

Sådanne cykler vi i KCM



Sådan får vi en god træning

- 🚲 Mød velforberedt op, til tiden.
- 🚲 Vær villig til at lytte og hjælpe med feedback



Før vi kører.

- 🚲 Holdkaptajner deler op i hold efter gennemsnithastighed.

🚲 De erfarne hjælper de mindre erfarne, der er god stil, at de erfarne ryttere hjælper de uerfarne på kammeratlig og diplomatiske måde – Vi har alle noget at lære.

- 🚲 Når du cykler repræsenterer du alle motionscykelryttere og når du cykler i KCM cykeltøj, repræsenterer du oven i købet vores sponsorer. Vær derfor et godt eksempel.

- 🚲 Vis hensyn og provoker aldrig andre trafikanter!!



Sådan kører vi

- 🚲 Vi cykler i rækker 2 og 2 (det kaldes paradekørsel og aldrig 3 og 3) svageste rytter bestemmer farten. Når vej-forholdene tillader det og enkeltkolonne hvis forholdene byder det.

- 🚲 Vi praktiserer rulleskift (<http://baghjulet.dk/snejbjergskiftet>)

- 🚲 Det er god køredisciplin aldrig at ” **overlappe** ” sidemandens forhjul og den forankørendes baghjul. Lig bag den forankørende og undgå vifteførsel hvis vi er mange.

- 🚲 Skifte fra paradekørsel til ” ind på linje ” ved forhindringer og smal vej.



Advarselsråb

🚲 De forreste rytter advarer i god tid, ved forhindringer forude (f.eks. hul, helle-anlæg, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik mv), og de bagerste ryttere advarer ved bagfra kommende trafik mv.

🚲 Kommandoforplantning foregår med råb eller håndsignaler. Lær håndsignaler at kende fra mere erfarne rytter.

🚲 Forskellige advarselsråb: "**Stopper**" - Når der stoppes op. "**Forfra**" - Ved trafik (eller fodgængere) forfra. "**bagfra**" - Ved trafik bagfra. "**Se op / se op venstre / se op højre**" - advarsel ved forhindringer fra siderne. "**Opsamling**" - Hvis de bagerste ryttere er sakket agter ud, farten sættes langsom ned uden at bremse.



Identifikation

🚲 Det er en god ide at medbringe en form for identifikation af dig selv, når du cykler.



Vi ses på landevejen, og tag nu dine føringer for helvede!