

SCRM tirsdags-/torsdagstræning 2018.

Vi starter fra P-plads som ligger på Ansvej 98, 8600 Silkeborg (det er den nye store P-plads som ligger lige før Jysk Arena når man kommer inde fra Silkeborg.)

Træningsdage er to gange om ugen, tirsdag og torsdag med opstart i april, i denne måned starter vi kl. 17,30, herefter vil vi starte kl. 18.00, når vi kommer til de sidste 14 dage i august og hele september starter vi igen kl. 17.30.

Opdeling af hold:

Gruppe 1: cykler med gennemsnitsfart på 30-35 km/t, rute som vist på hjemmesiden.

Gruppe 2: cykler med gennemsnitsfart på 28-30 km/t, rute som vist på hjemmesiden.

Gruppe 3: cykler med gennemsnitsfart på 26-28 km/t, rute som vist på hjemmesiden.

Gruppe 4: cykler med gennemsnitsfart på 22-25 km/t, rute som vist på hjemmesiden.

Der vil ved P-pladsen være opmærket hvor de forskellige hold samles.

Når vi mødes til fællestræning tirsdag og torsdag gælder følgende regler:

- Mød op i god tid før start.
- Begynd allerede at dele op i hold når du møder, prøv at placere holdene på det samme sted hver gang. Hold 1. tættest på udkørsel fra P-pladsen.
- Det skal altid være hold 1. som er det første hold der forlader P-pladsen og holdet skal starte kl. 17.30 eller kl.18.00.
- Holdene må ikke overstige 15 deltagere pr. gruppe, hvis der er flere **skal** der deles i et hold mere.
- Der **skal** gå 2 min. inden det næste hold starter.
- Hvis man af en eller anden årsag ønsker at rykke et hold ned, er det vigtigt at man indretter sin kørsel efter det hold man er rykket ned på.
- Det er vigtigt at alle deltagere udøver selvjustits på de forskellige hold. (Vi køre ikke med holdkaptajner)
- Alle ruter der cykles vil ligge på vores hjemmeside, ruterne er nøje valgt af vores ruteudvalg. Der opfordres til, at alle med Garmin læser ruten ind.

Vi håber at alle vil være med til at ovennævnte kommer til at fungere optimalt, så alle vil få en god oplevelse på sin cykel og i fællesskabet.

NB. Mere uddybende info, se etiske regler på vores hjemmeside:

<http://www.scrmotion.dk/klubinfo/etiske-regler>