

SCRM tirsdags-/torsdagstræning 2020.

Vi starter fra P-pladsen, som ligger på Ansvej 98, 8600 Silkeborg (det er den 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 torsdag d. 2. april, i oktober uge 41 og 42 startes der kl. 16,30, herefter er sæsonen afsluttet.

Om tirsdagen vil der være et hold, som træner intervaltræning; alle er velkommen på dette hold. Alle hold starter kl. 17.30 hele sæsonen. Ruterne for de enkelte dage vil kunne ses på vores hjemmeside; distancerne på ruterne vil være tilpasset årstiden.

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. Det kan ske at der bliver kørt anden kortere rute, dette aftales på holdet på dagen.

- Gruppe 5 mixhold: *cykler en kortere rute vist på hjemmesiden.
- Gruppe Women Only hold 1: cykler rute som vist på hjemmesiden.
- Gruppe Women Only hold 2: cykler en kortere rute vist på hjemmesiden.

*Gruppe 5 er et mixhold for nye i sporten og dem, som ikke vil cykle så langt og så hurtigt.

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, placer dig ud for det skilt der viser det hold du ønsker at cykle med.

- Bemærk, på hvert hold udnævnes der en holdkaptajn inden start, kaptajnen har til opgave at holde samling på holdet og ALLE på holdet skal lytte til ham.

- Det skal altid være hold 1., som er det første hold, der forlader P-pladsen.
- 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 indstiller alle til at finde ind på det hold der passer til den hastighed man vil cykle og at man på holdet overholder den hastighed holdet er sat til.
- Alle ruter, der cykles, vil ligge på vores hjemmeside; ruterne er nøje valgt af vores ruteudvalg. Vi opfordrer til, at alle med Garmin lægger ruten ind.
- HUSK at overholde færdselsreglerne. HUSK vi er ambassadører for motionscykling, vi cykler i klubbetøj og vi skal vise hvorledes man cykler korrekt i trafikken og undgår at være årsag til "vej vrede".

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. For uddybende info, se etiske regler på vores hjemmeside:

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

// Bestyrelsen