

## SCRM tirsdags-/torsdagstræning 2022

Vi har valgt at vi fortsat fra p-pladsen ved det gamle SANISTÅL, som ligger på Nørreskov Bakke over for Silkeborg Hallerne. Vores gamle startsted, p-pladsen på Ansvej, er stadig optaget af Corona testcenter.

Træningsdage er to gange om ugen, tirsdag og torsdag med opstart tirsdag d. 5. april. I oktober uge 40 og 41 startes der kl. 16.30, herefter er sæsonen afsluttet.

Om tirsdagen vil der være et hold, som træner intervaltræning; alle er velkomne på dette hold.

Hold 1-2-3 starter kl. 17.30 hele sæsonen (bortset fra de to uger i oktober).

**Nyt.... Hold 4 starter kl. 17.00.**

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 aftales på dagen.

\*Gruppe 4 er et hold for nye i sporten og dem, som ikke vil cykle så langt og så hurtigt.

BEMÆRK....Det vil ikke være muligt at opmærke, hvor holdene samles på P-pladsen.

### 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. Få dannet de hold og placer dig ved det hold du skal cykle med.

- Bemærk, at der på hvert hold udnævnes en holdkaptajn inden start; kaptajnen har til opgave at holde samling på holdet, og ALLE på holdet skal lytte til hans anvisninger.
- Det skal altid være hold 1, der forlader P-pladsen først.
- 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, at vi er ambassadører for motionscykling, vi cykler i klubtøj, og vi skal vise, hvorledes man cykler korrekt i trafikken og undgår at være årsag til "vejvrede".

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