# Träningspolicy Östersunds CK – Landsväg

## 1 Bestäm rutter, grupper och ledare

Vid varje träningspass kan medlemmar med olika erfarenhets- och hastighetsnivåer delta, och det kan ske med eller utan utsedd ledare. Vid samling innan passets start bör hela gruppen stämma av 3 saker:

a) **Ledare för passet.** Om en ledare bestäms i förväg kommer detta att annonseras i passets beskrivning i aktivitetskalender och ev. evenemangsbeskrivning i klubbens Facebookgrupp. Annars är det vanligt att en informell ledare för passet bestäms vid samling för respektive fartgrupp. Ledaren har inget formellt ansvar men försöker hålla ordning enligt passets inriktning och gruppens bestämmelser (se nedanstående punkter), och att alla deltagare i respektive fartgrupp är med. Skulle en punka eller annat tekniskt problem uppstå är det ledaren som ska informeras och ”kalla in” gruppen. Ett tips är även att ta varandras mobilnummer eller ansluta sig till en gemensam chattgrupp så att man kan ev. följa upp efter passet om alla har klarat sig hemma.

b) **Fartgrupper.** Beroende på deltagarna kan hela gruppen behöva delas upp i olika teknik- och fartgrupper för att alla ska få ut så mycket som möjligt av träningspasset. Här gäller konsensus i så stor sträckning som möjligt, men några generella riktlinjer är:

- Ha minst 3 personer per fartgrupp. Ambitionen vid varje pass är att det ska finnas minst 2 fartgrupper. Om detta inte är möjligt på grund av för få deltagare i en presumtiv fartgrupp kan man komma överens om t.ex. att vissa deltagare får oftare ligga längst fram/längst bak i en långsammare/snabbare grupp, eller om att farten annars anpassas på ett lämpligt sätt.

- Planera återsamlingspunkter under passet. Vid bestämda tidpunkter eller platser kan man ha en återsamling där snabbare deltagare väntar eller vänder tillbaka för att ”hämta upp” långsammare deltagare. Detta kan lämpligen ske efter planerade intensivare intervaller eller backar.

- Bestäm typ av gruppkörning. Ska man köra jämnt och hårt, lugnt och socialt, eller intervallbetonat? Välj i så fall en gruppkörningsstil som passar ändamålet. Alla bör veta hur man förväntas (eller inte) bidra till gruppens farthållning. Vid fri fart (dvs öppen för attacker) ska det specificeras vart och när innan samt under passet.

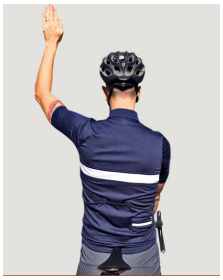
c) **Rutten.** Välj en rutt som lämpar sig för passets ändamål. Är det hård körning är mindre trafikerade rutter lämpligast. Att ha medvind på väg hem är också ett viktigt hjälpmedel för många. Tiden för att genomföra passet bör också tas i beaktning – 60-90 minuter är normalt på vardagspassen; på helgerna kan det vara längre.

## 2 Respektera dina medtrafikanter

Kör säkert! Se alltid på dig själv som en del i en jättelång långtradare och planera din körning därefter. Tänk på hela gruppen vid rödljus, cirkulationsplatser (rondeller) , stoppskyltar och vanliga korsningar. Detta gäller inte minst rondeller – lämna företräde om någon är före dig in i rondellen. Vid rödljus och stoppskyltar, stanna bakom bilar som redan stannat. Ställ dig aldrig bredvid en buss eller långtradare, det är förenat med livsfara. Tänk på att gångtrafikanter alltid har företräde.

## 3 Varna för hinder i tid

I en klunga är man tvungen att förlita sig på att de som ligger före i klungan fångar upp kommande hinder och faror – som parkerade bilar, grop i vägen, glas, stenar, rödljus, gående osv - och signalerar i tid. För att göra det används tydliga och överenskomna fysiska tecken och ev. även vokala varningar så tidigt som möjligt. Detta börjar med första personen att upptäcka hindret – oftast den som ligger först i klungan – för att sedan undantagslöst och direkt vidarebefordras av efterföljande cyklist till siste cyklisten i klungan har nåtts. Det är varje deltagares ansvar att känna till och när det krävs använda följande tecken:

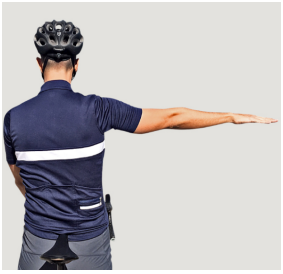


**Stanna** – en uppåtsträckt hand eller en bakåtsträckt hand med handflatan bakåt mot nästa cyklist.

**Sakta ner** – pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan eller stanna - tecknet.

**Hinder höger/vänster sida** – peka med höger hand bakom ryggen åt vänster eller höger för att visa *åt vilket håll klungan ska flytta för att undvika hindret.*

**Hinder på vägbanan** – typ hål, vägbrunn, glas, grus - peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret.



**Sväng vänster/höger** – enligt de allmänna trafikreglerna, sträck handen rakt ut åt den riktningen du skall svänga.

**Omkörande bil** – om det anses nödvändigt eller om utrymmet är trångt ropa ”bil!” så att cyklisten framför dig hör.

## 4 Värm upp minst 10 minuter tillsammans.

De första 10 minuter under ett pass bör vara gemensam uppvärmning med lägre fart och med extra fokus på klungkörningsteknik. Cykelbanorna kan med fördel användas under uppvärmningen. Efter 10 minuter kan avstämning ske inom klungan för att kolla om alla är redo.

## 5 Assistans är obligatorisk, men det är även beredskap

Vid punka eller problem med cykeln måste ledare (om denna finns) informeras samt minst 1-2 personer stanna och assistera, om inte hela gruppen. Om övriga i gruppen fortsätter bör det vara på lagom fart för att underlätta för ikappkörning av duon/trion. Om ett tekniskt problem tvingar någon att bryta ska de som assistera vänta tills personen kan bekräfta att de kommer bli hämtad eller på annat sätt hitta en säker väg tillbaka till start/hem.

Beredskap inför varje pass består av att respektive cyklist kontrollerar att de tar med följande till passet:

- reservslang, däckjärn, och pump/patron
- multitool eller enklare verktyg för snabba justeringar
- tillräckligt med dryck och ev. mat/energi för passet.
- mobiltelefon om möjligt och ev. betalkort
- någon form av id eller medicinsk varseltagg vid behov
- rätt kläder för vädret
- cykeln som har setts över/servats och håller för hård träning

<u>Det är inte gruppens ansvar att förse cyklister med ovanstående vid problem.</u>

## 6 Var förutsägbar

Var tydlig med vart du tänker förflytta dig inom klungen och på vägen – särskilt förflyttningar i sidled. Dubbelkolla först innan förflyttning, signalera och sedan utför den smidigt och lagom snabbt. Ska du äta, dricka, ta av/på regnjacka eller något annat som innebär att du inte har full kontroll på cykeln så se till att lägga dig sist innan du börjar med den. Snyta eller spotta

gör du också längst bak i klungan.