

**Gemensamma riktlinjer SUB 8:15 - Vätternrundan 2019**

På vår planeringsträff den 21 november 2018 bestämde vi vilka målsättningar och riktlinjer som ska ligga till grund för gruppens förberedelser inför och deltagande vid Vätternrundan 2019. Våra målsättningar och riktlinjer är i enlighet med den text som följer i detta dokument.

**Målsättningar**

**Cykla säkert**

Säkerhet ska prioriteras. Vi ska göra allt som står i vår makt för att undvika olyckor, både för oss och för våra medtrafikanter. Under våra träningar kommer vi att gå igenom och agera utefter vad som är viktigt att tänka på för att säkerhet ska prägla vår cykling.

**SUB 8:15**

Vi ska ha som mål att cykla Vätternrundan på en tid under 8 timmar och 15 minuter. Vi ska se till att så många som möjligt, helst alla, klarar tidsmålsättningen. Därför ska vi cykla med en fart som är tänkt att resultera i en tid som blir bara några minuter snabbare än 8 timmar och 15 minuter.

**Ha roligt tillsammans**

Om vi å ena sidan kommer att ha fullt fokus på säkerhet och smidighet på våra gemensamma träningar och på Vätternrundan kommer vi å andra sidan att ha många andra tillfällen att träffas och umgås. Dessa tillfällen ska vi passa på att ta vara på. Då blir det en bättre upplevelse för alla och bättre laganda, vilket inte minst kommer att påverka vår cykling positivt.

**Träningsupplägg**

**Höst och vinter**

På hösten och vinter kommer vi inte att ha några Vätternspecifika träningar och vi har alla ett särskilt ansvar att hålla igång och träna för att lägga en bra grund inför våren.

Vår klubb erbjuder bra träningsmöjligheter året runt och det är önskvärt att vi i så stor utsträckning som möjligt deltar i dessa även på hösten och vintern. Det är huvudsakligen följande träningar som Lygnens venner erbjuder fram till ungefär slutet av mars:

* Vinterpass utomhus: på lördagar träffas vi kl. 10:00 vid olika startpunkter i Göteborgsområdet och cyklar på blandad terräng (asfalt och grus, ibland några korta partier skogsstigar). Det är distansfart som gäller men de som vill får även möjlighet att öka intensiteten på några kortare frifartsträckor. Då använder vi cyclocrosscyklar eller mountain bikes med skärmar och kompislappar.

Dessa träningar rekommenderas inte bara ur tränings- och trevnadssynpunkt utan även för att de kan bjuda på många tillfällen att tidigt lära sig hur andra gruppmedlemmar cyklar i grupp, vilket kan bli väldigt värdefullt inför vårens träningar och så småningom på själva Vätternrundan.

* Spinning på SATS Torslanda: på söndagar erbjuds 3 timmars långa spinpass, från kl. 10:30. Då blir det pulsbaserad träning med varierande intensitet, med betoning på hög intensitet. Spincyklarna är wattcyklar.
* Spinning på STC Backaplan: på måndagar erbjuds en timmes långa spinpass, från kl. 19:15. Då blir det pulsbaserad träning med olika upplägg men med fokus på hög intensitet. Spincyklarna är även i detta fall wattcyklar.

Alla passen ovan annonseras i kalendariet på hemsidans högerspalt och det går att anmäla sig till dem, vilket också rekommenderas starkt.

**Våren 2019**

Våra gemensamma, Vätternspecifika träningar blir följande:

söndagen den 14 april – Lindome-Varberg ToR (12 mil)

söndagen den 21 april – Landa Retur (12 mil)

söndagen den 28 april – Lindome-Varberg ToR (12 mil)

lördag-söndag 4–5 maj – Bjäre träningsläger (9+17 mil)

söndagen den 12 maj – Gottskärs glass (11 mil)

söndagen den 19 maj – Sävedalen – Hunneberg – Sävedalen (21 mil)

lördagen den 25 maj – Västkusten runt motionslopp (17 mil)

lördagen den 1 juni – Orust runt motionslopp (11 mil, preliminärt datum)

söndagen den 9 juni – Lindome-Varberg ToR (12 mil)

lördagen den 15 juni – Vätternrundan

Passen den 21 april (påskdagen) och 1 juni (motionsloppets arrangör har inte definierat alla detaljer) är preliminära. Vi kommer att cykla andra sträckor runt de datumen om behovet skulle uppstå. Detta kommer att annonseras i god tid i gruppens forumtråd.

Det är extremt viktigt att vi är med på så många som möjligt av passen ovan. Vi ser därför till att redan på hösten boka in dem i våra personliga kalendrar. I början av det nya året kommer det att gå att anmäla sig till dessa pass på hemsidans kalendarium. Det är väldigt viktigt att vi anmäler oss. Våra ledare kommer att påminna om passen och beskriva träningarnas upplägg i gruppens forumtråd.

I april kommer klubben att återuppta, utöver de ordinarie distanspassen på helgerna, även de populära intervallbaserade onsdagspassen. Dessa är ett väldigt bra komplement till distanspass en och de Vätternspecifika passen. Det är ett bra tillfälle att förbättra sin kondition och finslipa formen inför Vätternrundan.

**Ansvarsområden**

För följande uppgifter kommer följande gruppmedlemmar att ansvara:

**Ledning på träningarna samt ledning och tidsschema på Vätternrundan**

*Dario Mantino och Roger Andersson*

**Internkommunikation**

*Dario Mantino*

**Kommunikation med Vätternrundans arrangörer**

*Mikael Rydström*

**Praktiska frågor**

**Starttid på Vätternrundan**

Vi kommer att starta kl. 12:36 lördagen den 15 juni.

**Tidschema**

För att vi ska kunna ha viss tidsmarginal ska vårt tidsschema utgå från en tid på 8 timmar och 10 minuter, med två pauser à 90 sekunder vardera inräknade (Bankeryd och Karlsborg).

**Stannar vi? Och när?**

Depåer

Ja, vi stannar, självklart. 90 sekunder vid varje stopp.

Punkteringar

Nej, vi stannar inte.

Vi ska å andra sidan försöka minimera risken för punkteringar. Vi får se till att starta med nya, fräscha däck som vi ska ha provkört i några mil under veckorna före Vätternrundan. Det är också väldigt viktigt att ha rätt tryck i däcken.

Om någon släpper

Nej, vi stannar inte.

Även detta ska vi se till att undvika så långt vi förmår. Vi ska alla arbeta för att vara i mycket god form på Vätternrundan. Vi ska också se till att köra effektivt och smidigt så att vi alla sparar så mycket energi som möjligt och kan orka hela vägen. Om man börjar bli trött och får tecken på laktat får man ställa sig längst bak och vila några rotationer, för att sedan börja rotera igen.

Krasch

Ja, vi stannar. Alla.

MEN! Det här är det som vi till varje pris ska undvika. Vi ska träna för att vår klungkörning ska bli så säker som möjligt och vi ska ha fullt fokus på vägen, både på träningarna och på Vätternrundan.

**Langning**

Vi ska ha egna langningsdepåer vid Bankeryd och Karlsborg. Våra ledare ska arbeta för att vi ska anlita personer som fraktar och ställer upp vårt material vid depåerna. Organiseringen av och kommunikationen om detaljerna kring langningsstationer ska skötas i god tid före loppet.

**Uppförande för en säker och effektiv cykling**

Tecken och kommunikation vid cykling

Vi ska göra de tecken som är nödvändiga för att vi ska kunna cykla säkert. Samtidigt ska vi inte överdriva med det för att i så lång utsträckning som möjligt kunna ha båda händerna på styret. I de fall vi behöver det ropar vi för att kommunicera. Vi utgår från de tecken och kommandon som finns beskrivna i klubbens träningspolicy: <http://lvg.nu/index.php/traening/menu-traeningspolicy>

Uppförsbackar

Vid längre och brantare uppförsbackar låser vi klungan, vilket innebär att vi slutar rotera och ser till att lägga oss på en förhållandevis låg ansträngningsnivå. Vi börjar rotera igen när hela gruppen har kommit över krönet.

Nedförsbackar

I nedförsbackar är det lätt hänt att man slutar trampa. Det ska vi inte göra utan vi ska se till att trampa på och utnyttja nedförsbackarna för att öka vår fart, utan att för den skull överdriva.

Rondeller

De som är först ut ur en rondell ska se till att inte öka farten för att inte skapa en oönskad gummibandseffekt. De som är sist ur rondellen ropar ”kontakt”. Hela klungan ropar då tydligt “kontakt” bakifrån och hela vägen fram så att de cyklister som anför gruppen uppfattar det. Det är först då som gruppen får öka hastigheten och återgå till vanlig rullfart.

Ett led

Att cykla på ett led kommer att bli nödvändigt i vissa lägen. Det ska vi träna på att göra på våren. Vi följer principen att den cyklisten som är i vänstra ledet gpr och ställer sig bakom den cyklisten som står bredvid till höger. När man går tillbaka till två led igen får man återuppta de ursprungliga positionerna.

Omkörningar

Vid omkörningar ropar vi ”omkörning” och kör om på vänster sida, utan att gå över mittlinjen. I vissa fall kan det bli nödvändigt att köra om andra cyklister på ett led. Våra ledare kommer att avgöra och kommunicera ut när det är läge att göra det.

Även i vissa fall då vi blir omkörda kan det bli läge att gå över till ett led. Även i detta fall ska ledarna avgöra det och kommunicera ut det.

Vinden

Vinden kan vara vår allierad men ofta, tyvärr, vår värsta fiende. Vi ska anpassa farten efter vindförhållandena. Vid motvind ska vi se till att inte öka ansträngningen till den punkten att vi tröttar ut oss i onödan. Vi får studera vindförhållandena noga inför loppet och vara uppmärksamma på dem under loppet. Våra ledare har ett särskilt ansvar i att se till att farten blir anpassad därefter.

Uppställning och rotation

Vi kommer att ha fri uppställning. Vi ska cykla relativt tajt och med raka, fina led. Som regel ska vi cykla belgisk kedia medurs. I vissa fall kommer vi att behöva gå över till ett led eller låsa gruppen (se ovan). Det kan förekomma lägen då gruppen behöver ändra rotation till moturs, nämligen vid kraftig kantvind från vänster. Det är dock ledarna som bestämmer om och när detta ska ske. Vi ska träna på att köra belgisk kedja under våren, mestadels medurs men även moturs.

Cykla på rulle och halvhjula inte!

Cyklar man i grupp så cyklar man på rulle om man inte tar en förning, det är självklart. Det är extremt viktigt att vi cyklar bakom framförliggande cyklist och aldrig bredvid eller med hjulen som ”överlappar” varandra. Inga halvhjulingar alltså! Då blir det jättestor risk att vid nuddar varandras hjul och att det blir krasch. Det ska vi se till att undvika!

Förhållningssätt till utomstående cyklister

I princip släpper vi inte in några cyklister in i vår rotation.

Sist i klungan

I vanliga fall, vid rotation medurs, ska den siste cyklisten till höger så småningom gå till vänster och börja cykla upp. Vid det tillfället, när den nästsiste cyklisten faller tillbaks och blir sist i högerledet, ska den cyklist som har bytt led säga förnamnet på den som blivit sist i högerledet samt “Du är sist”.

Exempel: Dario är sist i högerledet och har Roger framför sig. Dario börjar rotera och förflyttar sig åt vänster. Roger faller tillbaka i högerledet och är nu sist. Då säger Dario till Roger: “ Roger, du är sist”. Detta ska upprepas för varje cyklist som blir sist i högerledet. Den som är sist i högerledet ska nämligen veta att den är sist och att den sedan ska förflytta sig till vänsterledet utan att behöva vända sig om.

Vi kommer visserligen att lära oss varandras namn så småningom men för att underlätta den här operationen ska vi klistra fast en lapp med vårt förnamn på vår hjälm, synligt både till höger och till vänster.

Äta och dricka

Det är viktigt att äta och dricka regelbundet under loppet. Det är viktigt att öva in detta under träningarna. Det allra viktigaste är att man endast får äta och dricka när man är längst bak i klungan. Detta av säkerhets skäl.

Internkommunikation

Vi kommunicerar oss emellan huvudsakligen genom vår forumtråd:

<http://lvg.nu/forum/viewtopic.php?t=3572#p26980>

I andra hand mejlar vi till varandra.

Kläder

När vi deltar i Vätternrundan, men helst även på våra träningar, ska vi ha klubbkläder på oss. Obligatoriskt är att ha klubbens tröja på sig. Helst ska man även ha klubbens byxor men det går bra att ersätta dem med helsvarta byxor. Är man i behov av nya klubbkläder kan man beställa dem i januari genom att följa de instruktioner som kommer att läggas upp på vårt forum.

Lygnartåget

Vi ska se till att boka en plats på Lygnartåget. Det är den smidigaste, billigaste och trevligaste sättet att ta sig till Motala, övernatta och prata ihop sig inför loppet. Mer information om Lygnartåget finns på:

<http://www.lygnartaget.se>