

Träningspolicy Lygnens Venner

För att göra våra träningar säkrare och underlätta för såväl nya som gamla medlemmar om vad som gäller på våra träningar har vi uppdaterat vår träningspolicy. Här beskriver vi hur våra träningar går till, vilka regler som gäller och de grundläggande kunskaperna som behövs för att cykla i grupp.

Om du är ny och om det förefaller vara mycket att tänka på, bli inte orolig. Fråga någon av våra mer erfarna medlemmar så hjälper de till under träningen. Efter hand kommer detta och mycket mer att sitta ryggraden.

Grundtanken med våra träningar är dels att utveckla oss som cyklister men nästan lika viktigt är att det är en trevlig social samvaro att cykla en runda tillsammans med andra.

När vi tränar tillsammans representerar vi en cykelklubb. För att vinna respekt hos andra trafikanter och göra bra reklam för klubben och sporten är det viktigt att det syns att det är en cykelklubb med organiserad träning som cyklar fram på vägarna.

För att underlätta detta är det bra att känna till hur man cyklar tillsammans i grupp. Som cykelklubb har vi även ansvar att erbjuda effektiv och rolig träning. Även ur den aspekten är det bra att känna till vissa cykeltermer.

Säkerhet

Vid träning med klubben gäller följande regler.

- Godkänd cykelhjälm skall användas.
- Cykeln skall ha ett fungerande bromssystem.
- Vid cykling i mörker skall belysning finnas och gärna reflexväst.
- Vid klubbens normala gruppcykling är inte tempostyre tillåtet.
- Vi följer gällande trafikregler
- Passledarens direktiv skall följas

Utrustning

Alla bör ha med extra slang, däckavtagare och pump/kolsyrepatron med sig ut på träningarna. Det är också bra att titta till bromsar, kedja och däck innan varje runda så man kan upptäcka eventuella brister på förhand.

Det är en fördel att cykla med en landsvägsracer på sommarträningarna. På vinterträningarna använder vi cykel med långa skärmar ("kompislapp" baktill), med belysning och grövre däck.

Doping och droger

Självklart har klubben en nolltolerans när det gäller doping. Under våra träningstillfällen är det lika självklart att man inte är påverkad av droger i någon form.

Klubbens träningsrundor

Hastighetsgrupper och passledare

Varje klubbgrunda skall ha namngiven passledare. På intervallträningarna har vi minst en och på lördagarnas distansrundor en passledare per fartgrupp.

Följ alltid anvisningarna och instruktionerna från dessa när du deltar i klubbträningarna.

Alla träningspass finns upplagda på hemsidan och bör läsas av deltagarna innan passet så man kan bekanta sig med vägsträckning och övrigt som gäller för just det passet.

Fördelen med att cykla i grupp är att olika starka cyklister kan hålla ihop tack vara att den som ligger bakom på "rulle" spar kraft. Men om du känner att du börjar bli trött och inte orkar följa med i din grupps hastighet så stå över dina dragningar och lägg dig på rulle längst bak. Om du gör detta i tid och inte när du är helt slut, så har du större chans att hänga med gruppen hela rundan. Om någon går helt tom på energi, så sänker gruppen hastigheten och ser till att alla hänger med. Nästa träning kan den det drabbar välja en mindre snabb grupp eller säkerställa att man fyller på energi under träningen.

Klubbens ambition är att erbjuda tre fartgrupper på söndagarnas distanspass:

Grön: 23-25 km/t i genomsnittsfart

Gul: 27-28 km/t i genomsnittsfart

Röd: 32+ km/t i genomsnittsfart

Inför varje pass skall ledaren för respektive grupp gå igenom dagens träning. Det gäller den huvudsakliga vägsträckningen, vilka intervaller som skall köras och om det finns annan specifik information för just det passet den dagen. I övrigt är passledarens roll förutom att säkerställa säkerheten styra gruppens hastighet till den på förhand överenskomna.

Under sommarhalvåret stannar vi normalt för en kort fika på lördagarnas distanssträningar.

Intervall

En intervall innebär en fartökning för att träna mer intensivt. Tanken är att hålla ihop gruppen så gott det går utan att träningsintensiteten ska bli lidande. Oftast cyklar vi tvåpar eller lagtempo. En intervall pågår i regel allt mellan 5 och 15minuter. Oftast inleds intervallen med successiv ökning av farten. Intervallen avslutas alltid med att vänta in hela gruppen innan vi åker vidare.

Fri fart

Fri fart innebär precis som det låter. Vid "fri fart-sträckor" är det fritt fram att cykla hur fort man vill. Det blir ofta lite tävlingslikt med inslag av ryck och avslutas ofta med en spurt. Vi samlar alltid ihop oss efter en sådan sträcka. Passledaren informerar på förhand om vi har några fri-fartsträckor vid passgenomgången. Det är dock viktigt att ändå köra disciplinerat och trafiksäkert.

Så cyklar vi i grupp

Ett led

För att inte störa övrig trafik och för att undvika att skapa irritation bland medtrafikanter cyklar vi normalt sett på ett led på trånga vägar och cykelbanor. Lyssna på ledarens uppmaning.

Tvåpar

Principen för detta är att vi ligger två och två i bredd. Detta för att kunna dra nytta av det lä som bildas bakom de främre cyklisterna i gruppen. Det är den cyklist som ligger längst fram till höger som styr farten och den till vänster ligger "ett halvt hjul" bakom (några decimeter).

Skiftet initieras genom att den någon av de två som ligger först markerar ett skifte genom att peka med handen eller säger "vi skiftar" eller något liknande. Den till höger minskar pedaltrycket marginellt, så att den till vänster kan ta sig förbi förste cyklist till höger. För att det ska fungera är det viktigt att man gör väldigt små och endast marginella fartjusteringar så att det inte uppstår luckor i leden.

I längre uppförsbackar "låser" vi normalt kedjan och håller igen farten. Detta beslutas av de två främsta cyklisterna och meddelas bakåt genom att en knuten hand hålls upp.

Tänk också på att när vi kör i tvåpar så är det viktigt att vi är rakt bakom framförvarande vilket gör att vi inte alltid ligger i perfekt vindlä. Detta gör vi för att vi inte skall ta för mycket plats på vägen.

Ibland kan det av säkerhetsskäl vara nödvändigt att gå från tvåpar in på ett led och detta meddelas då av ledaren eller av de två som ligger främst. Om man då kör i tvåpar kör den vänstra cyklisten in framför sin högra parkamrat så att ett led bildas.

Cykla aldrig fler än två i bredd.

Cykla mjukt

Håll ansträngningen på en jämn nivå och kör mjukt. Då slipper du att klungan sträcks ut och de bakre behöver jaga ikapp i ena stunden och bromsa i nästa. Ta en titt på hastighetsmätaren innan det är dags att gå upp och dra. När du går upp så se till att bibehålla hastigheten/ansträngningen.

I uppförsbackar trycker de främsta på tills hela kedjan är inne i backen och sedan håller vi igen farten med oförändrad ansträngningsnivå så att gruppen inte dras ut. Observera att ansträngningsnivå inte är samma sak som hastighet. Tag gärna hjälp av pulsmätaren eller wattmätare.

I nedförsbackar gäller återigen att hålla samma ansträngningsnivå vilket betyder att de längst fram behöver trampa på rejält för att inte resten av gruppen skall behöva bromsa för att förhindra att de rullar in i framförvarande hjul. Observera dock att detta gäller först när sista cyklist kommit över backkrön, innan de som ligger först börjar öka och trampa på.

Råkar det bli en lucka till framförvarande cyklist spurta inte allt vad du kan för att komma ifatt, det skapar nya luckor längre bak i ledet. Försök istället att lugnt och metodiskt arbeta dig ikapp för att sedan mjukt ansluta till "din" rulle.

Ska du ställa dig upp ur sadeln så bör det också ske så mjukt som möjligt, gärna efter att du har växlat ner till en tyngre växel. Försök att bibehålla trycket på pedalerna samtidigt som du reser dig upp ur sadeln. Du kan också ropa till bakomvarande att du tänker resa dig. Reser du dig för fort på en lätt växel skjuter du automatiskt tillbaka cykeln en halvmeter, och risk för att bakomvarande kör in i dig ökar.

Vad du än tänker göra – se till att alla får reda på det i tid. Gör inga plötsliga rörelser i sidled eller kraftiga inbromsningar (förutom i nödsituation). Var alltid tydlig och förutsägbar. Titta inte ned på framförvarande cyklists hjul utan håll upp blicken några cyklister framåt i klungan.

Undvika att skapa luckor till framförvarande cyklist, även om du är inne i en intressant diskussion med cyklisten som ligger till höger och gruppen gör ett skifte längst fram. Luckor ställer till oreda och någon kan få för sig att du är trött och försöker då ta din plats.

Vi tar inte av eller på oss överdragskläder i farten, utan meddelar övriga och gör ett kort stopp i stället.

Börjar du bli du trött så meddela övriga att du tillfälligt lägger dig sist i klungan för att återfå krafterna. Ät och drick något.

Vid omkörningar (långsamgående fordon eller andra cyklister) skall de två första hålla ut tills hela hindret är passerat och hela klungan hunnit förbi.

Rondeller, refuger och vägkorsningar

Efter att man passerat en rondell, refug vägkorsning eller liknande är det viktigt att hastigheten hålls igen tills den sista cyklisten passerat hindret. Annars blir effekten ett "gummiband" där de sista cyklisterna måste jaga ikapp.

Vi håller ihop och hjälps åt

Eftersom vi tycker det är kul att cykla i grupp så håller vi ihop gruppen och lämnar aldrig en cykelkamrat som börjar bli lite trött. Det går förstås mycket fortare om flera hjälps åt om någon får en punktering eller problem med cykeln.

Slappna av

Försök att alltid åka avslappnat. Spänner du armar och överkropp och håller hårt om styret så riskerar minsta lilla sten eller knuff leda till en vurpa. Slappna av, böj på armbågarna och låt händerna bara vila på styret, så blir du inte bara säkrare utan också mindre trött.

Kurvtagning

Se till att din inre pedal (vänsterpedalen i en vänsterkurva) är i sitt högsta läge. Då ser du till att den inre pedalen inte går i marken och du får en lägre tyngdpunkt och bättre kurvteknik. Gena aldrig i kurvor – håll din linje.

Håll igång

Om gruppen splittras – stå inte och vänta och bli kall, utan vänd och möt de som kommit efter, och ge dem lite draghjälp.

Undvik bromsarna

När det gäller bromsarna ska du helst inte bromsa med dem alls när du kör i grupp. Möjligen ska du justera farten något när det verkligen behövs men gör då detta så mjukt som möjligt så att inte bakomvarande blir överraskade.

Olyckor /krascher

Vi gör allt vi kan för att undvika olyckor och vurpor men om det ändå händer så är det viktigt att följa passledarens instruktioner. Ta hand om den som är skadad, men flytta inte en cyklist om ni misstänker rygg- eller nackskador. Någon måste åka tillbaka och varna/stoppa trafiken. Den som har vurpat och gått i backen med huvudet före får inte, under några omständigheter fortsätta träningspasset, utan måste hämtas med bil.

Ge akt på hur dina träningskompisar mår. Klagar någon över smärtor i bröstet eller plötsligt känner sig helt orkeslös? Kontakta då sjukvården

Tecken som vi använder vid gruppcykling

- **Stanna** – en uppåtsträckt hand med handflatan öppen. Det kan också kommuniceras genom “vi stannar” eller “stanna”. Tänk då på att stanna i takt med gruppen och inte göra några tvära inbromsningar.
- **Sakta ner** – en pumpande rörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan.
- **Hinder höger sida** – Klappa på höger skinka.
- **Hinder vänster sida** – Klappa på vänster skinka.
- **Hinder på vägbanan** – Som till exempel hål, vägbrunn, eller glas – peka ner mot vägbanan med handen på samma sida som hindret. OBS! Tänk på att inte använda detta tecken för mycket. En tumregel kan vara att alltid markera för sådant som kan skada dig, dina medcyklister eller våra cyklar.
- **Stora hål**– Ropa HÅL!
- **Möte på smal väg** – ropa BIL! eller BIL BAKOM!
- **Sväng vänster/höger** – vanliga svängtecknet markeras tydligt med utsträckt hand.
- **Punktering**– Ropa PUNKA! Här är det viktigt att inte drabbas av panik utan så lugnt som möjligt slå av på farten utan att riskera påkörningar.
- **Blir någon avhängd eller trött och därför tappar kontakten med gruppen**– Ropa LUCKA! Ledaren meddelar därefter om och hur länge gruppen ska hålla den lägre farten.
- **När du kommit ikapp gruppen efter att ha tappat, eller lämnat lucka.** Ropa KONTAKT! Ledaren meddelar därefter om och hur länge gruppen ska hålla den lägre farten.

- **Ett led** – ett finger upp. Upprepa längre bak. Alternativt att med rösten kommunicera “ett led”. Vanligtvis lämnar högra ledet lucka till sin kamrat att gå in framför. Använd sunt förnuft här.
- **Två led** – två fingrar upp. Upprepa längre bak. Alternativt att med rösten kommunicera “två led”.
- **Vid sväng i korsning** – Varje cyklist har ett eget ansvar för sin egen säkerhet. Lite inte på vad andra säger utan kontrollera själv.

Respektera dina medtrafikanter och kör säkert

Se dig som en representant för klubben oavsett om du kör i klubbtröjan eller inte. Följ trafikreglerna och kör säkert! Visa respekt för medtrafikanterna – precis det vi själva kräver av dem. Var ett gott föredöme i trafiken! Att skälla, ”peka finger” eller på andra sätt visa sitt missnöje är inte att visa respekt.

Trafikreglerna ska följas. Varje individ har ett personligt ansvar att göra detta oavsett hur resten av gruppen agerar.

Ligger du först i en stor grupp så har du också ett mycket långt släp – därför måste du också ta ansvar för säkerheten för alla som följer efter dig.

Titta framåt – Tänk bakåt.

Spurta därför inte mot gult ljus för att hinna förbi innan det blir rött. Ta det lugnt i samband med stoppskyltar, väjningsplikt, korsningar och rondeller. Hela gruppen ska kunna komma igenom i lugn och ro, annars stannar man med hela gruppen tills det är fritt.

Lämna alltid företräde om någon annan trafikant är före dig in i en rondell.
