

SCRM tirsdags-/torsdagstræning 2017

Vi starter fra P-plads, som ligger på Ansvej 98, 8600 Silkeborg (det er den nye store P-plads, som ligger lige før Jysk Arena, når man kommer inde fra Silkeborg).

Vi træner tirsdage og torsdag kl. 17.30 i perioden april til september.

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.

Der vil på 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; prøv at placere holdene på det samme sted hver gang. Hold 1 tættest på udkørsel fra P-pladsen.
- Det skal altid være hold 1, som er det første hold, der forlader P-pladsen, og holdet skal starte kl. 17.30.
- 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 kører ikke med holdkaptajner).
- Alle ruter, der cykles, vil ligge på vores hjemmeside; ruterne er nøje valgt af vores ruteudvalg. Der opfordres til, at alle med Garmin læser ruten ind.

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

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