

SCRM tirsdags-/torsdagstræning 2019

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

Træningsdage er to gange om ugen, tirsdag og torsdag med opstart tirsdag d. 2. 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 velkommen på dette hold.

Alle hold starter kl. 17.30 hele sæsonen.

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 som vist på hjemmesiden.

Gruppe Women Only: cykler med gennemsnit på 26 km/t, rute som vist på hjemmesiden. Se beskrivelse af dette hold på hjemmesiden.

Gruppe "bobler-hold": for nye i sporten og dem, som ikke vil cykle så langt og så hurtigt. Se beskrivelse af dette hold på hjemmesiden,

Der vil ved 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.
- NYT NYT..på hvert hold udnævnes der en holdkaptajn inden start, kaptajnen har til opgave at holde samling på holdet og ALLE på holdet skal lytte til ham.
- Det skal altid være hold 1., som er det første hold, der forlader P-pladsen.
- 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 lægger 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. For uddybende info, se etiske regler på vores hjemmeside:

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

// Bestyrelsen.