

Gode råd til unge ryttere og deres forældre. (Også lidt til de "Gamle")

Vigtigst af alt er, at du som cykelrytter får en for dig spændende sport med mange gode kammerater og oplevelser.

Hvad skal jeg bruge?

Først skal du have en cykel at køre på. Det behøver ikke at være en dyr cykel med en masse udstyr, dog er det vigtigt, at det er en rigtig racer og at cyklen passer til dig. På de første træningsture kan du godt bruge den cykel du har nu.

Det er muligt at låne cykel i klubben for en kortere periode, hvis der er nogle ledige. Derefter skal du selv anskaffe en. Da kan du i første omgang prøve, om du kan købe en brugt, enten igennem klubbens øvrige ryttere, ellers igennem aviser m.m.

Desuden skal du bruge rigtige cykelsko, cykelbukser, cykeltrøje **og ikke mindst en cykelhjelm**. Prøv også her at tale med din træner, da klubben af og til har tøj, som du kan låne. Du behøver altså ikke lige med det samme at købe alt det dyre, smarte udstyr.

Cyklen

Når du skal købe en cykel, er det vigtigt, at du får en, der passer til din størrelse, altså ikke noget med at købe en stor cykel, så du har noget at vokse på!! Er cyklen for lille, kører du ikke godt og er cyklen for stor, kan du ikke styre den ordentligt og risikerer så at styrte (vidste du for øvrigt, at en cykelrytter aldrig vælter, han styrter!)

Du skal også være opmærksom på, at det er en rigtig racercykel, du køber, altså én, du kan bruge til konkurrencer. Der findes mange forskellige - også dyre - cykler, som du ikke kan bruge. Disse cykler er nemlig oftest almindelige cykler, hvor man har "pyntet" på dem. De har ikke de rigtige mål, er ofte meget tunge, gear m.m. af dårlig kvalitet og er ikke bygget til at køre rigtig race på.

Det letteste er at tale med andre fra klubben, f.eks. din træner. Her kan du få nogle gode råd og også få at vide, hvilke cykelhandlere, der ved noget om cykelløb og racercykler. Altså ikke noget med en cykel fra byggemarkedet e. lign, hvor der sidder et racerstyr på. En rigtig cykelhandler kan give dig mange gode råd og sørge for, at du får en cykel, der passer til dig og som du vil blive glad for.

Ud over cyklens normale opbygning er der regler for, hvordan din cykel må og ikke må se ud. Der er f.eks. regler om, hvilket gear du må køre med, hvor mange eger, der skal være i hjulene og hvad du ikke må køre med (f.eks. enkeltstartsstyr). Alt dette findes i Cykelsportens blå bog, som du finder på DCU's hjemmeside. Du kan selvfølgelig også tale med din træner.

Det er selvfølgelig vigtigt, at du passer din cykel. Du kan til hverdag pudse den med en klud og hvis du har været ude at køre i regnvej, er det lettest at vaske cyklen. Brug en spand med vand og sulfosæbe, en børste med bløde hår og vask så hele cyklen over. Så skyller du den efter med rent vand. Endelig tørrer du den over med tørre klude. Så er din cykel igen fin og flot som ny. Af og til skal kæden have lidt olie. Her skal du helst bruge olie der er specielt beregnet til kæder. Det holder bedst.

Endelig bør cyklen ses efter og smøres i alle bevægelige dele én gang om året - f.eks. om vinteren, hvor du alligevel ikke skal bruge den. Men lad endelig være med at begynde at skille cyklen helt ad, hvis du ikke ved, hvordan man gør. Der er mange smådele, og justeringer skal være meget nøjagtige for at virke ordentligt. Så få hellere cykelhandleren til det. Og har du været god ved din cykel og passet den ordentligt, så vil du også kunne sælge den igen for en ordentlig pris, når du selv bliver nødt til at købe en større cykel.

Træning

For at blive god til sport er det vigtigt at du træner og at du træner rigtigt.

Træningen kan deles op i sommertræning og vintertræning.

Om sommeren skal du helst ud at cykle hver dag, uanset om det regner eller ej. Det kan foregå både alene og på de dage, hvor der er fællestræning sammen med klubbens andre ryttere. Her lærer du at køre i felt, altså sammen med andre ryttere og du får råd og vejledning fra din træner. Endelig er der et træningsprogram, som du kan følge, når du træner alene. I begyndelsen vil du nok ikke kunne køre så hurtigt, som der står i træningsprogrammet, men det skal nok komme. Om sommeren foregår træningen på racercyklen på landevejene.

Om vinteren foregår træningen på den gamle cykel eller hvis du har det, på en mountain bike. Da sker træningen nemlig i skoven, hvor vi løber og kører på skovstierne. Først på foråret begynder vi at cykle på landevejene igen, men stadig på vintercyklen. Vintercyklen kan være alt fra en gammel "havelåge" til "skærmracere" og smarte mountainbikes, du bestemmer selv. Eneste krav er, at cyklen selvfølgelig skal være lovlig med bremses osv.

Vintertræningen er meget vigtig, for det er her, du langsomt bygger en grundform op, så du har noget at arbejde videre på, når sommersæsonen starter. Normalt foregår træningen lørdag eller søndag.

Der er ikke nogen der "sættes af" VI VENTER PÅ ALLE og alle kommer med hjem. Hver gang !!

Cykelløb

Du må faktisk køre cykelløb allerede nu. Der er nemlig to slags cykelløb, talentløb og rigtige cykelløb.

Du kan deltage i talentløb allerede nu. Eneste krav er nemlig, at du ikke har licens som cykelrytter. Hvornår og hvor der holdes talentløb kan du få at vide af din træner. Disse løb er - som alle cykelløb - inddelt i aldersklasser, så du kommer kun til at cykle mod andre drenge og piger på din egen alder eller højst 1 år ældre. Sidst i dette skrift kan du se, hvordan klasserne er inddelt og hvad de hedder.

Rigtige cykelløb må du først køre, når du har fået licens. Disse løb kan du læse om i Bladene Cykling Sport & Motion eller Nyt fra DCU som du modtager, når du har fået licens.

Her kan du se, hvornår der køres løb, hvorhenne det køres, hvem der kan deltage (er det kun for drenge/pigeklasser, er det kun for voksne eller er det for alle) og ikke mindst, hvem man sender tilmelding til. Vi har en fælles tilmeldings ordning, som du kan deltage i, hvis du har lyst. Så vil du blive automatisk tilmeldt alle løb, der køres i din aldersklasse i Distrikt Jylland/Fyn.

Du skal også selv sørge for transport til og fra cykelløbene. Klubben har ikke fællestransport, da de forskellige ryttere skal starte på tidspunkter lige fra tidligt om morgenen til hen på eftermiddagen. Prøv evt. at tale med andre ryttere på din alder om at køre sammen.

Af sted til cykelløb

Når du har tilmeldt dig til cykelløb og kommer frem til startstedet, skal du skrive dig ind.

Dvs. at du skal finde det sted, hvor arrangørerne har opsat startlister med navnene på de ryttere, der har tilmeldt sig løbet. Listerne er inddelt i klasser og så skal du finde dit eget navn og selv sætte din underskrift ud for. Dermed har du "skrevet dig ind" og viser således, at du er mødt til start. Er løbet en enkeltstart, dvs. hvor rytterne bliver sendt af sted én ad gangen, skal du ikke skrive dig ind. Der vil du blive krydset af, når du bliver kaldt frem til start.

Når du deltager i cykelløb, skal du altid være korrekt klædt på. Du skal køre i den trikot (det hedder cykeltrøjen), som klubben bruger og der må kun være reklamer for de sponsorer, som klubben har, eller private sponsorer som er godkendt af klubben i henhold til vore regler. På cykelbukserne må der heller ikke være reklamer for andre end de sponsorer, klubben har eller har godkendt.

Efter at cykelløbet er slut, er der præmieuddeling. Skal du modtage en præmie, skal du også her optræde i cykeltøj fra klubben, så man kan se, at du kommer fra HAC.

Der er faste regler for, hvor mange præmier, der skal være.

Det afhænger af antallet af tilmeldte ryttere. Der skal være 1 præmie for hver 3 rytter. Er der mere end 30 ryttere, skal der være 1 præmie for hver 5 ryttere over de første 30. Altså er der 25 ryttere, skal der være 9 præmier, er der 39 ryttere, skal der være 12 præmier.

Resultaterne fra de enkelte cykelløb bliver bragt i på DCU's hjemmeside. www.cyclingworld.dk

Klub-liv.

Ud over at deltage i forskellige cykelløb kan du også deltage i de forskellige aktiviteter, klubben arrangerer. I vinterhalvåret er der klubften hver torsdag efter gymnastikken. Her kan du mødes med andre cykelryttere, såvel børn som voksne.

Hvert år, når sæsonen starter, er der indledningsløb. Vi afholder desuden klub-mesterskaber på et tidspunkt i sæsonen. Sidst på sæsonen afholder vi klubmesterskab og sidst i oktober/november måned sæsonafslutning. Alt dette er kun for klubbens medlemmer.

Somme tider arrangerer klubben træningslejr. Det kan enten foregå fra klubben, hvor vi tager ud at træne og derefter samles i klubben og hygger os. Det kan også være, at vi tager nogle dage "i lejr" hvor vi overnatter og træner sammen..

Du kan læse om alle arrangementerne i klubbladet eller her på klubbens hjemmeside.

Klasseinddelinger

Børne- og ungdoms-klasserne er inddelt således

Yngste drenge eller piger: 9-10 år.

Mellemste Piger: 11-12 år

Mellemste Drenge: 11-12 år.

Ældste Piger: 13-14-15 år.

Ældste Drenge : 13-14 år

Ungdom Drenge : 15-16 år

Dame Junior: 16-17-18 år

Junior Drenge: 17-18 år

Du skal gå ud fra, hvor mange år, du fylder i den nye sæson (kalenderår), dvs. fylder du f.eks. 12 år, skal du køre i mellemste, uanset om du har fødselsdag i januar eller december.

I yngste må der højst være 25 ryttere til start, i mellemste 35, i ældste 45 og i ungdom 75. Er der flere ryttere, deles feltet i to.

Når du kører cykelløb, vil du få point, hvis du kommer i præmierække. Når du har en bestemt antal point, skal du rykke en klasse op. Du kan se i den blå bog, hvor mange point, der skal til for at rykke op.

Gearing

Der er regler for, hvilken gearing, du må køre med på din cykel.

Gearingerne er forskellige i de enkelte klasser (ved 700c hjul/23 mm dæk):

Yngste drenge/pige: Max gear 5,89m pr pedalomdrejning. Anbefalet gearing 39/14

Mellemste drenge/pige: Max gear 5,89m pr pedalomdrejning. Anbefalet gearing 39/14

Ældste drenge/pige: Max gear 6,35m pr pedalomdrejning. Anbefalet gearing 42/14

Ungdom Drenge: Max gear 7,01m pr pedalomdrejning. Anbefalet gearing 46/14

Junior Drenge: Max gear 7,93m pr pedalomdrejning.

Dame junior: Max gear 7,93m pr pedalomdrejning.

39/14 betyder 39 tænder på det største tandhjul foran og 14 tænder på det mindste bagved.

Denne gearing står omtalt i den blå bog og du kan kontrollere din cykel således: Sæt et mærke på vejen og mål ovennævnte meter ud og sæt et nyt mærke. Stil din cykel ved det første mærke med den ene pedalarm nedad. Skub så din cykel baglæns, så pedalarmen drejer rundt, indtil du når det andet mærke. Pedalarmen skal så ha' drejet en hel omgang rundt, når du er ved det andet mærke.

Kom godt i gang

Hvis du syntes dette kunne være noget for dig, eller har du spørgsmål eller lign. kan du kontakte

Tonni Nielsen tonny.nielsen@amcor-flexibles.com

Mogens Jensen-Storch storch@stofanet.dk

God fornøjelse med din nye sport!