

Kodeks for træning i Ringkøbing Cykle Club

Hold A

Mål: At køre stærkt og blive bedre til at køre stærkt - den øvede motionist og licensrytteren – gennemsnitsfart 32-35 km/t – vi kører 70-85 km.

Hvordan kører vi i gruppen

Der bliver kørt stærkt

Der bliver kørt interval – både korte og lange

Der bliver aftalt en cirka rute med mulighed for afvigelse

Hold B

Mål: En god tur for den trænede motionist – gennemsnitsfart ca. 30-32 km/t – vi kører 60-75 km.

Hvordan kører vi i gruppen:

Vi holder sammen – alle ud alle hjem

Vi kører i et jævnt tempo med mindre intervaller ind imellem – skiltespurter, bakkespurter og intervaller, hvor træningen bliver givet fri over et par km.

Der er altid opsamling – vi vender rundt og samler op - Lad sidste mand få luft inden der sættes i gang igen

Turens længde og præmisser aftales ved start

Hold C

Mål: At køre en cykeltur i godt jævnt tempo, men med sportsligt præg – for den der bare vil køre på cykel og nybegynderen – ca. 25 – 30 km/t i gennemsnit – vi kører 50-60 km. Dagens tur afstemmes med deltagerne.

Hvordan kører vi i gruppen:

Vi holder sammen – alle ud – alle hjem

Vi vender rundt på toppen af bakkerne og samler op hvis nogen hænger – lad sidste mand m/k få luften igen efter opsamling.

Turens længde og præmisser aftales ved start.

Meld ud hvis farten er for høj – dette er holdet for alle.

Holdkaptajn B		Holdkaptajn C	
Søren F.H.	97324085 51525076 foghhansen@ofir.dk	Ebbe	97330250 ebbejul@gmail.com
Tommy	97322120 21780823 tommy@pedal.dk	Jan T	29691934 jtj@vestas.com
Niels P	97320294 pia.niels@mail.dk	Johannes V	97325737 j.vindum@pc.dk
Ole H	97320890 ole@hoerlyck.dk	Peter T	97343425 peterhtoft@msn.com
Jakob	97333618 51246838 rybis@mail.tele.dk	Hans Ø	97320268 30950104 Bollerup.kmh@hkcpst.dk
Henning S.	51950410 Hs121066@gmail.com		
Jens S	23480264 gitte-jens@kabelmail.dk		