



### Cyklens udstyr

For at fællestræne med ACR skal du råde over en cykel, som lever op til kravene i færdselsloven. Om du har reflekser og ringeklokke på cyklen, er op til dig selv. Men reflekserne er klart en fordel, hvis du træner efter mørkets frembrud.

Har du tri-cykel, skal tri-styret været afmonteret til fællestræning. Cyklen skal være udstyret med styrpropper i begge sider, da styret ellers kan bore sig ind i dig selv eller andre ved styrt.

I perioden oktober-marts trænes på vintercykler (hvis sådan haves). Om du kører på mountainbike eller racer er ikke så vigtigt, men det er vigtigt, at din cykel har skærme på både foran og bagpå. De beskytter dels dig selv og dels andre mod stænk af vand og skidt, der slynges op fra cyklens dæk. Evt. overskydende skærmstivere skal være klippet af, da de kan udgøre en fare for dig selv og andre ryttere.

Ved fællestræning skal der være lys på cyklen efter mørkets frembrud.

### Træningen

I ACR opdeles træningen i børne/ungdom, junior, licens og motionsklasserne. I intervallerne deler træneren yderligere op i passende grupper.

Eksempler på træningen i grupperne:

For børn U11 og U13 vil træningen bestå af nogle kilometers træning, gerne med samtidig træning af rulleskift. Der vil blive kørt intervaller, svingteknik, forfølgelsesløb, enkeltstart, sprinter m.m. Der køres 35-45 km alt efter træningsintensitet og vejret.

For motionisterne vil en typisk træning bestå af nogle kilometers træning og 2-4 intervaller af varierende intensitet. Der køres 80-100 km alt efter niveau.

Trænerne i ACR har alle været på trænerkursus i DCU og følger løbende udviklingen inden for deres felt.

### Hjemmesiden

Formålet med hjemmesiden [www.amagercr.dk](http://www.amagercr.dk) er at give brugerne mulighed for at finde informationer om klubben, nyheder, artikler, træning, arrangementer, ture og andre ryttere i klubben. Som ACR-medlem kan du debattere med andre ryttere om forskellige emner i forummet, og i byttebørsen kan du bytte/sælge klubtøj og andre cykelrelaterede ting.

Amager Cykle Ring

[www.amagercr.dk](http://www.amagercr.dk)

**SALTVERKSVEJ 56**  
**2770 KASTRUP**

# ACR

## DEN GODE RYTTER



### ACR

I ACR har vi det godt med hinanden, og vi støtter op om fællesskabet i klubben. Vi opfordrer til, at du deltager i arrangementerne i klubben, fordi vi har det sjovt og får en masse gode oplevelser sammen - såsom interne og eksterne løb, træningslejre i ind- og udland, rytterfest, julestue, fastelavn og fællesture til f.eks. Sverige. De mange gode oplevelser er også en god måde at komme ind i fællesskabet på som ny rytter i ACR. Der er desuden altid brug for en hjælpende hånd til løb - til at vifte med flag, holde styr på trafikken, stå i kaffeboden eller i indskrivningen. Aktive medlemmer, der hjælper til, får også mulighed for klubtilskud til ture.





## ACR rytteren

Alle ryttere i ACR kører med hjelm. Til løb bæres som minimum ACR-trikot med nyeste sponsor. Nye ryttere kan evt. låne af andre ryttere.

Det er altid en god idé at have pumpe, dækjern og ekstra slange med til træning.

På de længere ture bliver du sikkert tørstig og sulten, eller din krop får brug for et sukkertilskud. Derfor er det også en god idé at have vand eller lign. i drikkedunken og en gel-bar, energibar, banan eller lign. med i baglommen. Der kan være rigtig langt hjem for en rytter, der er gået sukkerkold eller har kramper.

ACR-ryttere har generelt en god omgangstone. Men når spurten går ind, eller trætheden melder sig, kan sindene komme i kog. Bare husk, at vi også skal kunne mødes i klubben efter træning. Derfor er det vigtigt at holde den gode tone, også under træning.

## Når du træner med ACR

### ACR trikoten

Når du trækker i ACR-trikoten, skal du huske, at du samtidig er ambassadør for klubben. Det betyder, at folk bemærker, hvad du gør og siger. Dine klubkammerater og vores sponsorer forventer, at du opfører dig fornuftigt. Derfor skal du ikke give finger, spytte eller råbe skældsord efter medtrafikanter, fodgængere og andre, der færdes langs vejene – heller ikke selvom det nogle gange kan være ganske fristende, og der sikkert også er nogen, der fortjener en opsang.

Vi holder så vidt muligt færdselsreglerne. Respektér de røde lys og kør på cykelstierne, med mindre disse er helt håbløse. Kør én og én, hvis vejen er smal.

Skal du lade vandet, så tænk på andres blufærdighed. Ikke alle steder er passende.

Skrald skal IKKE smides i naturen, med mindre der er tale om organisk affald som f.eks. æbleskrog, bananskræller o.l. Dog er det ikke i orden at smide det ind i folks haver, indkørsler, på fortovene osv.

### Vi kører til aftalt tid

Vi forventer at de, der vil til træning, også kommer til aftalt tid. Det kan være rigtig koldt at stå og vente, og da vi ikke har tilmelding til træningen og dermed ikke ved, hvor mange der kommer, ved vi heller ikke, hvem vi venter på. Så kom hellere 5 minutter før end at forsøge at hente os 5 minutter efter (selvom det er god, hård træning at køre forfølgelsesløb).

### Træneren

Respektér, når din træner taler. Trænerne er udvalgt af klubben, fordi de kan give dig en god og seriøs træningsoplevelse. Han/hun kan være sød og rar, når beskeder kun skal gives én gang. Men forvent ikke, at det varer ved, hvis han/hun ikke bliver respekteret.

## At give tegn og sikkerhed

Når du kører i gruppe, fungerer alle som gruppens øjne, og det er vigtigt, at du er ekstra vågen og holder øje med forhindringer, som kan være til fare for gruppen. Det kan f.eks. være kantsten, grene, huller i vejen, vejarbejde, holdende biler og medtrafikanter.

Forhindringer angives ved at vise de bagvedkørende i hvilken side, forhindringen kommer. Ligger forhindringen i venstre side, kan man pege ned mod venstre eller slå sig selv på venstre balle/side. Hvis forhindringen kræver særlig opmærksomhed, råbes "**se op! Venstre!**". Råbes der "**bagfra**", fortæller man gruppen, at en medtrafikan vil overhale. "**Forfra**" betyder, at der kommer modkørende. Råbes der "**én og én**", køres der i enkeltkolonne, indtil bagerste mand råber "**fri!**". Hvis gruppen skal standse, sænker man stille og roligt farten, samtidig med at der råbes "**stopper**".

Ordet "holder" kan bruges, men minder meget om ordet "huller" og kan derfor misforstås.

Hvis gruppen overstiger 15-20 mand, vil der bliver opdelt i to eller flere mindre grupper. Grupperne følger hinanden med 100-200 meter imellem sig. Vi kører generelt meget tæt på hinanden, og selvom det er hyggeligt at snakke med sidemanden, skylder du dig selv og alle andre hele tiden at være oppe på dupperne, så vi undgår uheld.

## Punktering og træthed

Du vil normalt ikke blive efterladt, hvis du punkterer eller er meget træt. Punktering kan ske for alle. Punkterer du i et interval, vil resten af gruppen køre færdig og derefter samle dig op (dette gælder dog ikke børn og ungdom, hvor der hjælpes med det samme). Det kan være en rigtig god idé, at du fjerner sten fra dine dæk og checker dækkene med jævne mellemrum, da et slidt dæk har nemmere ved at punktere end et nyt. Det anbefales at køre med dækindlæg, særligt i vinterperioden.