

# Velkommen i **AMAGER CYKLE RING**



- nyttig viden for forældre til nye børneryttere



Vores sponsorer

- støt dem, de støtter os



**VVS & Naturgas Service**  
**ml-vvs.dk • 44 65 48 02**



**Henrik Wessel AS**

PASSIONATE PEOPLE

CPH ØSTERBRO • AMAGER • KGS. LYNGBY • 4444 9999

**AMAR**  **CYKELSERVICE.DK**

**AMAGER  
TANDLÆGE HUS**

**X**TREME<sup>®</sup>

**INGOLFS** ★ *Kaffebar*

**CLAUSEN**  **FILM**



Velkommen i klubben!

Cykling er en sport for alle - og Amager Cykle Ring er en klub for alle. Vi skaber talenter, men fællesskabet og glæden ved cykling er i fokus!

Vi ved, at du sikkert har mange spørgsmål – og det er helt almindeligt. Vi prøver at besvare nogle af dem på de næste sider, men vi vil også bede dig møde op til et informationsmøde i klubben, for der er nogle områder, hvor cykling adskiller sig fra fodbold, spejder eller andre fritidsaktiviteter.

Først og fremmest kræver cykling engagement fra både børn og forældre. Til gengæld får man en masse tilbage i form af gode klubkammerater, sjove oplevelser, god træning, større tro på egne evner. Det er dét, cyklingen kan.

Vi er altid glade for at få nye ryttere, og selvom det hele kan virke nyt og fremmed, lærer dit barn hurtigt det vigtigste - og der er altid støtte at hente i klubben.

Velkommen til.

Per Thue Hansen

*Formand, Amager Cykle Ring*



# Basis-information

## Hvem kan gå til cykling?

Alle, der er fyldt 9 år, kan gå til cykling i Amager Cykle Ring! Af sikkerhedsmæssige årsager kan man ikke begynde tidligere. Børne- og ungdomsafdelingen er altså for piger og drenge i alderen 9 til 17 år, uanset om de vil køre på motions- eller konkurrenceniveau.

## Hvor langt og hvor hurtigt skal mit barn kunne cykle?

Det er ikke vigtigt i starten – hvis dit barn er sikker på cyklen og kan lide at cykle, skal tempo og distance nok komme. Vi inddeler børnene efter rutine og styrke, så ingen bliver tabt og alle får en god oplevelse. Mange forældre vil gerne have nogle cirka-tal, og vi cykler typisk 20-30 km til træning med de yngste (9-12 år).

Distancerne til løb er fastsat af Danmarks Cykle Union og passer til børnenes alder. Læs mere om løb på side 8.

## Hvordan foregår træningen?

Klubben sørger altid for trænere, og vi kører ude, så længe vejret tillader det. I vinterperioden er der spinning, cross, løb eller styrketræning. Vi inddeler børnene i mindre grupper, så de kører med andre på samme niveau. Vi træner to-tre gange om ugen og spiser sammen i klubben hver torsdag efter træning.

## Vil mit barn blive tabt – eller vinde Tour de France?

Nej. Dit barn vil ikke blive tabt – vi tager hånd om alle. Og nej, selvom klubben har fostret ryttere, der har kørt Tour de France og vundet store titler, vil dit barn ikke være hurtigst til at begynde med, så sørg for at parkere ambitionerne derhjemme og tilpasse forventningerne.

Det handler om træning og glæden ved cykling – så skal resten nok komme.

## Klasseinddeling

Til træning opdeler vi ikke nødvendigvis efter alder, men til løb har DCU fastsat følgende aldersgrupper (P står for piger):

U11/U11P

9-10 år

U13/U13P

11-12 år

U15

13-14 år

U16P

13-15 år

U17

15-16 år

Man skal gå ud fra, hvor mange år barnet fylder i kalenderåret (fylder man 11 i løbet af året, skal man køre U13).



1940



2015



# Lidt om udstyr

## Økonomi

Cykling er for alle pengepunge, og Amager Cykle Ring ønsker, at alle skal have mulighed for at gå til cykling. Men det er også en udstyrssport, og der vil være udgifter til tøj og udstyr, hvis dit barn holder fast i cyklingen. Det koster 600,- pr. halvsæson i kontingent, og dertil kommer betaling til klubbens ture, løb og konkurrence-licens.

## Cyklen

I Amager Cykle Ring har vi over 35 "lånecykler", som man kan leje af klubben – så vent endelig med at investere i en cykel, til du ved, om dit barn vil blive ved med at cykle. Prøveturene i klubben kan godt være på en almindelig cykel, men på sigt skal dit barn køre på en racercykel. Læs mere om cyklen på næste side.

## Cykelsko, pedaler og klamper

Mange forældre er nervøse for at lade børnene bruge "klikpedaler", men de er faktisk mere sikre end almindelige pedaler. Derfor ser vi helst, at børnene hurtigt får et par cykelsko, klamper og pedaler – og spørg os gerne om det praktiske, for der kan være meget at holde styr på!



## Tøj

Dit barn må gerne køre i sit eget cykeltøj til træning, men til løb skal man køre i ACR-tøj (pga. sponsoraftaler). Og så skal man altid have hjelm på! Da cykeltøj er væsentligt dyrere end en fodboldtrøje, købes tøjet af klubben - til gengæld har vi sikret os, at det er højeste kvalitet. Tøj er helt afgørende for, at dit barn får gode cykeloplevelser - læs mere på side 6.



# Cyklen

Dit barn skal have en cykel at køre på. Det behøver ikke at være en dyr cykel med en masse udstyr, men det skal være en rigtig racer - og så skal cyklen passe. På de første træningsture kan en almindelig cykel godt bruges.

## Gearing

For at beskytte børnenes knæ og skabe lige vilkår er der regler for cyklens gear. Det handler om, hvor langt cyklen bevæger sig pr. pedalomgang. Tabellen her viser, hvor mange tænder der må være på den store klinge foran og på den mindste krans bagpå ved 700c-hjul (alm. hjul):

### **U11/U11P:**

Max. 5,89. m pr. pedalomgang.  
Anbefalet gearing 39/14.

### **U13/U13P:**

Max 5,89 m. pr. pedalomgang.  
Anbefalet gearing 39/14.

### **15/U16P:**

Max. 6,35 m. pr. pedalomgang.  
Anbefalet gearing 42/14.

### **U17:**

Max. 7,01 m. pr. pedalomgang.  
Anbefalet gearing 46/14.

I klubben kan vi vise jer, hvordan I måler, hvor langt cyklen kører på en pedalomgang.

Når I skal købe en cykel, er det vigtigt, at barnet får en, der passer til i størrelse - altså ikke noget med at købe en stor cykel, så der er noget at vokse på! Er cyklen for lille, kører man ikke godt, og er cyklen for stor, kan barnet ikke styre den ordentligt og risikerer at styrte.

Det letteste er at tale med andre fra klubben, f.eks. trænerne, eller at besøge vores sponsor i Ama'r Cykel Service - her kan I få gode råd, for det er vigtigt ikke at købe det forkerte (det bliver dyrere i længden og giver dårlige oplevelser).

Der er regler for, hvordan din cykel må og ikke må se ud. Der er f.eks. regler om, hvilket gear børnene må køre med, hvor mange eger, der skal være i hjulene, og hvad de ikke må køre med (f.eks. enkeltstartsstyr). Alt dette findes i Sportslige Regler på DCU's hjemmeside.

Det er selvfølgelig vigtigt, at cyklen bliver passet. Til hverdag kan man pudse den med en klud, men har den været ude at køre i regnvej, er det bedst 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.

Af og til skal kæden have lidt olie. Her skal du helst bruge olie der er specielt beregnet til kæder.





# Tøjet

Mængden af udstyr kan virke overvældende, men det meste er ikke nødvendigt for at begynde til cykling.

Det vigtigste er, at tøjet er med til at holde rytterne varme, tørre og synlige.



## Hjelm!

Vi har altid hjelm på – man får simpelthen ikke lov til at sidde på en cykel uden hjelm i Amager Cykle Ring.

Tøjet er næsten det vigtigste af alt, for dit barn vil ikke få en god oplevelse, hvis han eller hun er ukomfortabel, fryser eller er våd. Derfor skal man ud over trikot (klubtrøjen) hen ad vejen have:

## Cykelbukser med pude

Korte og lange - vi kører kun i shorts og korte ærmer, når det er over 20 grader

## Isolerende og åndbare trøjer

Klæd barnet på i mange lag – det er bedre at tage tøj af, hvis man har det varmt!

## Vindvest og vandtæt jakke

Vind og vand ødelægger fornøjelsen – sørg for at klæde dit barn varmt på

## Handsker

Tilpasset vejret (ikke luffer – man skal kunne holde på styret)

## Hjelmhue

En stor del af kropsvarmen kan forsvinde via hovedet – så sørg for en hue under hjelmen, når det er koldt

## Skoovertræk

Cykelsko er stive, og vind og vand går direkte ind, så derfor er et skoovertræk også nødvendigt i kolde og våde tider - og varme sokker kan også være en god idé!



# Træning

Til udetræning kører vi fra "den røde låge" ved Finderupvej på Amager/Kalvebod Fælled.

[Klik her for kort](#)

## Kontakttrænerne

### Intro og U11/U13

Martin Hallasmøller

Per Thue Hansen

### U15

Kenneth Dideriksen

Per Almerstrøm

### U17/U19

Torsten Bak

Klaus Falk Paarup

For at blive god til en sport er det vigtigt at træne - og at træne rigtigt. Træningen kan deles op i sommertræning og vintertræning. Om sommeren træner vi typisk to gange i ugen i hverdagene, da der oftest er løb i weekenden.

Til træning lærer man tegn og signaler, at køre i felt, rulleskift, balance, styrke, udholdenhed og meget andet, der er en del af cykelsporten - og det hele sker sammen med andre ryttere og med vejledning fra trænerne.

Man skal altid møde omklædt (se afsnittet om tøj) og til tiden, og så skal man medbringe vanddunk, müslibar og ekstra slange!

Når det bliver for koldt, sneen falder og vejene bliver saltet, foregår træningen på spinningcykler i klubhuset eller på vintercykler. I vinterperioden løber vi også eller går i gymnastiksalen, hvor vi blandt andet styrketræner. Mange ryttere kører også på cykelbanen om vinteren.

Vintertræningen er hård, men meget vigtig, for det er her, man langsomt bygger en grundform op, så der er noget at arbejde videre på, når sommersæsonen starter.

## Sikkerhed!

Cykelsport ligger langt nede på listen over farlige sportsgrene i flere opgørelser.

Det kan se dramatisk ud, når der er styrt, men oftest er resultatet kun småskrammer – og vi går meget op i sikkerhed.

Selvom vi træner en del på lukkede sti-systemer, gælder færdselsreglerne også for os og andre cykelryttere, og man skal altid følge trænerens anvisninger. Vi har altid hjelm på, og i de mørke tider har vi naturligvis lys på.





# Cykelløb

Dit barn skal nok komme til at køre løb, og det skal nok blive en god oplevelse. Vi arrangerer selv mindst fire klub-løb om året, som alle medlemmer er velkomne til at deltage i.



## Formalia

For at køre løb i DCU-regi, skal man have konkurrence-licens, som man køber gennem DCU. Som ny kan man dog få et "klippekort" til tre løb, før man beslutter at købe konkurrence-licens. Man skal også have et rygnummer, og cyklen skal have den rette gearing (se afsnittet om cyklen), så alle kører "lige langt" pr. pedalomgang.

Når man køber en konkurrence-licens, skal man også købe en chip til tidtagning. Det foregår også via DCU. Det kan virke lidt indviklet, men vi skal nok hjælpe dig, når tid er.

## Hvordan foregår et løb?

Cykling er lidt anderledes end mange andre sportsgrene, når det kommer til konkurrence – altså løb i DCU-regi.

Det er i store træk jer som forældre, der både står for tilmelding til løb og for at tage jeres egne børn med ud til løbene. Løb foregår typisk på ensrettede veje med begrænsning af trafik, sikkerhedsforanstaltninger, en "master"-bil forrest og et "fejblad" efter bagerste rytter. For de yngste er distancerne mellem 10 og 20 km.

Selvom trænerne altså ikke er med ude på løbsdagene, er Amager Cykle Ring altid godt repræsenteret af andre forældre, der også har været igennem "første gang" - og vi vil naturligvis hjælpe jer!

## Oversigt og tilmelding

Til cykelløb og præmie-overrækkelser skal man være iført klubbens trikot (trøje) og bukser, og når man ankommer til løbet - i god tid - skal man registrere sig ved dommer-vognen.

Tilmelding, resultater og oversigt over kommende løb finder I på DCU's hjemmeside:

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





# Klubliv

## En klub for alle

Vi er en klub for alle, og derfor skal man være en god kammerat – vi tolererer ingen former for drilleri, mobning eller lignende.

Vi er stolte af vores klub, og vi opfører os ordentlig i de orange farver.

Det er også en sejr!



## Klubaftner, ture og hygge

Intro-møde, fester, spinning og meget andet foregår i klubhuset, hvor der er spisning hver torsdag efter træning.

Der er mange ture i Amager Cykle Ring! Den største klubtur er forårets træningslejr i Kalundborg, mens vi slutter løbssæsonen med en tur til de traditionsrige løb i Tønder og Sønderborg.

Vi arrangerer selv en række løb - både internt og i DCU-regi - og vi gør meget ud af, at alle får sjove oplevelser i løbet af året. Vi holder julehygge, rytterfester og sponsorarrangementer, da vi er meget glade for dette tætte samarbejde og de muligheder, vores sponsorer giver os.

I må ikke blive skræmt af, at det er ukendt land – det har det været for alle – og spørg endelig, for støtten er der, og ingen spørgsmål er dumme.



## Praktisk information

Adresse:

Amager Cykle Ring  
Saltværksvej 56  
2770 Kastrup

I har selvfølgelig fundet hjemmesiden, men for god ordens skyld er den

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

Klubben er også på Facebook, hvor der er flere grupper, som kan have interesse – f.eks. er der en generel nyhedsgruppe, en speciel børne- og ungdomsgruppe og en gruppe for køb og salg af udstyr.

# Intro-møde

## Forventninger og cykling

I Amager Cykle Ring går vi meget op i, at ryttere og forældre har realistiske forventninger til det at gå til cykling. For høje ambitioner eller forkerte forestillinger kan fra første dag stå i vejen for udvikling, uanset hvor talentfuld rytteren er.

Trænerne følger ATK - også kendt som aldersrelateret træning. Det er anbefalet af DCU og betyder, at trænerne har stor viden og indsigt i børn og unges fysiske udvikling og forståelse for et godt træningsmiljø og -planlægning.

En af hovedreglerne er, at børn ikke skal overtræne eller paces, for det giver aldrig gode resultater på lang sigt. Det er trænerne, der sætter rammerne for den gode udvikling - og vi har skabt mange talenter i Amager Cykle Ring - men endnu vigtigere har vi været og er stadig en klub for mange glade børn.

## Hvorfor skal man til intro-møde?

Før man kan starte med at træne, skal I mødes i klubben med en træner, der vil forklare jer lidt om sporten og om de krav, der stilles - og man skal også til intro-møde, selvom man måske har cyklet i en anden klub tidligere.

Vi skal lære hinanden bedre at kende, så I ved, hvad der sker i klubben, hvordan træningen foregår, og hvad der skal være styr på - cykling kræver nemlig lidt mere forberedelse end mange andre sportsgrene.

I kan se i vores kalender på hjemmesiden, hvornår det næste "informationsmøde for NYE drenge/piger" er planlagt, og så kan I skrive til os, at I gerne vil deltage.

Møderne afholdes altid i klubbens lokaler, så I også kan få set en smule af "hverdagen" i Amager Cykle Ring.

Som forælder bliver man også en del af det aktive klubliv - men selvfølgelig kun i det omfang, man ønsker. De positive rammer kræver nemlig en masse frivillige kræfter, og derfor stiller vi "krav" om, at forældre mindst én gang om året deltager i et af de interne arrangementer i klubben (vi har brug for alt fra flagposter til kaffesælgere).

**Vi glæder os til at se jer i Amager Cykle Ring - velkommen!**

