

Træningskalender forår 2022:

Bemærk: Kalenderen rettes og opdateres løbende. Kaptajner bytter selv om nødvendigt.

Principper for hold/træning og kaptajnroller: Se afsnit efter kalenderen.

Det tilstræbes at alle hold møder på Spurvevej, så medlemmerne oplever fællesskab i klubben. Organisering sker på parkeringspladsen.

Første tirsdag i hver måned arrangeres en fælles aktivitet for alle. Det kan være stjerneløb, enkeltstart, holdløb eller kriterium (som august 2021). Start maj måned.

Første tirsdag i hver måned afslutter alle på Spurvevej, hvor der er kaffe og kage i klublokalerne på Spurvevej 2.

Dato	Holdkaptajner	Kaptajners kommentarer
Tirsdag 29. marts kl. 18-20	Hold 1: Mikael Hold 2: Per M. Hold 3: Tommy Gravel: Organiserer selv	Husk lygter (det mørkner inden kl. 20).
Torsdag 31. marts kl. 18-20	Fællestræning: Leif MTB: Carsten	Carsten Pedersen leder MTB.
Søndag 3. april kl. 10	MTB: Thomas Lang tur: Christian Lauridsen	MTB møder ved hytten i Legind. Lang tur som alle kan deltage i. Kaptajnen kan evt. dele op.
Tirsdag 5. april kl. 18-20	Hold 1: Organiserer selv Hold 2: Torben H. Hold 3: Erling Begynder: Peter/Gitte Gravel: Organiserer selv	Der slutes af med kaffe på Spurvevej. Kaptajnerne korter evt. turen lidt af.
Torsdag 7. april kl. 18-20	Fællestræning: Per M. Begynder: Peter/Gitte MTB: Carsten	
Søndag 10. april	MTB: Thomas	
Tirsdag 12. april kl. 18-20	Hold 1: Organiserer selv Hold 2: Leif Hold 3: Preben Begynder: Peter/Gitte Gravel: Organiserer selv	
Torsdag 14. april kl. 18-20	Fællestræning: Torben Helleg. Begynder: Peter/Gitte MTB: Carsten	
Søndag 17. april kl. 10	MTB: Thomas Hvem leder landevej?	

Tirsdag 19. april kl. 18-20	Hold 1: Mikael Hold 2: Per M. Hold 3: Torben Høstrup Begynder: Peter/Gitte Gravel: Organiserer selv	
Torsdag 21. april kl. 18-20	Fællestræning: Tommy Begynder: Peter/Gitte MTB: Carsten	
Søndag 24. april	MTB: Thomas Hvem leder landevej?	
Tirsdag 26. april kl. 18-20	Hold 1: Organiserer selv Hold 2: Per M. Hold 3: Erling Begynder: Gravel:	
Torsdag 28. april kl. 18-20	Fællestræning: Tommy Begynder: Peter/Gitte MTB: Carsten	
Søndag 1. maj	Lang tur: Christian L. MTB: Thomas	
Tirsdag 3. maj kl. 18-20	Hold 1: Hold 2: Hold 3: Begynder: Gravel:	Holdene deltager i et fællesarrangement (Mikael) Der er kaffe på Spurvevej efter arrangementet.
Torsdag 5. maj kl. 18-20	Fællestræning: Erling Begynder: MTB: Carsten	
Søndag 8. maj		
Tirsdag 10. maj kl. 18-20	Hold 1: Organiserer selv Hold 2: Torben Hellegaard Hold 3: Leif Begynder: Gravel:	
Torsdag 12. maj kl. 18-20	Fællestræning: Per M. Begynder: MTB: Carsten	
Søndag 15. maj		
Tirsdag 17. maj kl. 18-20	Hold 1: Mikael Hold 2: Tommy Hold 3: Erling	

	Begynder: Gravel:	
Torsdag 19. maj kl. 18-20	Fællestræning: Torben Helleg. Begynder: MTB: Carsten	
Søndag 22. maj		
Tirsdag 24. maj kl. 18-20	Hold 1: Hold 2: Per Hold C: Leif Begynder: Gravel:	
Torsdag 26. maj kl. 18-20	Fællestræning: ? Begynder: MTB: Carsten	Kr. Himmelfartsdag. Fremmødte vælger selv kaptajn.
Søndag 29. maj		
Tirsdag 31. maj kl. 18-20	Hold 1: Hold 2: Hold C: Begynder: Gravel:	Holdene deltager i et fællesarrangement (Mikael). Der er kaffe på Spurvevej efter arrangementet. BEMÆRK: flyttet fra 7/6
Torsdag 2. juni kl. 18-20	Fællestræning: Per Begynder: MTB: Carsten	
Søndag 5. juni		
Tirsdag 7. juni kl. 18-20	Hold 1: Hold 2: Hold C: Begynder: Gravel:	OBS: Klubben er inviteret til Salling hvor Skive Cykelklub arrangerer stjerneløb ved Hjerl kl. 18.30. Alt er gratis! Afgang Spurvevej kl. 17.30
Torsdag 9. juni kl. 18-20	Fællestræning: Leif Begynder: MTB: Carsten	
Tirsdag 14. juni kl. 18-20	Hold 1: Mikael Hold 2: Mikael Hold 3: Erling Begynder: Gravel:	
Torsdag 16. juni kl. 18-20	Fællestræning: Per Begynder: MTB: Carsten	
Søndag 19. juni	Mors Rundt	Mors Rundt

Tirsdag 21. juni kl. 18-20	Hold 1: Hold 2: Torben Hellegaard Hold 3: Leif Begynder: Gravel:	
Torsdag 23. juni kl. 18-20	Fællestræning: Erling Begynder: MTB: Carsten	
Tirsdag 28. juni kl. 18-20	Hold 1: Mikael Hold 2: Tommy Hold 3: Peter Mehl Begynder: Gravel:	
Torsdag 30. juni kl. 18-20	Fællestræning: Per Begynder: MTB: Carsten	
Tirsdag 5. juli kl. 18-20	Hold 1: Hold 2: Hold 3: Begynder: Gravel:	Holdene deltager i et fællesarrangement (Mikael). Der er kaffe på Spurvevej efter arrangementet.
Torsdag 7. juli kl. 18-20	Fællestræning: Erling Begynder: MTB: Carsten	
Søndag 10. juli	Fællestræning lang tur	

Hold 1 tirsdag: Intensiv træning med skiftende aktiviteter. Holdet vælger selv kaptajner og aftaler tingene fra gang til gang. Der kan vælges aktiviteter fra et inspirationskatalog.

Hold 2 tirsdag: Kaptajnstyret træning for folk, der vil gerne træne og har rutine. Øvelser kan indlægges, så det ikke kun bliver farttræning.

Hold 3 tirsdag: Kaptajnens opgave er at holde samling og bestemme hastigheden så alle kan være med. Derfor køres max. 26 km/t i snit. Kaptajnen opfordrer de stærke til at teste sig på hold 2.

Torsdag kører to hold: Begyndere (som følger et program uge 14-23) og **rutinerede** hvor folk fra tirsdagsholdene kører sammen og evt. deler op.

Begynderhold:

- Målsætning at deltage i Skive Løbet september.
- Betingelser for deltagelse: Deltagere træner selv mindst 50 km hver uge (1-2 dage).
- Infomøde for interesserede. Afholdes inden sæsonstarten. Markedsføres rundt omkring.

- Uge 14-23 fællestræning hver torsdag med kaptajn. Afsluttes med kaffe.

MTB-træning torsdag: Carsten Pedersen tager folk med i skoven fra Spurvevej.

MTB-træning søndag: Thomas Nygaard mødes med folk kl. 10 ved MTB-hytten.

Lang tur søndag kl. 10: Christian Lauridsen.

Alle hold kører første gang i uge 13 (tirsdag 29. marts og torsdag 31. marts)

Kaptajnguide og retningslinjer

Kaptajnen bestemmer rute og køreformer, øvelser mv. Man skal respektere holdbeskrivelserne ovenfor. Kaptajnen har myndighed og skal respekteres, men bør også være åben for ændringsforslag og evaluering af træningen. Det er en god idé at slutte træningen med evaluering (eller evt. stoppe op undervejs og tage en snak).

Kaptajnerne kan som udgangspunkt flytte deltagere grupperne imellem for at få de bedste gruppesammensætninger.

Kaptajnerne udveksler erfaringer og støtter hinanden så vidt muligt. Man kan lære af hinanden. En del kaptajner har taget kurset hos DCU eller DGI. Klubben opfordrer til at tage kurset (typisk én dag) og betaler alt i forbindelse med kurser. Kan klubben samle 4-5 aspiranter, kan kurset sikkert afvikles som et lokalt DGI-kursus. Man kontakter Per M., hvis man vil skrives op til kursus.