

Träningsspolicy – själva grunden, här länkas emellanåt till avsnitten Tecken och formationer samt träningsupplägg.

Tecken och formationer – genomgång av de olika tecknen samt hur man kör i klunga

Träningsupplägg – vilka fartgrupper som vi har samt variationer på träningar

Träningsspolicy - Landsvägscyckling

Träningsspolicy – CK Lunedi

För att göra klubbens träningar på landsväg säkrare och underlätta för såväl nya som gamla medlemmar om vad som gäller har vi skapat en träningsspolicy. I denna beskrivs hur våra träningar går till, vilka regler som gäller och vad man som cyklist kan förvänta sig. Det bidrar även till vår egen säkerhet om vi beter oss på ett så enhetligt sätt som möjligt. Det mesta är sunt förnuft, så läs igenom och tveka inte att fråga om något är oklart. Bli inte orolig om du inte förstår eller lär dig allt till en början. Det är inget krav att man kan allt på en gång. Man lär sig bäst genom att cykla tillsammans med klubben.

Grundtanke

Klubbens landsvägsträningar ska passa alla cyklister oavsett nivå. Som klubb tränar vi tillsammans med ambition att de ska vara både effektiva och roliga. Ett enkelt sätt att göra träningarna roliga är att vara glada och trevliga mot varandra. Prata och lär känna dina klubbkompisar. Det är också viktigt att vi hjälper varandra. Ge och ta emot tips och råd. Våga fråga om du undrar över något. Alla kan uppmuntra och ge beröm, det är bra för både kamratskapet och självförtroendet. Ställ upp för varandra, det tjänar vi alla på. Ibland tvingas man hålla igen för att göra sina kompisar glada och ibland tvingas man att ta i lite mer än vad man egentligen vill.

Fartgrupper

Vår ambition är att du ska kunna hitta en grupp som passar din fart och träningsambition för dagen. För närvarande har vi tre grupper; motionsgrupp, mellangrupp och snabbgrupp. För en mer detaljerad beskrivning av dessa och för att hitta din grupp, se avsnittet Träningsupplägg [länk]. Har du frågor, hör gärna av dig till klubben eller fråga på träningen.

Cykelvana

Det viss cykelvana för att det ska kunna gå att bedriva rolig och effektiv träning tillsammans. Med cykelvana menar vi att man på ett säkert sätt kan cykla tillsammans med andra och inte vara rädd för att ligga nära en annan cyklist. De flesta som äger en racercykel har tillräcklig cykelvana för att delta på våra träningar men är du osäker så hör av dig till klubben. Är du helt ny på cykel rekommenderar vi att cykla på egen hand först, för att sedan på ett säkert sätt kunna ta steget in i klungskörning tillsammans med oss. Man bör också vara tillräckligt grundtränad så att man orkar cykla utan att resten av gruppen måste vänta in alltför mycket. En tumregel brukar vara att man klarar att cykla ensam i en timme i snitt 25km/h på skånsk landsväg.

Utrustning

Som med alla andra idrotter är det viktigt att man har rätt utrustning och att den är i gott skick när man tränar. En landsvägscykel av racertyp är en förutsättning för att träna på landsväg med klubben, med undantag för vinterträningar. Det är också hjälm tvång på alla våra träningar. Dessutom är det en självklarhet att man använder hjälm även då man inte cyklar med klubben och använder klubbkläderna.

Här nedan följer en checklista på det du behöver ha med dig på turen:

- Extra slang
- Däckavtagare
- Pump/Kolsyrepatron
- Lampor (på tidig vår- och höstträning blir det fort mörkt)

Du bör också ha vana att själv kunna laga en punktering på just din cykel, vi har inte likadana allihop. Om man har möjlighet så är det också bra att ladda ner den aktuella träningsrundan på sin cykeldator, så finns det större möjligheter att hjälpas att hitta på rundan om vi exempelvis behöver dela upp i mindre grupper.

Vi ser gärna att du har Lunedis klubbkläder när du cyklar med oss, men det är inget tvång. Kom dock ihåg att när du använder Lunedis klubbkläder i andra sammanhang och cykelgrupper så representerar du klubben och vår policy.

Säkerhet

I trafiken

Som cyklist är det viktigt att man betar sig på rätt sätt i trafiken för att upprätthålla säkerheten. Självklart följer vi de trafikregler som finns och uppträder på ett sätt som accepteras och respekteras bland övriga trafikanter i största möjliga mån. Speciellt viktigt är det i stadstrafik.

När vi tränar tillsammans representerar vi en cykelklubb. För att vinna respekt hos andra trafikanter och göra bra reklam för klubben och sporten är det viktigt att det syns att det är en cykelklubb med organiserad träning som cyklar fram på vägarna. För att underlätta detta är det bra att känna till hur man cyklar tillsammans i grupp. De olika formationerna finns beskrivna i avsnittet [tecken och formationer](#) [länk].

Särskilt viktigt är att tänka till vid starten av träningen och när vi ska cykla ut ur stan. Se till att starta tillsammans och ställ upp gruppen i tvåledsformation innan ni cyklar iväg. Avsikten är att vi ska cykla snyggt och prydligt i samlad grupp vilket också innebär ett lugnt och jämnt tempo så att alla är med. Det är extra viktigt att vi kör snyggt i två led genom stan. Dels för att det är trafikerat och vi inte ska behöva ta upp större del av körbanan än nödvändigt men även för att vi på så vis visar upp oss från vår bästa sida.

Tänk på att vid korsningar och rondeller är det varje cyklists ansvar att försäkra sig om att det är fritt att köra. Om gruppen är långt utdragen kan det uppstå situationer där de främsta hinner köra medan de som är längre bak måste stanna. Ligger man först i klungan undviker man givetvis att köra mot gult, eftersom det kan splittra gruppen.

Ge tecken

När vi cyklar i en grupp är det väldigt viktigt att vi ger varandra tecken för att öka säkerheten. Att ligga på någons rulle (dvs. precis bakom någon) innebär att man litar på att cyklisten framför

uppmärksammar en på de saker som man inte kan se. Det kan t.ex. vara hinder på vägen (mötande bilar, hål, glas, grus, farthinder eller järnvägsspår) eller trafiktecken (vänster, höger, stanna, sakta ner). Tecken ges företrädesvis av de främsta cyklisterna i gruppen men det är även mycket viktigt att alla tecken och signaler upprepas bakåt i gruppen. Alla tecken är viktiga att känna till och de finns att läsa på i avsnittet tecken och formationer [länk].

Hur vi cyklar i klungan

Bromsa inte mer än nödvändigt och undvik framför allt tvära inbromsningar. Försök bromsa mjukt om du måste. Undvik häftiga manövrar i allmänhet.

Tänk på att inte föra cykeln bakåt då du ställer dig upp för att trampa, speciellt i uppförsbackar. Det finns risk för att bakomvarande ligger så pass tätt att den kör in i ditt bakhjul då.

Håll avstånd i sidled vid omkörningar och gå ut en bit till vänster i god tid. Vid omkörning av en annan klunga, gå inte in för tidigt som första cyklist, för då riskerar man att den egna klungsvansen hamnar för långt ut i sidled och att gruppen splittras.

Iaktta särskild försiktighet vid passering av hästar. Sök kontakt med ryttaren i god tid och sänk hastigheten så att situationen är helt under kontroll. Hästar blir lätt uppskrämda och kan bete sig oförutsägbart. Håll så stort avstånd som möjligt vid omkörning av hästar och undvik frihjul eftersom ljudet kan skrämma hästen.

Det är allas ansvar att gruppen hålls ihop. Det är som regel lättare för den som ligger bakom än den som ligger först att se till att man håller ihop gruppen. Det ska aldrig gå så fort att man inte kan enkelt lägga sig tätt bakom framförvarande cyklist. Kommuniera alltid framåt och bakåt i klungan, om någon ropar "lucka" längst bak, så ska den framför också ropa "lucka" tills det nått de längst fram och de får möjlighet att slå av på takten.

Var uppmärksam och beredd när gruppen ska köra igen efter att ha stannat vid en korsning så att du hinner över tillsammans med resten av gruppen. Då slipper den vänta in dig och därmed ta upp en större del av vägen än nödvändigt.

Ha roligt!

Ett viktigt mål med att cykla med Lunedì är att ha roligt på våra träningar! Kom ihåg att du själv bidrar till och ansvarar för att det blir så likaväl som cyklisten bakom dig. Det är DU som är klubben! Tveka inte att ta upp om något blivit fel på en träning för att vi ska kunna göra det bättre tillsammans. Kom också ihåg att ge positiv feedback när något är bra!

Ha det så skoj med CK Lunedì!

Tecken och formationer

Tecken

Nedan beskrivs de vanligaste tecknen vi använder vid gruppcykling. Det mesta är vedertaget inom cykling och de flesta gör likadant. Lär dig dessa och tveka inte att fråga i något av våra forum eller på en träning om du är osäker på något.

Byta färdriktning

Sträck ut vänster respektive höger arm, för att markera åt vilket håll gruppen ska vid en korsning. Förstärk gärna detta med att ropa "Vänster!" eller "Höger!". Ska man rakt fram i en rondell kan det vara lämpligt att innan rondellen peka framåt för att förtydliga att gruppen ska rakt fram.

Hinder på vägen

Om du upptäcker något på vägen som utgör en risk för bakomvarande cyklister att köra på, t.ex. hål, större stenar, rullgrus, glassplitter, vattenpölar eller brunnslock, peka ner på vägen på den sida som hindret finns på.

Upprepande hinder, t.ex. flera hål i tät följd, peka och samtidigt för handen framåt i färdriktningen.

Om det är ett hinder som täcker en större yta t.ex. större vattenpölar eller grus som ligger utspridd, peka med hela handen med handflatan nedåt.

Om det är ett hinder som man tvingas köra över, t.ex. farthinder; markera genom att pendla med handen bakom dig i tvärsgående riktning.

Om hindret är så pass stort så att det kräver en kursändring, t.ex. vid omkörning av gångtrafikanter, andra cyklister eller stillastående bilar, vid en refug, avsmalnande väg eller möte på smal väg; sträck back den arm som är på samma sida som hindret och vifta bakom ryggen, alternativt klappa dig på höften.

Om man cyklar i två led behöver bara det led som är närmast hindret ge tecken.

Stopp

För att signalera till bakomvarande cyklister att gruppen ska stanna vid t.ex. rödljus, stopplikt eller väjningsplikt där det krävs att man stannar sträck armen rakt upp och ropa "Stopp!".

Sakta ner

För att endast signalera att sakta ner håll ned handen med handflatan bakåt eller pumpa med handen nedåt med handflatan mot marken.

Möte av bilar

På smala landsvägar är det mycket viktigt att de cyklister som ligger först signalerar möten av bilar. Ropa "Bil!" och vifta med vänster hand bakom ryggen.

Bilar bakom

Om det finns fordon bakom som vill passera på en smal väg är det bra att uppmärksamma gruppen om detta. Siste man ropar då "Bil bak!" och alla repeterar framåt. Klungan går ihop så mycket som möjligt för att släppa fram bilen.

Formationer i cykelklunga

Det är bra att känna till vilka vedertagna sätt som finns vid klungcykling.

Två led

Så kallas den formation vi oftast använder när vi cyklar i grupp. Det går ut på att cyklisterna grupperar sig parvis i två parallella led. Med jämna mellanrum gör man ett så kallat skifte av dem som ligger först. Det innebär att cyklisten längst fram i vänster led byter led och lägger sig framför den cyklist som tidigare låg först i högra ledet. Cyklisten som tidigare låg bakom den som låg först i vänster led lägger sig nu först i samma led och alla andra följer med i rotationen. Det innebär att den som tidigare låg sist i höger led byter led och lägger sig bakom siste cyklist i vänster led istället.

Skiftet initieras antingen genom att den som ligger först i vänster led markerar ett skifte genom att öka farten något så att den tar sig förbi förste cyklist till höger eller genom att den som ligger först i höger led slår av något på farten. Det senare är att föredra för att minimera ryckighet i gruppen. Om den till vänster vill initiera ett skifte utan att behöva öka farten kan den markera det genom att antingen peka framför cyklisten till höger eller säga "vi skiftar" eller nåt liknande. Då förstår cyklisten till höger att man vill skifta och därmed slår av på farten.

Detta sätt att cykla är mycket trevligt eftersom man får tid att prata med alla i gruppen. Det krävs dock lite träning innan man fått in tekniken så att det flyter på bra. Viktigt att tänka på är att som vanligt vara mjuk och följsam i sina rörelser och inte köra "ryckigt". Är du ovan att cykla på detta sätt? Fråga den träningsansvarige hur det går till och ligg eventuellt sist i gruppen en stund tills du känner dig säker.

Tänk på att det är betydligt lättare att ligga lite längre bak i klungan än längst fram. Så för att alla ska få träning i klungan behöver den som ligger längst fram kanske ligga på lite hårdare än om man är själv ute och cyklar.

Tänk på att alltid trampa när du ligger först, vilket är särskilt viktigt när det går nerför. Annars får bakomvarande cyklister ligga på bromsen och det kan upplevas ryckigt och instabilt om man ligger längre bak i gruppen.

Belgisk kedja

Formationen är identiskt med två led, men här menas att man roterar oavbrutet och att man inte alltid roterar åt höger utan åt det håll som vinden kommer ifrån. Belgisk kedja är det man oftast använder när en grupp eller klunga ska förflytta sig så snabbt som möjligt.

Ett led

Ganska enkel förklaring. Alla cyklister ligger på ett led. När den som ligger först inte vill dra längre går den till sidan och lägger sig sist i gruppen.

Träningsupplägg

CK Lunedi tränar landsväg på tisdagar, torsdagar och söndagar. Samlingsplats på veckodagarna är kl 18.00 utanför Kårhuset i Lund. Kom i god tid, passet startar kl 18. På helgen kan det variera något – håll utkik på Facebook för vad som gäller den veckan.

På samlingen går vi igenom träningspasset i stora drag. Vi delar upp oss i grupper och informerar bl.a. om vilken runda som ska cyklas.

Träningsformer

Träningsupplägget skiljer sig åt mellan vardagsträningar och söndagsträningar. På vardagarna är tanken att så många som möjligt ska få ut så mycket som möjligt av träningen. Fokus ligger alltså på att utvecklas som cyklist, både fartmässigt och teknikmässigt. Alla har vi olika ambitioner och kapacitet och därför finns behovet av att dela upp oss i olika fartgrupper.

På söndagar är det distansträning som gäller. Det innebär ett lite lugnare tempo. Vad som betraktas som lugnare tempo är väldigt individuellt. En grundregel är att tempot inte ska vara högre än att man, med undantag för den som drar, ska kunna prata obehindrat.

För att göra distansträningen lite roligare kan det dock förekomma sträckor där farten trissas upp. Om vi är väldigt många och det finns önskemål att dela upp oss i grupper även på söndagsträningarna så gör vi det.

Variation

Väldigt vanligt är att man kör sin träning i ett ganska jämnt och fint tempo i klungan, men ibland kan vi lägga upp det lite annorlunda och blanda in lite fartlek. Här följer några exempel på detta.

Intervall

En intervall innebär en fartökning för att träna mer intensivt. Tanken är att hålla ihop gruppen så gott det går utan att träningsintensiteten ska bli lidande. Antingen cyklar man i belgisk kedja eller på ett led. En intervall pågår i regel allt mellan 5 och 15 minuter. Oftast inleds intervallen med successiv ökning av farten. Intervallen avslutas alltid med att vänta in eventuella eftersläntrare.

Fri fart

Fri fart innebär precis som det låter. Vid "fri fart-sträckor" är det fritt fram att cykla hur man vill. Det blir ofta lite tävlingslikt med inslag av ryck och avslutas ofta med en spurt. Vi samlar alltid ihop oss efter en sådan sträcka.

Spurtskyltar

Vissa ortsskyltar är extra prestigefulla att passera först. Så om halva gruppen helt plötsligt ställer sig upp och spurtar allt vad de kan in till en by så vet du varför.

Fartgrupper

På kvällsträningarna har vi ambitionen att alltid erbjuda tre olika fartgrupper. Välj den grupp som passar dig och om du är osäker på vilken grupp du bör välja så fråga träningsansvarige. Nedan följer korta beskrivningar av de olika grupperna för att underlätta att rätt grupp väljs. Vi uppmanar ofta till att prova på en snabbare grupp än man normalt brukar välja. Steget mellan grupperna uppfattas till en början som ganska stort. Men har man väl provat på en snabbare grupp och lärt sig vad som krävs för att cykla med den snabbare gruppen så blir steget snabbt mycket mindre.

De olika fartgrupperna kör i regel alltid samma runda. Så om du känner att det går lite för fort för dig i den gruppen du befinner dig i så kan du välja att vänta in den långsammare gruppen som kommer efter. Säg dock alltid till om du väljer att släppa gruppen och vänta in nästa grupp. Kom ihåg att om du känner dig trött, lägg dig hellre sist i klungan istället för att ta förningar. Det tjänar hela gruppen på.

Motionsgruppen

Gruppens ambition är att alla med grundläggande cykelvana och form ska kunna hänga med. Är du ny på cykel eller inte cyklat på ett tag är det lämpligt att börja här. Ambitionen är att du ska få bra träning och utmana dig själv i en trygg grupp som håller ihop. Det kan också förekomma variationer med intervaller och fartlek för att göra träningspasset mer utmanande för dem som vill.

Mellangruppen

Här ligger större fokus på att ge effektiv träning för att utvecklas som cyklist. Gruppen lämpar sig för vana cyklister som vill ha fartträning i grupp. Här ges förutsättningar för att ta steget till att börja tävla, och för tävlande cyklister att få riktigt bra träning. Förutom att den här gruppen kör stabilt och säkert i klunga förekommer även intervallträning och fartlek.

Snabbgruppen

Här är ambitionen att de allra snabbaste cyklisterna i klubben ska få så bra och effektiv träning som möjligt tillsammans. Man måste inte ha tävlingsambitioner men man bör vara beredd på att pressa sig ordentligt stundtals och cyklisterna i gruppen har en hög ambition att få ut så mycket som möjligt av sin träning. Samtidigt ska det ges förutsättningar för dem som vill ta steget upp från mellangruppen utan att intensiteten blir lidande. Träningsupplägget kan variera med intervaller och vissa tävlingsinslag.