**SOK KNALLENS CYKELTRÄNING**

**SYFTE**

Att motionera genom gemensam cykelträning

**TRÄNINGSPOLICY**

För att göra våra cykelträningar säkra och underlätta för såväl nya som erfarna cyklister har vi skapat en träningspolicy. I denna policy beskrivs hur cykelträningarna går till, vilka regler som gäller och vad man som cyklist kan förvänta sig. Det bidrar till allas säkerhet om vi beter oss på ett enhetligt sätt. Läs igenom och tveka inte att fråga träningsansvarig om något är oklart. Bli inte orolig om du inte förstår eller lär dig allt på en gång. Det är inget krav att man kunna allt initialt. Man lär sig bäst genom att cykla tillsammans med klubben.

När vi tränar tillsammans representerar vi SOK Knallen och vi ser gärna att man cyklar i SOK Knallens klubbkläder. Detta för att vinna respekt hos andra trafikanter och göra bra reklam för klubben och sporten. Det är viktigt att det syns att klubben tar hänsyn till andra trafikanter. För att underlätta detta är det bra att känna till hur man cyklar tillsammans i grupp.

I cykelgruppen har vi som mål att få en effektiv och rolig träning och ur den aspekten bra att känna till vissa cykeltermer som beskrivs senare i dokumentet.

**FÖRUTSÄTTNINGAR**

SOK Knallen cykelträning har en åldersgräns på 18 år. I övrigt är grundtanken med cykelträningen att den ska passa alla cyklister oavsett nivå. Alla cyklar på egen risk.

***Träningsupplägg:***

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

***Cykelvana:***

Det krävs viss cykelvana för att kunna bedriva cykelträning tillsammans. Alla har vi dock varit nybörjare och vi ger mer än gärna råd till dem som behöver. Med viss 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. Man bör vara tillräckligt grundtränad så att man klarar att cykla utan att resten av gruppen konstant måste vänta in. Som regel bör man klara att cykla 4 h i sträck.

***Trivsel:***

Träningarna ska vara effektiva och roliga. Ett enkelt sätt att uppnå det 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 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.

***Utrustning:***

* Som med alla idrotter är det viktigt att man har rätt utrustning och att den är i gott skick när man tränar. En landsvägscykel av racertyp är lämpligt för att träna med SOK Knallen.
* Det är hjälmtvång på alla våra träningar.
* Alla ska ha med sig en extraslang och liten pump eller kolsyrepatron så att man kan laga en punktering.
* På tidig vår och sen höst blir det fort mörkt. Därför kan det, under den perioden, vara bra att ha med sig lysen att sätta på cykeln i de fall det hinner mörkna innan man är hemma igen.

**SÄKERHET**

Förutom rätt utrustning är det viktigt att vi beter 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.

***Ge tecken:***

När vi cyklar i grupp är det viktigt att ge varandra tecken för att öka säkerheten. Att ligga på 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, 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.

Nedan beskrivs de vanligaste tecknen vi använder vid gruppcykling. Lär dig dessa och tveka inte att fråga den träningsansvarige eller någon annan i klubben om du är osäker på något.

***Byta färdriktning:***

* Sträck ut vänster resp. höger arm för att markera åt vilket håll gruppen ska vid en korsning. Förstärk 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 t.ex. hål, större stenar, rullgrus, glassplitter, vattenpölar, brunnslock. Peka ner på vägen på den sida som hindret finns på.
* Om det är 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. järnvägsspår eller 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, stillastående bilar, vid en refug, avsmalnande väg, möte på smal väg. Sträck bak 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, 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 med andra fordon:***

* På smala landsvägar är det 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 bakom!”.

***Övrigt:***

* Bromsa inte mer än nödvändigt och framför allt undvik 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 eftersom att det då finns risk för att bakomvarande ligger så pass tätt att den kör in i ditt bakhjul.
* Håll avstånd i sidled vid omkörningar och gå ut en bit till vänster i god tid. Detta är speciellt viktigt vid passering av hästar. Hästar blir lätt uppskrämda och kan bete sig oförutsägbart. Håll så stort avstånd som möjligt vid omkörning av hästar.
* Tänk på att det, vid korsningar och rondeller, är 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.

**FORMATIONER OCH TRÄNINGSFORMER**

Det finns en del cykelspecifika begrepp som är bra att känna till. Det är begrepp som är vedertagna i cykelkretsar men kan tolkas på lite olika sätt. Nedan följer några förklaringar på uttryck som vi använder oss vid olika sätt att cykla på.

***Cykling ut ur stan:***

Avsikten är att vi ska cykla snyggt och prydligt ut ur stan. Det innebär ett lugnt och jämnt tempo. 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.

Det är allas ansvar att gruppen hålls ihop. Det ska aldrig gå så fort att man inte enkelt kan lägga sig tätt bakom framförvarande cyklist. Se till att vara beredd redan när första person cyklar iväg efter samlingen så att gruppen håller sig samlad redan från början.

***Två led:***

Så kallas den formation vi oftast använder när vi cyklar i grupp. Den går ut på att cyklisterna grupperar sig parvis i två parallella led.

Med jämna mellanrum gör man ett så kallat skifte av de 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 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. Viktigt att tänka på är att som vanligt vara mjuk och följsam i sina rörelser och inte cykla ”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 ute och cyklar själv.

Tänk på att trampa rejält i nedförsbackarna om du ligger först. Annars får bakomvarande cyklister ligga på bromsen.

***Ett led:***

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.

***Belgisk kedja:***

Är nästan identiskt med två led förutom 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.

***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 5-15 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.

***Skyltspurter:***

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**

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.

Välj den grupp som passar dig och är du osäker på vilken grupp du bör välja så fråga träningsansvarig. Nedan följer beskrivningar av de olika grupperna. 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 gruppen så blir steget snabbt mindre.

Fartgrupperna kör oftast samma runda. Känner du att det går för fort i den grupp du befinner dig i så kan du vänta in gruppen som kommer efter. Säg **alltid** till om du väljer att släppa gruppen. Ett tips är att om att du börjar bli trött så stå över dina förningar och lägg dig sist.

***Motionsgruppen:***

Gruppen lämpar sig för nya cyklister eller för dem som vill ta det lite lugnare. Farten anpassas så att alla kan hänga med. Fokus ligger på att lära ut grunderna för att bli en mer kompetent och säker cyklist samt att öva på klungcykling. Det kan också förekomma fartökningar som lite omväxling och för att göra träningspasset lite roligare.

***Mellangruppen:***

Gruppen lämpar sig för både de som vill få en introduktion i fartträning och de som är erfarna men kanske inte har tävlingsambitioner. Här ligger större fokus på att ge effektiv träning för att utvecklas som cyklist. Här ges förutsättningar för att ta steget till att bli en tävlingscyklist. Det förekommer intervaller, teknikträning och vissa tävlingsinslag. Farten varierar beroende på vilken träningsform man använder. Oftast ligger snitthastigheten på ca 27 km/h.

***Snabbgruppen:***

Gruppen lämpar sig för de som är beredda att pressa sig ordentligt för att orka med. Ambitionen att cyklisterna ska få så effektiv träning som möjligt. Samtidigt ska det ges förutsättningar för dem som vill ta steget upp från mellangruppen utan att intensiteten blir lidande.