



Egebjerg Cykel Motion

Nyhedsbrev nr. 2/4 2008

Her er så nyhedsbrev nr. 2 ud af forventet 4 stk. Vi har i bestyrelsen besluttet at alle fire nyhedsbreve skal omdeles med post de medlemmer uden e-mail-adresse. Det betyder at ikke alle de ting som skrives på hjemmesiden eller sendes ud via e-mail f.eks. info om motionsløb o. lign, da vi forventer at medlemmerne bruger mund til mund metoden og at man også får information til træning.

Velkommen til..

Det er dejligt at kunne byde velkommen til flere nye medlemmer, nemlig:

Yupaporn Sarachat Davidsen
Bo Dybbo
Lars Rønne
Jacob Sangild

Opridsning af reglerne ved kørsel i klubben

Jeg vil fordi jeg kan se der er sket en ændring i måden vi køre på i klubben, lige opridsse nogle elementære køreregler. Først vil jeg beskrive hvordan jeg oplever ændringen i kørestilen.

Gruppe 1 er blevet meget lille hen over foråret fordi folk er "bange" for at køre med nogle af de hurtige folk, det betyder at der er tidligere Gruppe 1 folk der er rykket ned i Gruppe 2. Hvilket medføre at Gruppe 2 er blevet en meget hurtig gruppe med en broget masse af folk der vil race og folk der bare vil trille en tur, dette giver da også et meget ujævnt trav.

Men det har da givet liv til Gruppe 3 igen da tidligere Gruppe 2 folk er søgt herhen.

Og alfa omega er at det er gruppens nummer der definerer måden der køres på og hastigheden, ikke de ryttere der rykker frem og tilbage i mellem grupperne.

Derfor kommer her en opsummering over hvad de forskellige grupper betyder og indeholder.

Gruppe 1 er gruppen hvor der for køres stærkt med temposkift og rykkes på næsten alle bakker og skilte. Hvis du vil køre på denne måde er det altså her du høre til, og ja man kan ikke vinde hver gang.

Gruppe 2 er gruppen hvor der køres jævnt og engang imellem undervejs køres der en skiltespurt og en bakkespurt, men ikke hver gang. Dette er ikke Gruppe 1 med en lavere gennemsnitsfart husk det.

Gruppe 3 er gruppen hvor man kan snakke og hygge sig rundt på ruten, det er her alle tingene fra hverdag bliver løst fra cykel til cykel. Der køres dog en enkelt eller 2 skiltespurt i slutningen af turen.

Lad være med at flytte adfærden fra en gruppe med til en ny, det giver uro og ballade i feltet og skaber dårlig stemning samt farlige situationer.

- Så næste gang du kommer til træning, bruger du lige 2 min mere end du plejer på at overveje hvilken gruppe du hører til i og hvordan man køre i den gruppe.

Hvis to grupper slår sig sammen er det på den svageste gruppes præmisser hele vejen rundt. !!

Desuden er man forpligtet til at råbe/ fortælle om huller og forhindringer undervejs. Der skal mindst være 3 i feltet der råber op eller giver tegn. Det hjælper ikke at det kun er oppe foran eller nede bagi der bliver råbt, det skal være hele vejen igennem feltet, dette er en af de vigtigste betingelser for at kunne køre i flok.

Jeg vil personlig blive meget negativ hvis jeg ikke blev advaret om et hul eller en bil og kom til skade af den grund og mon ikke der er flere der har det ligeså.

- Desuden vil vi ikke se folk der køre uden hjelm under træningen, konsekvensen er eksklusion af foreningen i forbindelse med gentagelse. Vigtigheden af dette blev vi mindet om i forbindelse med Lars Dybbro's styrt i onsdags.

Nå det må være nok skæld ud for denne gang. Vi er engang imellem nød til at ridse disse regler op, for at skabe gode trygge rammer for hinanden i denne dejlige klub. Husk vi er ansvarlige for og afhængige af hinanden når vi køre derude.

Klubaktiviteter i juni/Juli

Vi har på søndag d. 11. juni tur til Tommerup på 80 km. Den starter kl. 9.00 Lars D har lovet at stå ved vendepunktet med noget koldt at drikke og måske en agurk. ☺ God tur!

Søndag d. 15. juni er der 20 km enkeltstart, se vedlagt information.

Fra torsdag den 26/6 til søndag den 29/6 er der DM i Fåborg. Følg med på vores hjemmeside og i forum for evt. planlægning af fællestur ud for at se dem der køre meget stærkt.

Søndag den 6. juli er der lang tur til Tåsinge 90 km. Start kl. 9.00 Mon ikke der skulle være noget agurk her også.

Med venlig hilsen

Egebjerg Cykel Motion – vi ses derude venner. ☺

Hvis ECM IKKE må videregive din adresse til klubbens sponsorer
så meld snarest dette skriftligt til formanden

Se forsikringsmuligheder på www.dcu-cykelmotion.dk

Send venligst din mail adresse til klubben på ecm@egebjergcykelmotion.dk og få nyhedsbrevet som e-mail.

Med venlig hilsen Bestyrelsen ECM