



Välkommen till våra träningar!

CK Valhall är en öppen klubb och vi värderar öppenheten högt. För oss är det självklart att alla ska få komma och prova på att träna cykel med oss. Normalt är det bara att komma till annonserad samlingsplats vid utsatt tid och vara med. Tid och plats annonseras på hemsidan.

Klubben består av många olika typer av cyklister med olika ambitionsnivåer, kunskapsnivåer och kapacitet. Detta gör att vissa regler måste följas för att alla ska kunna få ut vad som önskas av varje träningspass. Dessa regler återfinns i vårt säkerhetsdokument Dogma som finns att ladda ner på

<http://ckvalhall.se/doc/Dogma2009.pdf>. Detta dokument är viktigt att förstå och det måste efterlevas för vår och våra medtrafikanters säkerhet.

Instruktionerna i Dogma kommer man så småningom att uppleva som självklara, men i början kan det vara lite svårt att få allt på plats.

De första gångerna Du deltar på våra träningar kan det därför vara bra att tänka extra på vissa saker.

1. Generella trafikregler gäller alltid. Vi stannar för rödlys och respekterar väjningsregler i korsningar och så vidare.
2. Cykla alltid i tvåpar. Detta är utgångspositionen för våra gemensamma pass. Det är inte alltid det går att köra i tvåpar av olika anledningar, men utgå från att det är detta som gäller.
3. Ligg bakom framförvarande cyklist. Inte snett bakom. Är det obehagligt att ligga bakom så släpp hellre lite lucka för att skapa manöverutrymme. Annars riskerar tvåparet att bli tre eller fyra i bredd och så vill vi inte ha det.
4. Ta det lugnt! Hetsa inte. Känner du att du inte orkar, släpp hellre kontakten än att desperat flänga runt i ledet för att om möjligt hitta den optimala rullen. Detta ökar risken för olyckor markant och gör dessutom dina träningskamrater irriterade och sura.
5. Markera hinder. Få saker gör en cyklist så irriterad som när framförvarande struntar i att peka ut hinder. Det är enkelt, peka bara på hålet när du ser det!
6. Alla blir eller har blivit avhängda. Det är ingen skam att bli det. Se det som en ära. Vissa elityklister är inte nöjda förrän de är rejält avställda. Man blir bara bättre av det. Dock väntar vi alltid in alla på helgpassen.

Normalt sett ska ingen behöva bli ifråncyklad före kispausen som brukar vara efter cirka 30 minuter. Därför finns det ingen anledning att hetsa i början. Dessa 30 minuter är till för uppvärmning. Går det för snabbt, släpp tåget och rulla elegant ikapp när de står och kissar i buskarna 2 minuter senare.

Efter några träningspass med CK Valhall kommer du att vara fast i cykelsporten på livstid. Vi ser då helst att du blir medlem i klubben för att på så sätt stötta vår verksamhet som bygger på ideella insatser från våra medlemmar. Ju fler medlemmar vi är desto bättre arrangemang kan vi anordna.

Välkommen!

CK Valhall genom
Fredrik Albing, träningsansvarig