



Velkommen til RIMO's cykelafdeling!

Vi cykler hver tirsdag i sommerhalvåret fra pladsen på Rugvænget kl 18:15. Der køres også i weekenderne, læs mere på www.rimo.dk under cykelafdelingen.

Det er OK at deltage et par gange, men så skal du være medlem af RIMO for at deltage i træningen. Børn under 15 år kun i følgeskab med en voksen.

Cykelhjelme er påbudt og din cykel skal være i forsvarlig stand og lovlig. Husk lygter først og sidst på sæsonen.

Som medlem af RIMO har du fordele ved f.eks. køb af cykel eller cykeldele. Se mere på hjemmesiden under **Medlemsfordele**.



Der sker noget i RIMO året rundt. Vi deltager i cykelløb, vi hygger os sammen på klubaftener og holder fester. RIMO's hjemmeside holder dig opdateret med hvad der sker i klubben. Vi har også Facebook grupper, en for hver afdeling og en for hele RIMO. Du kan som medlem skrive på både hjemmeside og Facebook grupperne.



RIMO tilbyder sine medlemmer klubtøj, der er påkrævet når du deltager i et arrangement som klubben giver tilskud til – og så ser det godt ud når vi kommer kørende i flok! Tøjet sælges til indkøbspris.



Er der en kaptajn i dig?

Er det noget for dig at blive holdkaptajn? RIMO betaler for din deltagelse på et kaptajnkursus.

Gode ideer er velkomne

Er der noget du syntes vi skal prøve eller deltage i, så tag et initiativ. Spørg de andre på dit hold om de vil være med og søg bestyrelsen om tilskud. Det er ikke svært.



Hvilket hold passer mig?

Der er 9 hold. Hold 1 kører stærkt - meget stærkt. Et godt råd: Start på et lavt hold. Du risikerer at få en hård tur hvis du starter på for højt et hold, men prøv dig frem. Hvis et hold har et snit på 25 km/t betyder det at hele turens gennemsnit er 25 km/t og *at der køres mere end 30 km/t en stor del af tiden*. Vi kører ca 3 timer hver gang. Det handler om en god oplevelse. Vi kører ud sammen, kommer hjem sammen og efterlader ingen ude på landevejen.

Cyklisternes 10 bud

1. Tag altid dit affald - også den ødelagte slange - med tilbage, hvis der ikke er en skraldespand i nærheden.
2. De professionelle gør det - men du er ikke professionel, så du gør det IKKE: tisser hvor det kan genere andre.
3. Selv om det ind imellem går stærkt, så glem ikke at færdselsreglerne også gælder for dig.
4. Tøv aldrig med at give plads til udrykningskøretøjer - heller ikke hvis det betyder du skal stå af cyklen.
5. Husk din hjelm - ikke alene for din egen skyld, men også af hensyn til ham/hende, der er uheldig og vælter dig.
6. Vis altid hensyn til andre trafikanter, også hvis I er mange i flok og kører i vifte.
7. Hvis du skal skifte slange eller reparere på din cykel under et motionsløb, så gør det, hvor du ikke generer andre deltagere eller trafikanter (søg over i venstre side).
8. Giv aldrig fingeren eller råb ukvemsord efter andre - heller ikke hvis de opfører sig som tåber.
9. Hvis du kører på mountainbike i skov- og naturområder, så tag hensyn til naturen. Følg stierne og sæt farten ned, hvis du møder gående eller ridende. Følg altid skovens regler.
10. Følg altid arrangørernes og politiets anvisninger under et motionsløb.



Alle hold har en kaptajn

Kørsel foregår i hold med maks 20 personer anført af en kaptajn, der har tilrettelagt ruten. Hvis holdet er større end 20, deles det.

Kaptajnen har ret og pligt til at organisere turen, samt gøre opmærksom på fejl overfor gruppen og den enkelte, såfremt denne udgør en risiko, eller vedkommendes kørsel medfører gener for gruppen.

På turene bør de mere rutinerede vejlede og hjælpe de mindre rutinerede med at lære reglerne for god cykle- og holdkørsel.

Husk kaptajnen har det sidste ord.



Sikker kørsel

Greb om styret:

Hold med begge hænder på styret med god afstand. Holder man midt på styrets, vil et svaj fra sidemanden få katastrofale følger, med styrfletning og i værste fald styrt til følge.

Nedbremsninger:

Foretages i god tid og med en rolig bevægelse. Når man ligger i feltet, foretages ingen panikopbremsninger. Får man uheld eller skal stoppe: ADVAR – træk langsomt ud af rækken og stop herefter (ræk evt. en arm i vejret). Slår rækken et svaj, så lad bremsen være urørt og svaj stille og roligt med.

Møder du et hul i vejen eller en "død krage", så køр lige ud, hellere en punktering eller en bukket fælg, end en bunke ryttere på vejen.

Gearskiftet:

Den enkelte vælger i god tid sin gearing, ingen skifter gear midt på en bakke, det vil medføre, at dem bagved må dreje ud eller bremse. Har du valgt et for stort gear til en bakke, så stå op og træd, men husk, at rejse dig op inden du går i stå, i modsat fald generer du dem bagved.

Overhaling:

Hovedreglen er, at man altid overhaler venstre om. Gå aldrig indenom, når der køres på række. Ved en evt. spurt vil der blive overhalet indvendig og udvendig. Men det er ALTID den bagfra kommende, der skal vurdere om manøvreren kan foretages uden gene og risiko for de foran kørende.

Vil man ligge inderst, skal man altid højt advisere om, at man "kommer indenom", eller forsigtigt lægge en hånd på den forankørendes højre side, så han/hun er opmærksom på, at han/hun har en rytter på højre side. Sker et uheld alligevel, er det ALTID den bagfra kommende, der har ansvaret.



Holdkørsel:

Da gruppekørsel de fleste steder foregår på landevejene, må man her tage hensyn til andre trafikanter. Derfor er det mest hensigtsmæssigt at køre to og to, derved kan man også ligge i læ for hinanden. Møder man en forhindring, gør det førende par højtlydt opmærksom på dette, og viser det ved specielle tegn, og højt fortæller, hvad det er. Advarslen fortsætter så ned gennem rækkerne. De, der kører bagved, kan ikke se forhindringen, før det er for sent, og det medfører i de fleste tilfælde massestyrt – så advær i god tid.

Rækken brydes kun ved bakke- og eller skiltespurt. Umiddelbart efter en eventuel spurt "samles op", og der fortsættes i to rækker.

Ved små grupper (4-6 mand) og når sikkerheden kræver det, køres der enkeltvis. ALLE holder rækken og rytmen i gruppen, med andre ord: INGEN LØSE FLAGRENDE RYTTERE hængende udenpå rækken, når karavanen ruller.

Føreskifte:

Når der køres holdkørsel er det en fordel at køre med rulleskift med enkelt eller dobbeltskift. På denne måde fylder gruppen kun 2 cykler i bredden og ingen flagrer uden på gruppen på vej ned når der skiftes.



Det er ikke tilladt at køre med trustyr i RIMO

Agtpågivenhed:

Man bør aldrig vende sig om, for at se bagud, man risikerer at slå et slag ind i sidemanden, med styrt til følge. Skal man vende sig om for at orientere sig bagud, lægger man en hånd på sidemandens skulder, så holder man balancen. Se lige frem også selv om du snakker med sidemanden.

Kør altid bagved og ikke med forhjulet ved siden af den forankørendes baghjul. *Kørsel i "smørhullet" er ikke velset - undtagen når du er sidste mand.*

I øvrigt er det en selvfølge, at færdselsreglerne altid overholdes.



Klub-omdømme:

En klubs omdømme vil altid være lig med den måde man enkeltvis og i flok opfører sig på, derfor husk altid, når du kører i klubregi at være et godt eksempel for klubben.

Tips og kørestil

1. Skær aldrig svinget men hold din bane så ingen kommer i klemme.
2. Alle har ansvaret for at alle kommer hjem i god behold.
3. Stol aldrig blindt på "Fri bane". Kik selv, det er dit ansvar.
4. Køre du forrest så trød ned af bakkerne, så de der kører bagved ikke skal bremse konstant.
5. Respekter hvis nogen råber 1,2 eller 3 ned, (Det betyder: Sæt farten ned).
6. Råb altid på lavere fart inden du må slippe gruppen, så gruppen ikke bliver splittet.
7. Giv holdlederen/kaptajnen besked inden du forlader gruppen.
8. Tag ikke lange føringer ved rulleskift.
9. Øg ikke farten når du har føringer.
10. Hjælp andre med at høre beskederne, gentag dem op/ned gennem rækkerne
11. Husk at nyd naturen, vejret, turen og samværet.





Fare forude

Ved kørsel på smal vej før uoverskuelig bakke, sving eller ved modkørende bil skiftes der fra "2 og 2" til enten "Kompakt" eller "1 og 1"



"Kompakt"

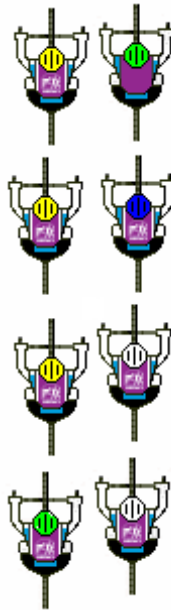
Inderste mand trækker en anelse frem og yderste falder en ½ cykellængde tilbage og rykker lidt ind. Det sker glidende gennem hele gruppen.

"1 og 1"

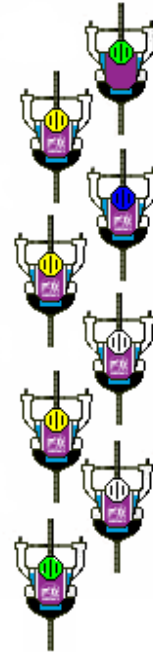
Inderste mand trækker frem og yderste ind bag ham*. Det sker glidende gennem hele gruppen, hvor det tilpasses med acceleration og bremse så halvdelen af gruppen ikke ender i en klump bagerst.



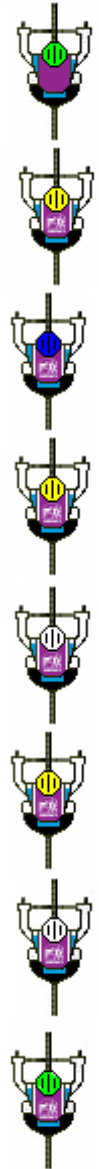
"2 og 2"



"Kompakt"



"1 og 1"



*) Det skal nævnes, at DCU anbefaler at yderste mand kører frem og ind i stedet, men vi er nogle der mener det er mere sikkert, at gøre det på denne måde. Vi er motionscyklister og i en faresituation kan det være udfordrende at køre yderst, accelerere op og køre frem mod faren, men hvordan dit hold vælger at gøre det, bestemmer kaptajnen i sidste ende. Hvis du er i tvivl så spørg kaptajnen.

Kommandoer

Advarsler: Forfra, bagfra, huller, kig op, bremses, stopper, defekt, sten, grus

Ved kryds: Højre, venstre, fri, kig op til højre/venstre

Hastighed: 1 ned, 2 ned 3 ned, samlet

Skift: 2 og 2, kompakt, 1 og 1

RIMO blev startet i 1981 og er en motionsklub for voksne mennesker. Børn under 15 år kun i følgeskab af en voksen. Det koster 200 kr om året at være medlem og 250 kr for hele den hjemmboende familie. Som medlem kan du deltage i alle RIMO's afdelinger: Løb, rulleskøjter, vandring og cykling.