



Velkommen til Middelfart Cykel Club

Vi har her samlet nogle af de mange spørgsmål, der vil dukke op før og i den første tid efter du er blevet medlem i Middelfart Cykel Club. Hvis der er ting, der ikke er besvaret her eller noget du er i tvivl om, vil trænerne eller klubkammeraterne altid gerne besvare spørgsmål, så spørg endelig.

Indholdsfortegnelse

1. KLUBBEN	2
2. HVORDAN KOMMER DU I GANG?	2
3. KLUBKONTINGENT OG LICENS	2
4. TRÆNING	3
5. TRÆNINGSLEJRE	4
6. Udstyr.....	4
7. LØB	5
8. SIKKERHED	7
9. FORSIKRING	8
10. HJEMMESIDEN.....	8
11. OPBAKNING	8





1. KLUBBEN

Middelfart Cykel Club blev stiftet i 2004, af Henrik Andersen og Claus Moser. Klubben er ikke den største, men vi er vokset meget siden starten, og tæller i dag over 50 medlemmer.

Hver mandag klokken 19, er der klubaften i Teglgårdsparken, hvor vores klublokaler er beliggende.

2. HVORDAN KOMMER DU I GANG?

Du kan starte i klubben det år du fylder 9 år.

Når du har læst informationen og har mod på mere, vil det bedste være at møde op til klubaften. Her kan du snakke med en træner eller leder fra klubben, som nok skal besvare eventuelle spørgsmål, og hjælpe dig igang.

Klubben råder over et begrænset antal låncykler, så har du ikke selv en racercykel, er der mulighed for at låne en cykel.

Cyklen lånes for en periode på 3 måneder fra dato, hvorefter låner returnerer denne til MCC, i samme stand som den bliver modtaget.

Låneperioden kan forlænges med yderligere op til 3 måneder, hvis ingen andre ønsker at låne cyklen, såfremt man selv tager initiativ hertil senest 2 uger forinden udløb af den fastsatte låneperiode. Lån ud over 3 måneder er betinget af, at man tegner løbslicens i DCU via MCC.

Du står selv for vedligeholdelsen af cyklen (rengøring, smøring og reparationer). Låncyklen er en solid cykel i den billige ende. Så hvis uheldet skulle være ude, så koster det ikke alt for mange penge at erstatte ødelagte dele. Cyklen skal bruges til træning og løb. Dvs. at cyklen ikke må bruges til at køre i skole eller lignende. Når du ikke bruger cyklen, skal den stå aflåst inden døre. (Værksted, kælder etc.)

Når du har bestemt dig for, at cykelsporten er noget for dig, er der mange i klubben, der kan råde og vejlede dig m.h.t. hvilken størrelse cykel der vil passe til dig, og måske er der også nogen der har en god brugt cykel til salg. Men husk, at det vigtigste er, at cyklen passer dig.

Udover cykel skal du selvfølgelig også have en cykelhjelme - der køres ALTID med hjelm til både træning og til løb.

3. KLUBKONTINGENT OG LICENS

Når du, efter at have prøvet at træne med os i et stykke tid, bestemmer dig for, at du gerne vil fortsætte, så skal du meldes ind i klubben. Som medlem af klubben kan du udover at træne med os, også deltage i klubbens andre arrangementer. Det kræver ikke licens at være medlem af klubben, men hvis du også gerne vil deltage i cykelløb så skal du udover at være medlem af en cykelklub også have en licens.

Licensen udstedes af Dansk Cykel Union. Du kan ansøge om licens via klubben. I klubben får du et ansøgnings-skema, der udfyldes og vedlægges et billede af dig selv (pas størrelse). Klubben sørger herefter for den videre ekspedition. Efter et stykke tid vil du modtage din licens, dvs. et licenskort, en chip til tidtagning og et rygnummer. Chippen skal monteres på cyklens forgaffel så langt nede som muligt, og nummeret skal altid bæres ved cykelløb!



Årspriserne for klubkontingent og licens kan du se her:

Klubkontingent

Aktiv	350 kr
Passiv	150 kr

DCU konkurrencelicens

Ungdom/Junior/Senior, 17 år og opefter	650 kr
Drenge/pige, 9-16 år	425 kr

4. TRÆNING

I sommerperioden / løbssæsonen (april - oktober) er der fællestæning hver tirsdag og onsdag. Træningen starter altid kl. 17:00 om tirsdagen, og klokken 17.30 om onsdagen, fra klubben.

Træningen tager som regel én til to timer alt efter rytterens form.

Når man møder op til træning, skal cyklen være i orden. Dvs. at kæden skal være smurt, dækkene pumpet, cyklen skal være ren og generelt bare velfungerende.

Til træning skal du altid have en ekstra slange, samt en pumpe og dækjern. Desuden en mobil telefon, eller en seddel med tlf nr til dine forældre. Hvis uheldet er ude, og du rammes af en punktering, hjælper din træner dig med at skifte slangen, men med tiden skulle du gerne selv lære dette, samt andre små reparationer. Og så er det vigtigt at være klædt på til vejret, dvs en regnjakke, hvis det regner. Fra oktober til december holder vi pause fra fællestæningen.

I vinterperioden (december - april) holder vi formen ved lige med gymnastik, mtb og fra januar også landevejs-cykling.

Det er svært at sige, hvor meget den enkelte rytter skal træne. Det afhænger af alder, udvikling, fysisk form osv. Vi tilrettelægger træningen, så alle får den træning, der passer til dem.

Når vi træner gælder alle færdselsregler, og vi skal passe på hinanden, da vi er de bløde trafikanter. Det er derfor vigtigt at kende færdselsreglerne. Der køres "2 og 2" ved siden af hinanden i højre side. Er der nogen som får defekt eller at man bare holder og venter, trækker man indtil siden, så man ikke står i vejen for biler. Man følger altid trænerens anvisninger.

Det kræver masser af energi, at være cykelrytter, så før du tager til træning eller løb er det meget vigtigt, at du spise noget fornuftigt. Det kan være rugbrød, havregryn, groft brød eller lignende. Det er også meget vigtigt, at du drikker rigeligt med vand så dine væskedeporter er fyldt op, før du tager af sted.

Til selve træningen skal du medbringe minimum en stor dunk vand, samt en smule mad. Det kan være et stykke frugt (banan), eller måske en syltetøjsmad. Til cykelløb er energigels og energibarer gode, afhængig af din alder. Er du 12 år og nedefter, er der ikke behov for mad da løbene ikke er så lange. Når du bliver ældre bliver løbene længere, og derfor er det vigtig at spise og drikke godt. Energi produkter koster også mange penge, og det kan uden problemer lade sig gøre at bage sine egne. Du kan spørge efter en opskrift hos en træner eller leder.



5. TRÆNINGSLEJRE

Som optakt til løbssæsonen arrangerer vi hvert år en træningslejr. Afhængig af Påskens placering, tager vi enten til udlandet, eller på en forlænget weekend, et sted i Danmark. Træningslejren er en vigtig del af året. Udover de mange kilometer der bliver tilbagelagt, er der også hyggeligt samvær, når vi ikke er på cyklen.

Hvis Påsken falder i slutningen af marts, eller begyndelsen af april, så tager vi en tur til udlandet. De foregående år har vi været i Alsace i Nordfrankrig, samt Lucca i Italien. Det giver mulighed for at køre i bjerge, som er en fornøjelse vi desværre ikke kan nyde godt af i Danmark. Men det er god træning, og giver en spændende afveksling fra det danske fladland.

Når Påsken ligger senere, falder den sammen med den danske løbskalender, og derfor laver vi en forlænget weekend i slutningen af marts, hvor vi tager på vandrehjem i f. eks Silkeborg.

Som optakt til den sidste del af løbssæsonen holder vi efter den korte sommerpause også en træningslejr. Denne træningslejr afholdes som regel i slutningen af sommerferien, og her tager vi gerne til udlandet hvor vi finder nogle bjergudfordringer (f.eks. Harzen).

Når vi er på træningslejr er der udover en masse træning også et dejligt fællesskab hvor både ryttere og trænere hygger sig. Træningslejre er også en rigtig god mulighed for nye ryttere at komme ind i "flokket" og lære klubkammeraterne bedre at kende.

Vores træningslejre plejer at være en stor oplevelse for både ryttere, forældre og trænere.

6. UDSTYR

Tøj - det vigtigste tøj for en cykelrytter er cykelbukser. Cykelbukser er specielle fordi der er syet en pude i som beskytter mod en "øm bag". Cykelbukserne skal bruges uden undertøj for ellers vil syningerne i undertøjet genere. Ud over cykelbukser er der selvfølgelig trøjer (korte og lange), lange bukser, vintertøj osv.

Alle cykelklubber har deres eget cykeltøj med deres eget design. Tøjet skal altid benyttes ved løb. Mcc's klubbetøj kan købes i klubben på udvalgte "klubaftener", og det første sæt tøj (cykelbukser og trøje) kan købes til en meget lav pris. Da tøjet bærer vores sponsorer's reklamer / logo bruger vi tøjet så meget som muligt, dvs. også gerne under træning. Andet tøj end klubbetøjet er IKKE tilladt ved licens cykelløb.

Når du starter i klubben vil det være en god ide, at du anskaffe dig et par cykelbukser og en trøje. Det andet tøj kan du købe efter behov hen af vejen eller du kan bruge noget andet sportstøj (vindjakke o.l.) hvis du har det.

Cykelsko - de har en hård sål så man ikke bliver øm i foden af, at træde i pedalerne. Med cykelsko sidder foden "fast" i pedalen, så man både kan træde og trække med foden. Man kan dog fint starte træningen i et par kondisko og så skifte når man er tryk ved cyklen og de andre ryttere.

Hjelm - alle kører med hjelm både til træning og løb. Der findes hjelme i alle prisklasser, men det vigtigste er at hjelmen er godkendt og passer til dig. Hjelmen skal selvfølgelig sidde godt og fast på dit hoved. Du bør jævnligt tjekke din hjelm for defekter. Har hjelmen små "flænger" eller lignende så er den defekt og kan ikke give dig optimal beskyttelse hvis uheldet er ude.

Ekstra tøj - når vi træner om vinteren, er det vigtigt med vindtæt overtrækstøj og vinterhandsker. Almindeligt skiundertøj kan med fordel benyttes.

Cykel - Når du skal ud at købe cykel for første gang, kan det være svært at vide hvilken cykel, der er den bedste til dig. Spørg gerne din træner eller inde ved Erik fra Cykelgården, til råds.

Det vigtigste er, at du får en cykel der passer dig, for ellers kan du ikke håndtere den, hvilket går ud over sikkerheden, ikke bare for dig selv men også dem der kører omkring dig.



Du skal også være meget opmærksom på, at cyklens gearing passer til din alder. Du kan se mere om gearing under **LØB**.

En fornuftig brugt begyndercykel kan erhverves fra ca. 3500 kr. Og husk på, at du i voksenalderen nok kommer til at skifte cykel et par gange, så en brugt cykel kan være et fornuftigt valg.

Inden du køber en masse udstyr (cykel og tøj) så kan du evt. lige spørge i klubben, de andre ryttere vokser jo også fra deres udstyr.



En Cykelklub er også for piger.
Her Ida på podiet.

7. LØB

I løbsæsonen er der løb hver weekend ét eller andet sted i Jylland, på Fyn eller på Sjælland.

Løbene køres som regel på en rundstrækning (på landet eller i industriområde) hvor rytterne passere målmærket flere gange.

Du kan finde en terminsoversigt over løbene på DCU's hjemmeside: www.dcu-tilmelding.dk

Tilmelding - tilmeldingen til de enkelte løb skal forgår igennem DCU's fælles tilmeldingssystem på hjemmesiden: www.dcu-tilmelding.dk.

Her skal du tilmelde dig og betale "startgebyr" for løbet. Du skal være opmærksom på, at betaling forgår med Dankort så måske skal du lige have din mor eller far til, at hjælpe dig.

Startgebyret er ved forhåndstilmelding ca. 35 kr. Er man ikke forhåndstilmeldt, er det som regel muligt at eftertilmelde sig på dagen der hvor løbet afholdes. Det koster dog dobbelt startgebyr og er kun muligt, hvis der er plads i feltet.

Kørsel til løb - Rytterne (forældrene) står selv for transport til og fra løb, men forældre plejer selv, at være gode til at koordinere fælleskørsel. Spørg evt. klubkammerater om der er mulighed for samkørsel, hvis du har brug for det. Der er tilskud til bro- og færgeafgifter, hvis man vælger at tage til Sjælland.

Opdeling og løbslængde - til løb er man opdelt i aldersklasser. Hver aldersklasse starter for sig (hvis der er ryttere nok tilmeldt ellers slås de sammen med andre klasser).

Længden på løbene i de enkelte klasser er fastsat af den arrangerende klub, men Dansk Cykel Union (DCU) har



nogle maksimum distancer som rytterne må køre alt efter alder.

Klasserne og maksimum løbslængde kan du se herunder:

Børne- og ungdomsklasser	Alder	Max. distance
U11 / Yngste piger / Yngste drenge	9-10 år	15 km
U13 / Mellemste piger / Mellemste drenge	11-12 år	25 km
U15 / Ældste drenge	13-14 år	45 km
U16 / Ældste piger	13-15 år	45 km
U17 / Ungdom drenge	15-16 år	80 km

Efter B&U klasserne rykker man op i Junior og senere i Senior. Her er man opdelt i A, B, C og D klasser alt efter antal point man har kørt sig til.

Gearing - Dansk Cykel Union (DCU) stiller krav til gearingen på cyklen alt efter rytterens alder. Gearingen kontrolleres ved, at tjekke hvor langt cyklen kan køre på en pedalomdrejning i højeste (tungeste / sværeste) gear.

Du kan herunder se de forskellige klasser samt krav til gearing.

Børne- og ungdomsklasser	Pedal- omdrejning	Anbefalet antal tænder på største klinge for	Antal tænder på mindste klinge bag
U11 / Yngste drenge og piger	5,89	39	14
U13 / Mellemste drenge og piger	5,89	39	14
U15 / Ældste drenge U16P / Ældste Piger	6,35	42	14
Ungdom drenge	7,01	46	14

Er du i tvivl om gearingen så spørg endelig.

Indskrivning og opvarmning - før man kører til start, er der to ting der er meget vigtige: Indskrivning og opvarmning.

Indskrivningen foregår som regel i umiddelbar nærhed af startområdet. Her skal rytteren (og ikke forældrene) skrive sin "autograf" ud for sit navn på listen over tilmeldte ryttere for sin klasse.

Opvarmning umiddelbart før starten er vigtig for, at musklerne er klar til den hårde belastning de udsættes for lige fra starten af løbet. Nogen "koldstarter", men det er absolut ikke godt, og falder ikke altid heldigt ud (man bliver sat fra start). Opvarmningen må IKKE forgå på løbsruten, men der plejer også, at være god mulighed for, at opvarme lige i nærheden af startområdet. Det er rytterens (forældrenes) eget ansvar, at komme til start og være klar.

Efter løbet - din placering i løbet afgøres af den tid du har kørt løbet på. Tiden måles vha. den chip du fik sam-



men med din licens (og som du har monteret på forgaflen af din cykel). Er der tvivl om din placering i løbet er der også målfoto til at afgøre placeringen.

Efter løbet bliver der hængt resultatlister op hvor rytternes placering offentliggøres. Herefter er der præmie-overrækkelse. I cykelsport er det sådan, at de ryttere der kommer i mål som den første tredjedel af alle de startende ryttere får point og en præmie. Dvs. at det ikke kun er nummer 1, 2 og 3 der hædres. Er der f.eks. 30 ryttere til start i et felt, så vil de første 10 ryttere altså få point og præmie.

Til alle cykelløb vil der være flere "kommissærer" tilstede. Kommissærerne kommer fra DCU og er løbets "dommere". De kontrollerer, at alt går efter reglerne og de afgør evt. uklarheder.

Desuden er det vigtigt at komme i noget tørt tøj, så man ikke bliver syg og få noget at spise direkte efter løbet. Det kunne f.eks. være pasta salat med kylling.

Til løb skal du huske - når du skal til cykelløb skal du altid huske følgende:

- Funktionsdygtig og pumpet cykel med påmonteret chip
- Klubbetøj
- Rygnummer
- Hjelm
- Sko
- Drikkedunk

Du kan finde flere informationer omkring regler og lignende i DCU's "Blå Bog" som findes på [DCU's hjemmeside](#) under "[love og regler](#)".

Vi opfordre forældre til, at tage med ud til løb hvis det er muligt. Det plejer, at være hyggeligt og så er der jo altid mulighed for en forfriskning i form af te, kaffe, sodavand, sandwich, kage og måske en grillpølse.

Hvis man går hen og vinder et cykelløb, er der fast tradition for at man giver kage til den efterfølgende klubaf-ten.

8. SIKKERHED

Er cykelsport farlig?

Nej! Ifølge flere opgørelser ligger cykelsport langt nede på listen over farlige sportsgrene. Men det kan godt se meget dramatisk ud, når der er styrt i et felt eller under træning, men oftest er det heldigvis kun småskram-mer.

Husk færdselsregler gælder også for cykelryttere!

Når vi træner, forgår det som regel på de små og mindre befærdede veje. For alles sikkerheds skyld er det vigtigt, at ALLE retter sig efter trænerens anvisninger når vi færdes i trafikken. Er der nogle der ikke kan finde ud af det, så bliver de bortvist! Vi kører altid 2 og 2, dvs max 2 ryttere vedsiden af hinanden. Er der en der får defekt, er det meget vigtigt at komme godt ud i siden af vejen, så man ikke står vejen for andre trafikanter.

Vi starter altid træningen i samlet flok og vi sørger altid for, at alle kommer sikkert hjem til klubben igen. Der er ingen der bliver sat af et eller andet sted hvis de ikke kan følge med. Hvis man ikke kan følge med, bliver man hjulpet hjem til klubben igen. Alle skal sikkert ud og hjem.

Når vi kører løb, er en del af ruten ofte afspærret eller ensrettet for øvrig trafik. Der vil også være vejposter /



hjemmeværn til at dirigere trafikken så rytterne kommer sikkert igennem løbet.

Men husk, det er stadig dit eget ansvar at køre efter færdselsreglerne!

9. FORSIKRING

Hvis ens cykel under et løb bliver beskadiget, f.eks. hvis man styrter, skal man anmelde det til en af kommissærerne i målområdet. Kommissæren vurderer skaden på cyklen, og fastsætter et beløb som udbetales til reparation af cyklen. De dækker dog ikke kosmetiske skader, og heller ikke den fulde reparation.

Herudover er det rytterens egen ulykkeforsikring samt en ansvarsforsikring, som dækker ved uheld både under træning og ved løb. Så undersøg hvad din forsikring dækker.

Får du et lift af andre til og / eller fra løb, så vil evt. skader på din cykel være dit eget ansvar. Klubben har ingen forsikring, der dækker, hvis cyklen bliver beskadiget. Derfor er det en god idé selv at undersøge, om det er muligt at få cyklen forsikret mod transportskader.

10. HJEMMESIDEN

www.middelfartcykelclub.dk

Middelfart Cykel Club har en velfungerende hjemmeside, hvor du kan finde svar på mange spørgsmål. Siden bliver ofte opdateret med informationer omkring løb, træning, arrangementer og mange andre nyttige oplysninger.

På hjemmesiden er det muligt at købe klubbetøj og betale kontingent, som gøres under "Shop" i hovedmenuen.

11. OPBAKNING

Som du kan se, så tilbyder klubben en masse. Det kan vi kun gøre hvis vi får opbakning fra rytterne og deres forældre.

Klubben har igennem året flere aktiviteter hvor vi har brug for hjælp. Det kan både være i forbindelse med afholdelse af løb, men også uden for løb som ved f.eks. sponsorarrangementer, kørsel eller træning.

Vi ser derfor gerne, at rytternes forældre involverer sig i arbejdet i klubben, så alle børnene kan få nogle gode oplevelser i klubben og med cykelsporten.

Husk, jo flere hænder der hjælper, jo mindre arbejde er der til den enkelte.

Vi håber, at du efter at have læst dette, har fået besvaret dine spørgsmål omkring klubben og sporten. Hvis ikke, er du meget velkommen til at kigge forbi en mandag til klubaften kl. 19.

