

VINTERTRÆNING PÅ LANDEVEJEN OM LØRDAGEN

Der vil igen i år være to ruter, så de fleste har en chance for at kunne være med.

Anja og deles om den korte som dog er udvidet til ca. 58 km. Ruten følger nu den lange helt frem til lidt efter Kagerup, hvor den så går over Benstrup og Gadevang tilbage til Hillerød. Se kortet for stor rute. Gennemsnitsfarten vil være 26-27 km/t.

Jeg vil igen i år stå for den lange tur assisteret af Michael Broge i de tilfælde det bliver nødvendigt at dele gruppen i 2.

Da det er vintertræning vil der blive kørt i et moderat tempo på ca. 30 km/t i gennemsnit. Det er grund- og distancetræning, så der vil ikke blive kørt intervaller, bakkespurter osv. Med lige undtagelse af Esrumbakken – den giver altid uro i feltet – alle vil først op ☺

Den lange rute er på ca. 82 km og kører rundt om Hillerød med 4 opsamlingspunkter. Tidspunkterne for opsamling skal overholdes, da vi ikke standser. Når man støder til ruten køres gruppen i møde, og man vender når man kan se dem. På den måde bliver man automatisk opslugt af feltet, som kan fortsætte i roligt tempo.

Cyklen skal være udstyret med skærme og stænklapper - hvor svært kan det være!

Vi anbefaler desuden at bruge dækindlæg og ikke gamle nedslidte dæk, så vi undgår alt for mange punkteringer.

Ved punktering køres ca. 2 km frem og tilbage, for ikke at alle mand skal stå stille og blive kolde. Ingen bliver ladet i stikken ved defekt, men det kræver at man selv **råber** op. De omkringliggende sørger for at beskeden når frem til de forreste. Giv gerne en hjælpende hånd til den nødlidte. Næstsidste par bedes også hjælpe til med at holde øje med de bagerste så vi ikke taber nogen. Sørg for at give besked frem til de forreste, så vi kan få samlet op. Efter de første par ture ved vi jo godt allesammen hvem vi skal holde øje med ☺.

Sørg også for at give besked hvis i kører fra. Helst til mig men ellers til en der kan give beskeden videre.

Der køres på ruten hver lørdag fra oktober til slut marts.

Startdato: Lørdag d. 3. oktober og frem til marts måned med.

Sted: Vores klublokaler, Byskolen på Carlsbergvej, Hillerød.

Afgang: Kl. 9.00 – vigtigt at dette overholdes så tiderne ikke skrider.

Hjemme: Ca. 11.45 ved gennemsnit på 30 km/t og ingen defekter ☺

Opsamlingspunkter:

1. Rundkørsel Københavnsvej / Kirkeltevej kl. 09:12
2. Lyskrydset Niverød Kongevej kl. 09:30
3. Helsingørsvej / Danstrupvej kl. 09:48
4. Broen Esrumvej / Gillelejevej kl. 10.12

Ruten: <http://www.bikelog.dk/loadrutever8.php?id=336>

Vi ses også når det regner ☺

Trine