

VINTERTRÆNING PÅ LANDEVEJEN OM LØRDAGEN

I år vil Anja og Keld deles om den korte rute som er på ca. 58 km. og følger den lange helt frem til lidt efter Kagerup, hvor den går over Benstrup og Gadevang tilbage til Hillerød. Se kortet for stor rute. Gennemsnitsfarten vil være 25-27 km/t. Denne rute henvender sig sommerens hold 3 og -2 ryttere og samt til de større børn.

Jeg vil igen i år stå for den lange tur, der er ca. 82 km, 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 – og måske en enkelt skiltespurt ☺

Denne rute henvender sig til sommerens hold 2+ samt hold 1 ryttere med henblik på vedligeholdelse af grundformen til næste sæsons udfordringer.

Begge [ruter](#) 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!

Jeg 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 ladt 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.

Startdato: Lørdag d. 15. 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 |

Vi ses på ruten..... også når det er dårligt vejr ☺

Trine