

ODDER CYKEL KLUB

Velkommen til Odder Cykel Klub

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 Odder Cykel klub. 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.

KLUBBEN

HVORDAN KOMMER DU I GANG?

KLUBKONTINGENT OG LICENS

TRÆNING

TRÆNINGSLEJRE

UDSTYR

LØB

SIKKERHED

FORSIKRING

HJEMMESIDEN

OPBAKNING



ODDER CYKEL KLUB

KLUBBEN

Odder Cykel Klub (OCK) blev stiftet i 1972, og vi har i dag ca. 50 licens ryttere. I klubben køres der landevejsløb under licens fra Danmarks Cykle Union. Vi er repræsenteret i stort set alle klasser fra U11 til A feltet.

Gennem de mange aktiviteter, træning, træningslejre og cykelløb mm., skabes der gode rammer for træning og godt kammeratskab. Vi har plads til alle: den nystartede og de garvede og den ambitiøse.

Hver tirsdag er der klubaften i klubhuset i Odder. Her mødes ryttere og trænere efter træningen, hygger og taler om stort og småt. Der er som regel også mulighed for at købe et stykke kage og en sodavand :-).

Skulle du have lyst til, at cykle eller bare besøge os, er du velkommen til at møde op til klubaften en tirsdag mellem kl. 19-20. Til klubaften er der altid nogen fra bestyrelsen tilstede ligesom trænerne i klubben oftest også er der. Der er således god mulighed for at få svar på eventuelle spørgsmål.

HVORDAN KOMMER DU I GANG?

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

Når du har læst informationen på denne side, så kontakt en af trænerne. Du kan finde trænerens kontaktinformation under "Lederoversigt" i menuen til venstre. Sammen med træneren aftaler I en dag hvor du kommer ned i klubben til en snak og evt. kommer med på en træningstur.

Klubben råder over et begrænset antal låncykler, så har du ikke selv en racercykel, er der mulighed for at låne en cykel. Du kan låne cyklen indtil du fundet ud af, om cykelsporten er noget for dig (dog max 3 måneder). Du står selv for vedligeholdelsen af cyklen (rengøring og smøring), og cyklen skal afleveres i samme stand som den blev modtaget. Dvs. at evt. slidte eller ødelagte dele skal udskiftes inden cyklen afleveres tilbage. Låncyklen må IKKE bruges til at køre i skole eller lignende, og du skal sørge for at låse cyklen forsvarligt, når du ikke bruger den.

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 cykelhjelm – der køres ALTID med hjelm til både træning og til løb.

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,



ODDER CYKEL KLUB

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 ansøgningsskema, 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

Ungdom/Junior/Senior, 17 år og opefter	650 kr.
Drenge/pige, 9-16 år	350 kr.

DCU konkurrencelicens

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

Starter du midt i, eller senere i sæsonen betales der ikke fuldt kontingent for det år.

TRÆNING

I sommerperioden / løbssæsonen (april – oktober) er der fællestræning hver tirsdag og torsdag.

Træningen starter altid kl. 17:00 fra klubben.

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

Til træning skal du altid have en ekstra slange med. Hvis uheldet er ude, og du rammes af en punktering, hjælper din træner dig med at skifte slangen.

Fra oktober til december holder vi pause med fællestræningen.

I vinterperioden (december - april) holder vi formen ved lige med spinning, gymnastik og løb. Hvis vejret tillader det tager vi om søndagen en tur på landevejen eller en tur i skoven på MTB.

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.

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.



ODDER CYKEL KLUB

Til selve træningen eller løb er det vigtigt, at have en drikkedunk med vand med samt evt. et stykke frugt. Det er ikke nødvendigt med energibar, gel osv., der er rigelig energi i den mad du spiser til dagligt (hvis ellers det er en fornuftig mad du spiser :-)

TRÆNINGSLEJRE

Som optakt til løbssæsonen er det i løbet af foråret muligt at deltage i 2 træningslejre:

- Sondrup - fælles træningslejr for alle klubbens ryttere.
- Stensballe - fælles træningslejr for hele distrikt Jylland / Fyn.
-

Træningslejrene holdes fra fredag eftermiddag til søndag eftermiddag og går selvfølgelig ud på at få trænet og blive klar til løbssæsonen, men vi prioriterer også det sociale samvær.

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 "flokken" og lære klubkammeraterne bedre at kende.

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

UDSTYR

Tøj – det vigtigste tøj for en cykelrytter er cykelbukser. Cykelbukser er specielle fordi der er syet en pude i som beskytter mod en "ømm 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. OCKs klubbetøj kan købes i klubben på udvalgte "klubaften", og det første sæt tøj (cykelbukser og trøje) kan købes til en meget lav pris. Da tøjet bærer vores sponsorerers reklamer / logo bruger vi tøjet så meget som muligt, dvs. også gerne under træning.

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 ømm 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



ODDER CYKEL KLUB

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 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 og køber en masse udstyr (cykel og tøj) så kan du evt. lige spørge i klubben eller se på vores hjemmeside om der er nogen der har noget til salg, de andre ryttere vokser jo også fra deres udstyr:-).

LØB

I løbssæsonen er der løb hver weekend ét eller andet sted i Jylland eller på Fyn.

Løbene køres som regel på en rundstrækning (på landet eller i industriområde) hvor rytterne passere målområdet 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. træner om der er mulighed for samkørsel hvis du har brug for det.

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 Cykel Union (DCU) har nogle maksimum distancer som rytterne må køre alt efter alder.

Klasserne og maksimum løbslængde kan du se herunder:



ODDER CYKEL KLUB

B&U klasser:

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

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.

Klasse	Pedalomdrejning	Anbefalet antal tænder på største klinge for	Anbefalet 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. Det kan godt være lidt svært, at finde rundt i :-)

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.

Der vil som regel være en træner tilstede ved alle løb, men det er rytterens (forældrenes) eget ansvar, at komme til start og være klar. Trænerne vil selvfølgelig hjælpe i det omfang det er muligt.

Efter løbet - din placering i løbet afgøres af den tid du har kørt løbet på. Tiden måles vha. den chip du fik sammen med din licens (og som du har monteret på forgafflen af din cykel). Er der tvivl om din



ODDER CYKEL KLUB

placeringen i løbet er der også målfoto til at afgøre placeringen.

Efter løbet bliver der hængt resultatlister op hvor rytternes placering offentliggøres. Herefter er der præmieoverrækkelse. 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.

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

- Cykel med påmonteret chip
- Klubbtøj
- 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" [DCU 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 :-)

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 småskrammer.

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 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.



ODDER CYKEL KLUB

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

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.

HJEMMESIDEN

www.oddercykelklub.dk

Odder Cykelklub har en velfungerende hjemmeside (som du jo har fundet:-), hvor du kan finde svar på mange spørgsmål. Siden bliver ofte opdateret med informationer omkring løb, træning, arrangementer og mange andre nyttige oplysninger, ligesom der ofte er billeder fra cykelløb og øvrige begivenheder.

På hjemmesiden findes der en elektronisk opslagstavle hvor du kan købe og sælge cykler, udstyr mm.

Når du bliver medlem af klubben, får du adgang til "MyOCK". MyOCK er en side med informationer der vedrører dig som rytter. På din MyOCK side skal du oprette en profil med bla. din mailadresse. Så får du automatisk mails der vedrøre træning, løb eller andre arrangementer. Fra MyOCK siden kan du tilmelde dig til arrangementer, se priser på tøj og mange andre ting. På din MyOCK side har du også en "rytterkonto". Når du køber f.eks. klubbetøj eller skal betale for et arrangement er det herfra pengene vil blive trukket Det er derfor vigtigt, at du eller dine forældre indsætter penge på kontoen. Kontoen må aldrig være i minus!

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.



ODDER CYKEL KLUB

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 kontakte klubben eller kigge forbi en tirsdag til klubaften :-)

