



FÆRDELSREGLERNE ER GÆLDENDE – OGSÅ FOR OS SOM NCM'er !!!

....som holdkaptajn inden for landevejscykling er du med til at nedbringe antallet af uheld og sammenstød med øvrige trafikanter....

.. en holdkaptajn er en, som har evnen og viljen til at tage initiativ til, at klubbens medlemmer kommer sikkert gennem trafikken og udviser god stil på landevejene undervejs....

(citerer fra DGI)

Hva er forventningen til en holdkaptajn ved NCM ...

- En der har overskud til at bevare et blik for andre på turen...
 - Herunder lige få afstemt forventninger til turen på dagen...
- En der sørger for at alle på et givet hold kommer med rundt, sikkert og uden at nogle/nye bliver 'savet midt over' ell tabt midt på turen
- En der vil påtage sig en gang imellem at lave en tur – men også bede andre om de til næste gang vil lave en tur (delegering..)
- En der godt tør råbe 2 ned, hvis det går for stærkt
 - Hvor andre i gruppen så respekterer at det er sådan det er på dagens tur – alle skal med rundt...
- Italesætte at vi prøver at holde et jævnt tempo – det fremmer sikkerheden
-bruger sin sunde fornuft, så alle får en go tur rundt...

Forventninger til alle..

- Hjælper hinanden derude....
- Respektere når der bliver råbt 2 ned....
- Korte kommandoer – forfra, bagfra, kig op, huller, giv tegn. Sig det højt og i go tid...
- Hvis man ikke hører noget fra forreste mand når man nærmer sig et kryds mv., så kører vi lige ud, indtil man hører andet
- Helt i orden at give den gas på en bakke – men så samler man op igen på toppen, og sikrer sig lige at den sidste er OK
- Meld klart ud når man mødes, eller på turen, hvis man ik lige har diamanter i benene i dag. Så er det OK at springe en føring over

Ny i klubben...

- Vær realistisk og ærlig omkring niveauet – for din egen skyld
 - Køre landevej på gravel – så skal man ha goe ben 😊

Go tur – og gi den så gas...