

Cykelledarens Kom-I-Håg-Lista

Text - IngeBäckström

VID SAMLINGSPLATSEN

- ☺ Komma i tid
- ☺ Hälsa välkomna
- ☺ Presentera sig själv och övriga ledare
- ☺ Beskriva den tänkta färdvägen
- ☺ Har alla reservsaker, som slang, pump?
- ☺ Minst 2 liter dricka? Kan kompletteras vid fikastoppet
- ☺ Informera om den tänkta fartgruppen
- ☺ Gemensam fika
- ☺ Genomgång tecken
- ☺ Räkna deltagarna i gruppen
- ☺ Utse köman/kvinna och informera om uppgiften
- ☺ Någon sjukvårdskunnig person i gruppen?
- ☺ Åkdisciplin – kort genomgång det viktigaste!
- ☺ Enas om mobiltystnad under färd!

UNDER FÄRDEN

- ☺ Ge utrymme för klädjustering efter ca 10 - 15 minuters cykling
- ☺ Anpassa farten efter överenskommen fartgrupp*
- ☺ Meddela alltid rastens längd

UNDER TUREN

- ☺ Tipsa om åkteknik
- ☺ Vätskeintag helst när man är sist i ledet, om man saknar camel back!
- ☺ Håll kontakt med köman

AVSLUTNING AV TUREN

- ☺ Summera turens, längd, snitthastighet, diskutera det negativa och det positiva Här gäller principen att "lyssna av"
- ☺ Uppmuntra att läsa råd och tips på hemsidan samt övrig info från och om klubben
- ☺ Tacka för trevligt sällskap och önska välkomna till nästa tur!

EGEN CHECKLISTA AV DET SOM MÅSTE MED:

- Vätska, minst 2 st vattenflaskor med egen sportdryck, samt camel back
- Energi; bananer, energikaka eller liknande
- Reservslang(ar), cykelpump
- Verktyg, reservdelar, multiverktyg, lagningsatts
- Ett glatt humör
- Klädsel efter väder och vind
- Karta, mobil, pengar,
- Div plåster, första hjälpen

**Önskar man cykla i en snabbare grupp – ge möjlighet till att bilda en sådan. Gruppen utser själva sin ledare, alternativt cyklar ledarlöst under eget ansvar. Under färden kan man också komma överens om att öka snitthastigheten, allt efter att konditionen ökar(t) under säsongen. Viktigt att det görs i demokratisk ordning.*