

## Forældreguide til cykling – landevej

En guide der prøver at besvare alle de spørgsmål vi som forældre har mødt og stået uforstående overfor. Her er altså en guide fra forældre til forældre. Af: Børne- og Ungeudvalget (B&U) i Danmarks Cykle Union.



## Indledning

Som forældre til en cykelrytter, der lige er startet, kan der være 10.000 spørgsmål om, hvad man skal gøre i forskellige situationer. Vi har som forældre selv siddet der og har prøvet det hele på egen krop. Det er ud fra den erfaring vi har gjort, at vi har skrevet denne lille forældreguide. Det virker måske nok lidt meget, hvis man vælger at printe den ud, men så slemt er det ikke. Under løbet er der rigtig mange, der står og kigger og meget gerne vil hjælpe.

Inden vi valgte at sige, at guiden var slut, har vi sendt den rundt til 3 andre forældre, som er kommet med rettelser eller nye ting til den, og endelig er den blevet godkendt af DCU's Børne og Ungeudvalg.

Op til, under og efter løbet

---

## Tilmelding til løb

Når man vil tilmelde sig løb, foregår det vi Danmarks Cykle Unions medlemsportal. Medlemsportalen kan tilgås fra forsiden af DCU's officielle hjemmeside. Her går man ned nederst på siden og her finder man ikonet, der hedder DCU Medlemsportal (se vejledning næste side). Her skal du oprette en bruger til dit barn. Med brugeren kan du tilmelde dig cykelløb. Læs mere om medlemsportal via linket og under menupunktet "Medlem", "Nyt medlem"

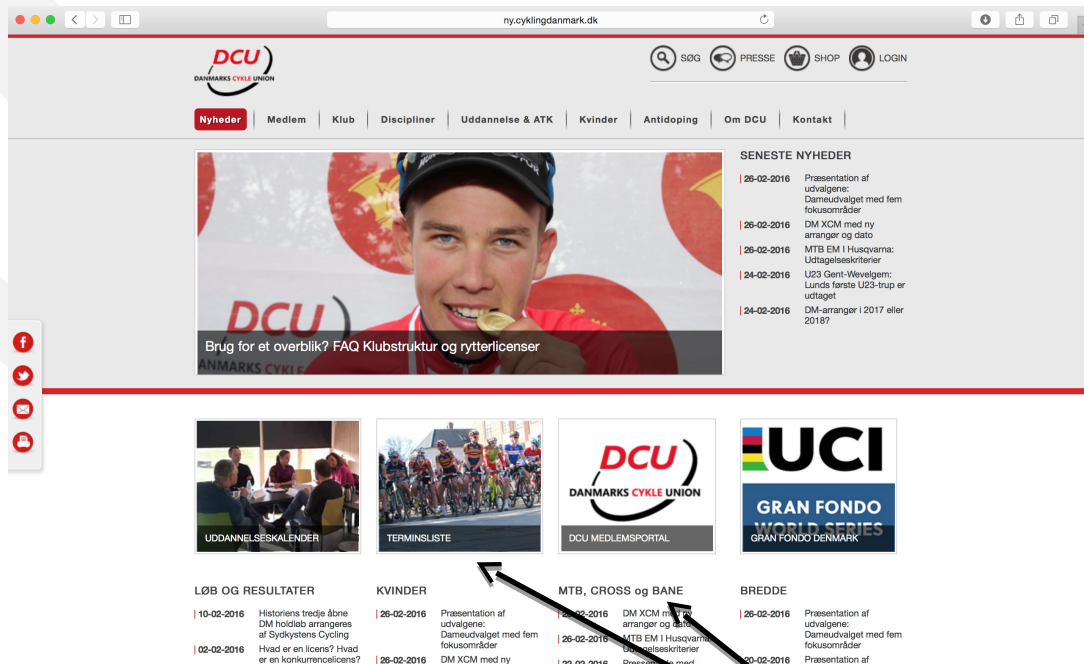
Prisen for at deltage i et normalt løb er for Børne- 45 og ungdomsklasserne 60 kr. og for junior 70 kr for Jylland / Fyn og for Sjælland er det 55 kr. 70 kr. og 80 kr.

Hvis ikke man har fået sig meldt til, så kan man ofte køre på eftertilmelding. Dette kan man gøre over hjemmesiden, eller man kan gøre det på dagen i målområdet, forudsat at der er plads i feltet. . Man skal dog være opmærksom på prisen i begge tilfælde er dobbelt.

## Hvad er det første, man gør i forbindelse med et cykelløb?

Man går ind og tjekker løbsoplysninger via medlemsportalen. Her kan man læse alt om løbet og samtidig tilmelde sig. Nogen er medlem af en klub der tilmelder for en, og andre skal gøre det selv. Det er meget forskelligt fra klub til klub. **(I SCK tilmelder den enkelte rytter sig selv til løb og betaler selv. A-ryttere får startpegene betalt)** Under løbsoplysninger kan man se, hvor løbet finder sted. Adresse for parkering, om der er nogen bestemte forholdsregler for løbet og om hvor der er omklædning og ikke mindst starttidspunkter for de klasser, der nu er med i det enkelte løb.





Medlemsportal og  
Løbsoplysninger

Løbsdagen Når man har styr på løbsoplysninger, som er viden om rutens længde og beskrivelsen af ruten, er man klar til at tage til løb.

Når man ankommer til målområdet, hvor der som regel også er parkering, kan det virke meget uoverskueligt. Der er ryttere, cykler og biler overalt, og er løbet i gang med andre klasser, er der også en speaker, der taler.

Her skal man bare tage det med ro og orienterer sig i området. Først og fremmest skal man finde ud af, hvor der er indskrivning og start. (Læs proportionerne hjemmefra og brug kort på fx Krak.dk for at få overblik hvor stederne er placeret)

For at have tiden til alt det der skal ske, anbefales det, at man kommer en time før start. Så er der tid til indskrivning og opvarmning.

## Indskrivning

Ved indskrivningen skal rytteren selv op og sætte hans autograf på indskrivningslisten. Dette gælder i samlet start. Til enkeltstarter er der ikke indskrivning.

Det er vigtigt at man tjekker klasse og nr. om det er rigtigt.

## Start

Når starttidspunktet nærmer sig, skal rytteren køre til start, hvor der helt sikkert allerede vil stå andre ryttere fra det felt han / hun skal køre i. Her kan der være lidt skubben for at komme så langt frem

som muligt. Det er dog ikke nødvendigt i børneklasserne, da der som oftest starter med en masterstart.

En masterstart er en start, hvor førerbilen kører langsomt til et bestemt sted, hvorefter han så trækker fra feltet, og dermed starter løbet. I den tid, hvor førerbilen kører master, er der tit tid nok til at komme frem og sidde.

Når starten er gået er det den tid på dagen, hvor man som forældre kun kan vente. Alt efter hvilket felt ens barn kører i, vil de komme igennem målområdet et par gange. Her står man og venter og håber på, at det vil gå godt.

Man vil meget hurtigt opleve, at der opstår et fint forhold mellem forældrene, og man står og snakker, og opstår der situationer vil man opleve, at man hjælper hinanden. Man vil også opleve, at rytterne meget hurtigt finder sammen, og når løbet er slut snakker, og hygger de sig meget sammen.

Ved enkeltstart er man til start 10 minutter før, så cyklen kan komme igennem gearkontrol og evt. vejning og opmåling.

## Målgangen

Når rytterne er kommet i mål, skal de lige have tid til at trille af, og der efter fanger man dem og spørger lige, hvordan det er gået. Hvis man har været så god, at man skal have præmie, så skal man lige finde ud af, hvornår der er præmieoverrækkelse. Der er ikke noget bestemt tidspunkt for, hvornår den finder sted, men er man i tvivl, kan man spørge i serveringsteltet eller i speakervognen. Ofte ved de det.

Når alt det er overstået, er løbet slut, og man kan enten være i målområdet og se masser af cykelløb, eller man kan køre hjem. Det er rigtig fedt at vinde et cykelløb, men når man passerer mål, må man ikke række begge hænder i vejret, da det kan bringe de andre i fare, hvis man styrter af den grund.

## Præmieoverrækkelse

Er man kommet i præmierækken, så er det vigtigt, at man kommer op og henter sin pokal eller præmie. Der er ikke noget mere kedeligt end et podie, der kun er halvt fyldt, fordi folk er kørt hjem. Der kan naturligvis være en grund til, at man ikke lige er til stede til præmieoverrækkelsen, men så meddeler man det lige i speakervognen, så de er opmærksomme på det ved selve ceremonien.

Til Tour de Himmelfart i år, kom en far op til speakervognen, og sagde at de var nødt til at køre nu og misse præmieoverrækkelsen, da de skulle have været i kirken til bryllup for 15 minutter siden.



Denne grund vil naturligvis være i orden, men normalt deltager man altid i præmieoverrækkelsen, hvis man skal have præmie.

### Hvad gør jeg ved styrt?

Når der er styrt ude på ruten, bliver rytterne som udgangspunkt bragt ind til målområdet, hvor der er samaritter, der tilser dem og renser de sår de måtte have fået. Det er ikke et krav at der skal være en der køre rundt på ruten, så spørg i dommervognen. Hører man, som forældre om styrt ude på ruten, kommer man ind i den værste tidslomme, man kan komme ind i, som forældre under et cykelløb. Man står inde i målområdet og venter. Når rytteren så kommer ind, er det vigtigt, at samaritterne får lov til at gøre deres arbejde, så her skal der ikke lige trøstes, pusse nusses eller andet. Man kan lige konstatere, at der ikke er sket noget alvorligt og så sætte sig til siden, så de kan arbejde.

I over 90 % af alle de styrt, der er til et løb, er det ikke alvorlige skader, men hudafskrabninger, som "kun" gør ondt.

Hvis det er nødvendigt, og du skal ud på ruten, så kør altid samme vej som rytterne - aldrig i mod, og vær meget opmærksom i spejlene, så du kan komme meget langt ind til siden, når der kommer et felt og helst helt væk fra vejen. **(normalt vil man ikke møde et felt hvis man kører i rytternes retning (og man skal heller ikke begynde at overhale større felter). Men sørg for at parkere væk fra vejen, når du når ud til den tilskadekommande rytter)**

En rigtig farlig ting at have på ruten ud over unge knægte, der lige har fået kørekort og tror de kan det hele, er forældre der muligvis har en rytter liggende derude.

Så som udgangspunkt, har vi ikke noget at gøre på ruten, mens løbet kører.

### Holdledermøde

Til mange af de store løb, som Tour de Himmelfart, Youth Tour, Randers Bikeweek og DM, er der holdledermøde.

Til et holdledermøde kommer mange af de oplysninger man skal bruge for at køre løbet. Det er også her man får udleveret numre, hvis ikke de skal køre med deres eget. Det er typisk til DM, man skal køre med et andet nummer, og det er meget vigtigt at få hentet dem. Stiller man til start uden dem, kan man blive nægtet at starte.

Hvis man har spørgsmål til arrangørerne eller kommissærerne, så er det her man skal komme.

Der er desværre ikke mødepligt til disse møder, men det er rigtig smart at komme eller sende en anden, eller have en aftale med en man ved skal til det, om at give de vigtigste oplysninger videre.



## Kan man overnatte til løb?

Til mange af løbene er der mulighed for at overnatte med campingvogn i målområdet, men det er ofte uden strøm og toilet. Til gengæld kan det være rigtig hyggeligt, da der som regel er flere der overnatter det samme sted. (man skal dog være opmærksom på at campere tilfældige steder i naturen/p-pladser er i lovens forstand ulovligt)

## Sådan gør vi Danmark

---

### Klasseinddeling landevej

Cykelsporten er som mange andre sportsgrene delt op i forskellige klasser. Børne- og ungdoms klasserne er delt på følgende måde. Det år man f.eks. fylder 11 skal man køre i U13.

- U11 9 og 10-årige
- U11P 9 og 10-årige piger
- U13 11 og 12-årige
- U13P 11 og 12-årige piger
- U15 13 og 14-årige
- U16P 13, 14 og 15-årige piger
- U17 15 og 16-årige
- U19 17 og 18-årige (også kaldet Junior)
- U19P 16, 17 og 18-årige piger (også kaldet Junior)

### Løb i Danmark

Som forældre til en cykelrytter, får man lejlighed til at se rigtig mange dele af Danmark, hvis man vælger at ens søn eller datter skal deltage i alle løb hen over sæsonen.

Det er på ingen måde et krav, at de skal det. Der er flere, der kun køre eksempelvis et løb i weekenden, andre vælger hver anden weekend osv.

I Danmark starter sæsonen i april og slutter den sidste weekend i september. Det er her man lige siger farvel og tak for i år, til alle dem man er sammen med weekend efter weekend og ønsker dem en god vinter.

I den periode sæsonen løber, er der løb hver weekend kun afbrudt af en kort pause i sommerferien. Hvis man vil have mere i ferien, er der mange løb i udlandet. Ud over de almindelige løb, er der 4 større løb. Det er følgende:

**Tour de Himmelfart.** Et etapeløb over 5 etaper, i Kristi Himmelfartsferien. Det køres fra torsdag, fredag og lørdag.



Løbet køres i Odder, og der er mulighed for at overnatte på skolen eller den campingplads, der er lavet i forbindelse med løbet.

**Youth Tour.** Er et etapeløb over 5 etaper, der køres i forbindelse med Store Bededagsferien. Der køres fredag, lørdag og søndag.

Løbet foregår i Greve, og der er mulighed for at overnatte på skolen. Dette gælder enten i et klasseværelse eller i campingvogn udenfor skolen.

**Randers Bike Week.** Et etapeløb over 5 etaper (løbet er på 4 etaper og strækker sig dermed over 4 dage). I modsætning til de to andre, er dette et løb over fem dage, hvilket vil sige, at der kun køres en etape om dagen.

I skrivende stund vides det ikke med sikkerhed, hvornår løbet køres i 2016, men højst sandsynligt sidst i sommerferien. (I 2016 køres løbet fra 4. - 7. august, [www.randersbikeweek.dk](http://www.randersbikeweek.dk))

**DM.** Er en weekend, hvor stort set alle ryttere i Danmark kommer og kæmper om at blive den bedste i Danmark, og dermed vinde titlen og DM trøjen og ikke mindst retten til at kalde sig Danmarks mester.

Der køres i to discipliner. Den første dag er det enkeltstart om lørdagen og den næste er det samlet start om søndagen.

For at deltage om søndagen skal man have været til start i enkeltstarten.

DM køres ikke på noget fast tidspunkt eller noget bestemt sted. Det eneste der ligger fast er, at det skifter mellem distrikt Sjælland og distrikt Jylland. I lige år er det i Jylland og i ulige år er det på Sjælland.

Når vi snakker om landevejscykling generelt er der 4 discipliner, der kan køres. Det er følgende:

**Samlet start** Løb, som vi ser flest af i løbet af sæsonen. Det er det, der køres næsten hver weekend. Her starter rytterne samlet og kører som oftest ud på en rundstrækning, så man ser rytterne flere gange. Det kan være, at U11 kun køre en omgang, men resten kører som regel minimum 2. Det gør løbet tilskuervenligt.

I samlet start er der point til 3. tredje rytter. Dvs. at er der 30 ryttere, udløser det præmier til de 10 første.

**Enkeltstart** Enkeltstart er en af de hårdeste discipliner, da man er helt alene om at gøre jobbet. Der er ikke lige nogen man kan ligge i læ af, og man må ligge og tage hele slæbet selv. Enkeltstarter er ud og hjem i mål. Man ser rytteren, når han flyver af sted, og når han ligger an til landing, når han har passeret målstregen.



Point og præmie er det samme som i samlet start.

### Gearkontrol

Det er typisk, inden enkeltstarten man stiller til gearkontrol, og man skal være i området af kontrollen 10 minutter, før man skal starte.

I et etapeløb kan der også være gearkontrol af de 3 første over strengen på hver etape, samt nogen, som håndplukkes af kommissærerne.

**Gadeløb** Gadeløb er en disciplin, der som regel køres meget hurtigt på og samtidig med, at flere af gadeløbene er rimelig tekniske, så er det ikke altid en fryd for forældrene at se på. Det kan være rimelig nervepirrende, da de køres meget stærkt. Gadeløb køres ofte på tid og tager ikke så lang tid, som en samlet start.

De fleste gadeløb ligger sidst i sommerferien og lige efter sommerferien, da mange klubber bruger dem til at lave ekstra fokus på cykelsporten efter Tour de France.

**Kriterium:** Hvis man tager samlet start og gadeløb og mixer det sammen, så har man et kriterium. Det er typisk en af etaperne i et etapeløb.

## Ny cykel

---

### Anskaffelse af cykel

Hvis det er den første cykel, der skal investeres i, så lad være med at gå ud og køb en af de helt dyre carboncykler. En god aluminiumscykel kan sagtens gøre det i de mindste klasser, indtil man finder ud af om cykling er noget.

Når cykel nr. 2 skal købes ved rytteren helt sikkert lige nøjagtigt, hvad det skal være.

Blandt rytterne er der et mundheld, der siger "at vi ikke skal gå ned på udstyr". Det tror jeg ikke, der er mange der gør, hvis man ser på det udstyr de kommer med.

Hvor meget man skal købe, er der delte meninger om, men køb det I mener, er nødvendigt for at jeres barn kan køre løb.

Man kan finde udmærkede begynder cykler fra 5000- 6000 kr. og opefter. (I SCK kan man låne en cykel det første år både for at se om cykelsporten er noget for én samt man kan bedre vide hvad der skal købes efterfølgende. Låneprisen er meget symbolsk)

## Ny cykel

Når cykel nr. 2, skal købes er der flere muligheder for et køb. Man kan tage til den lokale cykelforretning og snakke med dem om køb af cykel. Fordelen ved dette er, at man kan få den rette vejledning til





mål på cyklen, kvaliteten af cyklen, og hvilken geargruppe der er på, og samtidig har man garantien på cyklen.

Ulempen ved at købe ved den lokale cykelforretning, er at man køber helt nyt.

Det kan sagtens svare sig, hvis ikke man higer efter det nye, at købe brugt. Hvis man eksempelvis kigger på Den Blå Avis eller på gruppen sælges/købes/byttes på facebook. Her er der rigtig mange gode cykler, som bestemt er til mange fornuftige priser. Her kan man virkelig få meget for pengene.

Ulempen er naturligvis, at man ikke får den vejledning, man kan få ved forretningen, og samtidig har man ikke garantien.

Når man køber ny cykel, er det vigtigt, at man får indstillet cyklen korrekt. Her kan det være en fordel tage til et bodyfit, så man får cyklen tilpasset rytteren. Der er flere ting, der muligvis skal rettes. Det kan i første omgang være sadelhøjden og længden fra sadel til styr, der skal stiles lidt på. Dernæst kan det være bredden på styret, der skal rettes. Det lyder måske hysterisk og betale penge for det, men det er vigtigt, at cyklen passer til rytteren, så ikke kroppen bliver overbelastet. Når de unge mennesker rigtig begynder at træne, sidder de rigtig mange timer på cyklen, og her skal de have de optimale betingelser. (Der er en tendens til at mange cykelforretninger indstiller cyklen således at sadel og styr er i ca. samme højde. Nok fordi deres primære kunder er motionister, der kan have lidt mave på. Det er ikke unormalt at cykelryttere har sadlen siddende 7-10 cm. Over toppen af styret for at mindske luftmodstanden. Måske meget behageligt at sidde oprejst på cyklen, men man vinder ikke cykelløb ved at have hovedet 15 cm over konkurrenterne. Sønderborg Cykle Klub hjælper gerne med indstillingen af cyklen)

## Cyklen generelt

---

### Hjul.

Lige som cyklen er der masser af meninger omkring, hvad de skal køre løb på. Jeg mener dog, at det er godt med et sæt træningshjul og et sæt løbshjul. Træningshjulene skal være alu hjul, og det gør ikke noget, hvis de er lidt tunge, det giver bare ekstra god træning.

Løbshjulene, kan være carbonhjul med alu bremseflader, 100 % carbon eller et par alu hjul i god kvalitet. Mærket er ikke så vigtigt i første omgang. (I drengeklasse er hjul til ca. små 3000



kr ganske udemærkede fx Campagnolo Zonda eller Fulcrum 3. Højprofilhjul kan være sværere at styre for unge personer)

### Lukkede eller åbne ringe.

Åbne ringe bliver også kaldt dæk og slange. Det er altså med andre ord, det man kender fra ens hverdags cykler, bare smallere.

Lukkede ringe er et dæk, hvor slangen er en integreret del af dækket. Det skal limes på hjulet, så det er lidt mere bøvlet at skifte. Prisen er også en helt anden. En lukket ring koster mellem 500 - 1000 kr. Når man punkterer på en lukket ring skal den skiftes, og smides ud.



### Gearing:

Alt efter, hvilken klasse man starter i, så er der en speciel gearing, der skal køres med. Dette gælder helt op til og med juniorklassen. Når jeg her skriver om gearingen, tager jeg som udgangspunkt, at den mindste klinge / tandhjul på baghjulet har 14 tænder. Her er det afgørende at hjulet er 700c med 23 mm dæk.

I U11 klassen skal klingen foran have 39 tænder. Gearingen hedder dermed 39 / 14

I U13 klassen skal klingen foran have 39 tænder. Gearingen hedder dermed 39 / 14

I U16P klassen skal klingen foran have 42 tænder. Gearingen hedder dermed 42 / 14

I U15 klassen skal klingen foran have 42 tænder. Gearingen hedder dermed 42 / 14

I U17 klassen skal klingen foran have 46 tænder. Gearingen hedder dermed 46 / 14

I U19 / junior klassen skal klingen foran have 52 tænder. Gearingen hedder dermed 52 / 14

I D juniorklassen skal klingen foran have 52 tænder. Gearingen hedder dermed 52 / 14

Grunden til at der er lavet disse grænser, er udelukkende for at passe på de unge mennesker, så de ikke overanstrenger deres unge ben.

## Vægt på cyklen

Hvis man har været ude og investere i en carboncykel, skal man være opmærksom på vægten. Cyklen skal med hjul, men uden dunk og computer veje min 6,8 kg. ellers bliver man nægtet start.

## Pedaler

Der findes rigtig mange pedaler og typer af pedaler. De to mest brugte er dog look og speedplay. Den mest brugte af de to er look pedalen. Dette skyldes nok til dels prisen, og dernæst at det er nemmere at få reservedele til dem. Hvilken pedal man skal vælge, er op til den enkelte, men hvis man vil have en pedal, hvor foden sidder rigtig fast, så ikke den kan rykke fra side til side, så er det speedplaypedalen man skal vælge. (Look pedalen kan man også få klamper således at foden ikke kan rykke fra side til side. Så er klampen bare sort og ikke den normale røde. Derudover findes der også en grå klampe til Look som er en mellemting mellem den røde og sorte klampe. Uanset hvilken pedal man kører med så sørg for at have en klampe på skoen der passer til pedalen. Nogle klamper ligner hinanden og kan måske også klikke i pedalen uden at sko og pedal er ordentligt forbundet alligevel, hvilket så kan resultere i styrt. Husk at klamper er en sliddel og går man meget i cykelskoene slides klamperne hurtigt)

## Klik eller ikke klik pedaler

Som udgangspunkt har alle cykelryttere klikpedaler. Det er en type pedaler, der gør at rytterens fod sidder fast på pedalen. Det har den fordel, at de ikke kun kan træde, men også trække, hvilket betyder at de kan få en del mere kraft ud i cyklen.

Som ny rytter skal man ikke starte med at have klikpedaler. Man skal først lige vænne sig til cyklen, gearet, bremsene og farten. Når man mener man har styr nok på det, kan skifte til klik (træneren i SCK skal nok fortage denne vurdering). Man må forvente man de første gange man stopper op, lige vælter til siden, da man ikke lige sætter foden ned og står. Den skal vrides på en bestemt måde, men det kommer hurtigt ind som en rutine.

## Computeren

Når man skal køre løb og træne til løb, er det en rigtig god ide at vælge en computer, der har følgende:

Kadencemåler, fart, tid og pulsmåler. Disse ting vil man kunne bruge rigtig meget i sin træning, så den bliver optimal.

Når det er sagt, er der en masse lir, til cyklen, men som reelt ikke har nogen indflydelse på træning eller løb.



## Vedligehold af cyklen

Vedligehold af cyklen, er lige så vigtig som træningen. Ikke kun fordi der er tale om dyrt grej, men også fordi at det er vigtigt, at udstyret kører optimalt for at få det bedst mulige ud af træningen.

Det bedste man kan gøre for at holde den vedlige, er at man skal vaske den hver gang man har været ude at køre, og der efter huske at smøre alle de bevægelige dele (man kan også vælge at gøre det vejrafhængigt. Efter dårligt vejr er rengøring mere nødvendigt end efter en tur i høj sol. Cyklen vaskes med klud og spand og ikke højtryksrens, da denne ødelægger lejerne på cyklen).

Samtidig er det en god ide at gå dækket igennem for sten, hver gang man kommer hjem, da dette kan være med til at minimere chancen for punktering.

## Lidt generelt

---

### Hvem er kommissærerne?

Kommissærerne er en flok mennesker, der har forskellige interesser i cykelsporten. Nogle er "gamle" ryttere, som ikke ønsker at fortsætte med at cykle af den ene eller anden grund. Det kan også være forældre, der har eller har haft børn, der kører, og endelig er der dem, der er kommissærer, fordi de gerne vil gøre en forskel i cykelsporten.

Kommissærerne er dommere, som sammen med arrangørerne, skal få løbet til at forløbe på bedst mulige måde for alle, der er omkring og i løbet.

De holder som regel til oppe i dommervognen, som er den bil, der holder på målstregen. De vil meget gerne hjælpe og svare på spørgsmål, men hvis der er mange i vognen eller det er tæt på et opløb, så skal man lige væbne sig med tålmodighed.

Hvis man har noget, der drejer sig om en episode i løbet, der evt. har medført, at en rytter er lidt oppe og ringe, så sørg for at han lige falder ned 10 minutter og evt. får lidt at spise, og så kom med ham senere. Det får I absolut mest ud af. Man skal dog være opmærksom på at protest tiden er 15 min. Så hold ikke rytteren for længe væk. Der er ingen tvivl om, at hvis man kommer til kommissærerne med et smil og et spørgsmål, så hjælper de.

Hvis du møder dem i målområdet, har de enten en blå skjorte eller en blå jakke på.

### Opførsel

God opførsel er alfa omega, når man sidder på en cykel. Der er rigtig mange, der desværre har et rimeligt anstrengt forhold til cykelryttere. Det skyldes højst sandsynligt en dårlig oplevelse med en rytter. Hvis det ikke er det, kender de helt sikkert én, der har haft



en episode med en rytter.

DCU og FDM indleder en kampagne for at gøre det tåleligt for alle parter.

Når ungerne er ude at cykle, er det vigtigt, at de ikke fylder hele vejen, når de kommer kørende på en træningstur, da det ofte er med til at provokere billister.

Det samme gælder, at rytteren ikke skal gestikulere med fagter og diverse budskaber med fingre og andet. Til løb er det også vigtigt, at rytterne ikke bare skælder ud på alt og alle. Der er nogen, man slet ikke skal skælde ud på, og det er poster, der står rundt om på ruten. Det gælder både frivillige fra klubben eller hjemmepolitiet. Man kan have en mening om dem, men den holder man helt for sig selv. Uden alle de frivillige, der render rundt til cykelløb, kunne vi ikke afholde løb, så vi skal respektere dem, uanset om de er i uniform eller har klubtøj på.

Vi som forældre skal også lærer, at det ikke er os, der kører løb, men vores "små" poter. Sommetider snakker kommissærerne om, at det kunne være godt med forældreområder. Forældre er rigtig gode til at kommentere deres arbejde og afgørelser.

### Hvorfor licens / klippekort

For at køre løb i Danmark skal man have en licens. Den giver en ret til at køre løb i Danmark samt i udlandet. Når man indløser sin licens, skriver man under på, at man har sat sig ind i reglerne og er indforstået med dem.

Samtidig med at du køber din licens skal du have en chip. Nogen klubber har sådanne liggende, ellers bestiller du den sammen med licensen. Chip købes med et års abonnement, der automatisk udløber, hvis der ikke indbetales for yderlige år.

Er man i tvivl om, hvorvidt ens søn eller datter vil køre løb, så kan man indløse et klippekort gennem klubben. Det giver ret til at køre 3 løb, så man lige kan prøve og se, om det er noget for en. Spørg i klubben om, hvordan I får et sådant klippekort, hvis det er det I vælger i første omgang.

KLIPPEKORT KØBES PÅ DCU WEBSHOP TIL 20,-, chip lejes til de enkelte løb til 100,-!

### Pointsystemmet Hvem får point

Når man kører løb her hjemme i Danmark, kan man samle point til statistikken. Statistikken



er et system, der holder øje med de point den enkelte rytter kører hjem. Samtidig fungerer den som en rangliste i de to distrikter samt på landsplan.

Hvad man kan bruge denne rangliste til, ud over at følge med i hvem der ligger på den, ved jeg ikke, men der er en del af rytterne, der går meget op i hvor de ligger, og hvor deres konkurrenter ligger.

Hvor vidt det er positivt eller negativt, er op til den enkelte at vurdere, men vi må ikke glemme, at de unge mennesker bruger rigtig meget tid på deres cykler, og at cykling er en sport, der er masser af konkurrence i.

Måden man får point til statistikken på er efter præmiegivende placeringer i licensløb.

1. plads = 8 point.
2. Plads = 6 point.
3. plads = 5 point.
4. plads = 4 point.
5. plads = 3 point.
6. plads = 2 point.
8. plads og resten af præmierækken = 1 point. DM i A feltet er dobbelt point.

### **De to distrikter**

Cykelverdenen er i Danmark delt op i to distrikter.

Der er Distrikt Sjælland, som dækker Sjælland, Lolland, Falster, Møn og Bornholm.

Distrikt Jylland / Fyn dækker resten af Danmark.

De to distrikter har det overordnede ansvar for at få cykelhverdagen til at fungere på rytterniveau.

Det er samtidig på deres hjemmeside, man kan følge med i statistikken, så man kan se, hvordan man ligger, hvis man har kørt point hjem.

Ud over dette består distrikterne af 3 udvalg.

Kommissærudvalget: De tager sig af kommissærerne i de to distrikter.

Børne- og ungeudvalget: De tager sig af alt med børn og unge, samt Børne og unge DM.

Det sportslige udvalg: De tager sig af mange sportslige tiltag, samt junior og senior, bl.a. løb i udlandet med distriktsholdet.



## Forsikring

De cykler, der køres på, er ofte meget dyre cykler, og det kan derfor være en rigtig god ide at forsikre dem. Der er mange, der tror, at cyklerne er forsikret i deres indboforsikring. Det passer for det meste også, hvis man ser på skader, der er sket under træning, med læser man sin police igennem, står der som oftest også, at forsikringen ikke dækker ved skader, der er sket under licensløb, løb under DCU eller UCI. Forsikringen heller ikke nødvendigvis dækker carboncykler.



Derfor skal man ud at tegne en tillæggsforsikring, der dækker skader på cyklen sket under løb. En sådan forsikring kan svinge fra ca. 1000 kr. til 5000 kr. Så her skal man se sig for og sikre sig, hvad man får for pengene.

## Træning og energiprodukter

### Træning og træningsmængde:

Der er ingen tvivl om, at hvis man vil køre cykelløb, så kræver det træning, men hvilken form er der mange holdninger til. Nogen siger, at der skal kilometer i benene, andre siger interval og andre igen har en helt anden tilgang.

Hvis man går ind på DCU's hjemmeside, kan man finde træningsanbefalinger for U17 og U19 / junior. Hvorfor kan man ikke finde nogen for børneklasserne?

Det må skyldes, at i den alder skal der være plads til alt andet. Der skal ikke være noget krav om en samlet træningsmængde eller andet. Det skal være sjovt at gå til cykling, og de skal ikke i den alder stå overfor at skulle vælge mellem fodbold og cykling f.eks.

For at få den rette træning, skal man lytte til træneren i klubben. Klubberne har gode og engagerede trænere, som kan hjælpe og rådgive inden for mange ting, og samtidig er de ældre ryttere også gode til at give råd fra sig.

DCU har i 2012 udgivet en bog der omhandler træning. Det er en ny måde at se træning af børneryttere på. Det er en metode der hedder ATK træning. (Aldersrelateret koncept) Det er et koncept Team Danmark har udviklet, og DCU er så kommet med i det, og har skrevet bogen så konceptet passer til cykelsporten. Bogen kan købes ved DCU.

## Skal de have telefon med ud at cykle?

Når de er ude at træne, er det vigtigt, at de har en telefon, så de kan få fat på nogen, hvis der sker noget med dem. Det kan være en skade, der opstår, et styrt, en punktering eller noget helt andet. En anden god ting man evt. kan give rytteren med er et armbånd med navn og telefonnummer på.

Til de fleste løb kører der et fejleblad rundt og samler ryttere op, der har haft defekt eller været ude for mindre styrt. Her er det ikke nødvendigt at have telefon med. Hvis du er i tvivl om, der kører et fejleblad rundt, så spørg i dommervognen. Hvis ikke de ved det, kan de i hvert fald fortælle dig, hvem der ved det.

## Hvad gør man i vinterperioden?

Vinterperioden er en underlig tid for cykelryttere og forældre. Når det sidste løb i Bov er kørt, og man har ønsket god vinter til alle de forældre man har lært at kende, så kommer vinteren som en kærkommen pause fra lange køreture i bil, venten i målområdet og spændingen ved løbet.

Der går dog ikke lang tid, før man igen glæder sig til at komme af sted og få startet op igen.



For rytternes vedkommende, kan det også være noget af en overgang. De går fra at træne ret meget, til at holde en god lang pause, hvor de ikke må røre cyklen i hvert fald 14 dage. De skal slappe af efter en lang og hård sæson.

Når pausen er ovre, kan de stille og roligt begynde igen. Der er meget stor forskel på, hvad de forskellige klubber laver om vinteren. Nogen starter først op i februar, andre har spinningstræning og nogle køre MTB. Det er meget forskelligt, men jeg syntes godt, at man kan have en forventning til klubben om, at de laver en eller anden form for træning gennem hele vinteren.

Når der skal cykles, er det vigtigt, at man har en vinterracer med skærme. Modsat til sommercyklen må den gerne være en gammel cykel, som også gerne må veje lidt ekstra, da det giver en god vintertræning.

## Kost

Når snakken kommer omkring kost er der rigtig mange ideer om hvad der er rigtig og hvad der er forkert. Nogen spiser tre timer før et løb, og så skal det helst være havre eller andet grød.

Nogen spiser hvidt brød med Nutella en time før og andre mener noget helt andet. Snak derfor med jeres træner eller en anden rytter





i klubben om hvad de gør med mad op til løb.

En ting de fleste dog er enige i er at det der skal spises skal være sundt og at livsstilen i sæsonen er sund med god søvn og god mad. Som forældre vil man hurtigt opleve at, når rytteren begynder at træner, så stiger mængden af foderindtag også. Det er utroligt hvad de unge mennesker kan spise, men det er vigtigt at de får alt det de kan spise.

En vigtig ting er at vi som forældre sørge for at rytteren har noget mad, som de kan få lige efter målgang, Det kan være pastasalat, banan eller müslibare. Det er bare vigtigt at de får noget så de hurtigt kan få fyldt deres depoter med energi igen (**dette er så vigtigere i U19-klassen end U11-klassen**).

## Energidrik/bar

I klasserne U11, U13 og U15 er det ikke nødvendigt at drikke energidrik under løbet. Det tager ganske enkelt for lang tid fra indtagelse til energien er i musklerne, hvor det skal bruges. Dermed ikke sagt, at de ikke skal drikke, for det skal de, men det skal ikke være energiprodukter. Samtidig er der flere børneryttere, der oplever, at det giver meget slim i munden.

Hvis man vil give dem så meget energi som muligt, skal man sørge for, at de får det rigtige at spise op til løbet. Dette kan du læse mere om i afsnittet om ernæring.

Et kvarter før start kan man evt. give en U15 en energibar. Det er ikke en sneakers eller Twix, men i stedet en rigtig energibar eller muslibar.

## Proteindrik

Proteindrik hører ikke til i hverken børneklasserne eller i U17 klassen. Det er et produkt man skal vise en lille form for respekt, da kroppen i denne alder skal have lov til selv at restituere og ikke behøver hjælp til det.

Har man en teenager søn/datter, der virkelig skyder i vejret og vedkommende spiser meget og ikke tager på, så kan man i det sidste år af U17 begynde at lade dem tage det (**generelt er det vigtigere med sund varieret kost end alle mulige tilskudsprodukter. Det er også muligt at køre sig på sejrsskamlen uden kosttilskud**).

## Smertestillende medicin:

Smertestillende medicin høre ikke hjemme i sporten. Har man behov for, at tage smertestillende medicin, bør man ikke stille til start.



## Er det ikke farligt og hårdt? Er cykelsporten farlig?

Både ja og nej. Det man ser og husker fra cykelløb er styrt, og det gør ondt, og de får hudafskrabninger, men der er meget sjældent at der er nogen der kommer alvorligt til skade. Hvis man tænker på, at der er i snit ca. 500 ryttere til start to gange hver weekend, så er det utroligt få der kommer til skade. Sammenligner man med andre sportsgrene som håndbold og fodbold, så kommer der flere til skade i de to sportsgrene, end der gør til cykling.

Det var til løb. Hvad så under træning? Vi bor i et rigtigt dejligt land med masser af muligheder for at lave en god træning. Desværre er der også en masse bilister, der har svært ved at håndtere cykelryttere på vejen. Det skaber en masse farlige situationer, som kan ende med en skadet rytter.

Denne risiko kan vore ryttere være med til at minimere, ved at køre efter gældende færdselsregler og ikke sende diverse hilsner af sted mod folk.

Det er en meget stor opgave for forældre at fortælle, hvordan de skal køre under deres træning. Det er en hel kultur af cykelhadere, der skal vendes, og det bliver ikke gjort over night. Det tager tid, og vi forældre og ryttere bliver nødt til at være positive omkring "cykelhaderne" og hilse pænt på dem i stedet for at skælde ud. Det er svært, men det kan lade sig gøre.

Så i bund og grund er cykling ikke farligere end så mange andre sportsgrene, man skal bare selv passe på, når man færdes i trafikken.

Er det så ikke hårdt at være cykelrytter? Når man kommer til træning for første gang og høre, at de træner mellem 30 og 40 km, så lyder det måske lidt hårdt og skræmmende, men de vil lynhurtigt kunne køre den distance uden de store problemer. Det er nok mere os forældre, der ikke cykler, der syntes det lyder hårdt.

Der hvor det kan være hårdt, er de mange timer man skal sidde på cyklen, og en del af de timer sidder man alene ude på landevejen og træder. Det er hårdt, og noget der kræver respekt og opbakning af forældre.

## Påklædning

Påklædningen til løb skal være klubtøj fra den klub man har licens i. Det er ikke kun noget man gør for klubbens skyld, men en regel, der står i de sportslige regler fra DCU.

Der er dog ingen, der siger, at man skal køre i korte ben og korte ærmer.

Oftest ser vi børn, der stiller op i kort kort, som de kalder det, selv om det er hundekoldt, og forældrene accepterer det. Her er det vigtigt, at vi som forældre skærer igennem og fortæller rytterne, at de skal have mere tøj på. Det er ikke kun for kommende sygdom om at



gøre, men også for sikkerhedens skyld. Fingre, som er stive af kulde kan ikke holde ordentlig på styret eller bremse.

### Varmecreme

Varmecreme eller lirercreme er et godt middel til at holde varmen med, men det er ikke en erstatning for opvarmningen. Smører rytterne det på inden opvarmningen, skal de være helt bevidste om, hvordan de varmer op og ikke stoppe, når de føler det er varmt. Problemet med varmecreme er, at det kun varmer huden op og ikke musklerne.

### Afsluttende kommentar

---

Uanset, hvor meget man har kunnet læse i denne forældreguide, så er den bedste hjælp i klubben og ude til løbene. Det er her ude, der er folk der har prøvet det hele en masse gange.

I klubberne ved de præcist hvad den enkelte rytter har brug for og hvad deres forcer er.

Derfor syntes vi også, at det er vigtigt, at få børnene ud på cyklen, så snart de ønsker at køre løb, og ikke når det passer ind i vores - forældres, tid, temperament og frygt.

Få dem ud at køre, jo før jo bedre. Jo flere løb i de små klasser - jo større sikkerhed for dem selv længere fremme.

### Kontaktinfo DCU B&U-udvalg 2016

Formand DCU B&U  
Henrik Fenneberg [mommarkvej49@gmail.com](mailto:mommarkvej49@gmail.com)

Formand B&U Jylland/Fyn  
Tonni Breiner [tonnybreiner@gmail.com](mailto:tonnybreiner@gmail.com)

Formand B&U Sjælland  
Kenneth Dideriksen [diider14@hotmail.com](mailto:diider14@hotmail.com)

Medlem af B&U  
Kristian Lilliendal [Kristian.lilliendal@gmail.com](mailto:Kristian.lilliendal@gmail.com)



