



# Regelsæt

Christiansfeld CykelMotion herefter nævnt som CCM

## A

Aktivitetsskalender Udarbejdes for 3-6 måneder ad gangen. Denne opdateres løbende og findes på forsiden af hjemmesiden

## B

Betaling: Foregår via en bankoverførsel eller MobilePay. Se yderligere oplysninger på hjemmesiden

## C

Cykeltøj: Det anbefales at køre i cykeltøj. Spørg til råds, hvis der er tvivl om påklædningen. Klubtøj kan bestilles 1-2 gange årligt, ved opslag på Facebook og hjemmeside. Motionister henstilles til at køre i klubbens tøj så meget som muligt.

## D

DCU: CCM er medlem af både DCU og DGI.

## E

Eksklusion: En enig bestyrelse kan ekskludere et medlem, når særlige forhold giver anledning dertil. Sådanne særlige forhold kan være dårlig opførsel, der strider mod foreningens anseelse og omdømme eller mod dens sportsånd eller kammeratskabet i foreningen. Desuden kan det være nedsættende eller krænkende udtalelser til pressen om foreningen og/eller dens ledelse samt andre særlige forhold.

Energi: Til træning er det okay at sidde på hjul bagerst i feltet. Hvis du ikke har kræfter/energi til at tage føringer, er du naturligvis altid velkommen til træning alligevel. Du skal blot sørge for at meddele det ved turens start. Placerer dig i den bagerste del af feltet i stedet for at prøve at tage føringer. Gør plads for dem der er på vej nedad i rækken, så de kan komme ind foran dig.

## F

Facebook: Når du er blevet medlem, kan du anmode om at blive en del af CCM's medlemsgruppe på Facebook

## G

## H

Hjelm: Hjelm er påbudt under al træning, arrangementer og til løb.

Hjemmeside: CCM's hjemmeside er [www.christiansfeld-cykelmotion.dk](http://www.christiansfeld-cykelmotion.dk). Her findes nyheder fra klubben, praktiske oplysninger og meget andet.



## I

Identifikation: Medbring altid en form for identifikation, eller skriv navn, adresse og telefon nummer i hjelmen, eller andre steder. Skriv også gerne oplysninger på en person som kan kontaktes i nødstilfælde (se under mobiltelefon).

## J

## K

Kodeks:

1. Vi overholder til enhver tid færdselsloven.
2. Vi kører altid med cykelhjelme.
3. Vi viser hensyn i trafikken & skoven; afpas altid din hastighed og placering, efter forholdene.
4. Vi efterlever Naturstyrelsens MTB-kodeks.
5. Vi følger kaptajnens/tovholderens anvisninger – de er der for din sikkerheds skyld.
6. Vi viser respekt for vores medcykellister og medtrafikanter.
7. Vi repræsenterer CCM og værner om vores omdømme.

Kaptajner: (Tovholdere) Kaptajner er personer der har stillet sig til rådighed for at vi alle kan få en "bedst mulig" oplevelse af træningsturene. Kaptajnerne, giver sig til kende inden trænings start, så opdeling har fundet sted inden trænings begyndelse. Kaptajnerne har beføjelse til at tilrettevise/afvise personer, som efter kaptajnens skøn ikke passer på det hold som denne er ansvarlig for. Kaptajnen har beføjelse til at øge/sænke tempo efter bedste skøn/overbevisning, om hvordan gruppen kommer til at fungere bedst muligt. Hvis der ikke er en kaptajn til træningsstart i flere grupper, henstilles der til, at de personer, der normalt træner med gruppen, træder til! Kaptajnen er din repræsentant, og gør et frivilligt stykke arbejde for at du får den bedst mulige oplevelse af træningsturene, og skal derfor behandles med respekt.

Klublokale: Forefindes i Cuben på Østprøven 1, 6070 Christiansfeld

Kommandoforplantning: Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet og gi' signal når det kan ske. Den eller de ryttere som ligger forrest, skal udvise særlig stor opmærksomhed på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Se mere på hjemmesiden omkring signaler og kommandoer under "Signal & kommando".

Kontakt: Er du interesseret i at høre mere om CCM kan du kontakte klubben på mail [clausiver\(a\)hotmail.com](mailto:clausiver(a)hotmail.com)

Kontingent:

Kontingentet indeholder • 1 års medlemskab af CCM • fællestøtning op til 3 gange ugentligt • mulighed for deltagelse i fælles løb / arrangementer • mulighed for køb af CCM klubbøj

Kost: Det er meget vigtigt, at man får en fornuftig kost, når man dyrker cykling. Træn aldrig på tom mave. Husk væske og evt. lidt at spise under træning.



## **L**

Lygter: Vi overholder altid de gældende færdselsregler

## **M**

Medicin: Hvis du lider af en sygdom (epilepsi/sukkersyge/allergi/hjerte) eller tager regelmæssig medicin så husk, at oplyse det til mindst én af dem, som du cykler med og medbring evt. dokumentation.

Medlemskab: Som medlem optages enhver dreng/pige, mand/kvinde (min. 18 år), som har lyst til at cykle sammen med andre

Mobiltelefoner: Må ikke anvendes under kørsel. Forkortelsen ICE står for "In Case of Emergency" (Dansk: I nødstilfælde). Gem et telefonnummer i mobiltelefonen under ICE på pårørende som kan kontaktes i nødstilfælde.

Musikafspiller: Må ikke anvendes når du cykler med CCM. Når du cykler med klubben, er det forhåbentlig også for at være en del af fællesskabet. Ørerne bruges til at lytte til naturen, snakke med dine cykelvenner (lytte efter andre trafikanter og kommandoforplantning). Det er heller ikke nogen god ide at lytte til musik når du cykler alene.

Mødested: Cuben Christiansfeld. Østrøven 1, 6070 Christiansfeld

## **N O P Q**

## **R**

Regn: Våde veje er mere glatte end tørre veje. Vær opmærksom på at hvide afmærkningsstriber, og dæksler er ekstra glatte når vejen er våd. Vær opmærksom på at bremselængden ofte vil være længere når der er vand mellem bremseklodser og fælgen. Sæt derfor farten ned i god tid. Kør udenom vandpytter. En vandpyt kan skjule et dybt hul eller andre farer. Husk at når du bliver våd, vil du hurtigt tabe kropsvarme, specielt fra hovedet, hænder og fødder. Hvis du er tør, vil du holde varmen meget længere.

## **S**

Sikkerhed: Man skal være trafiksikker og følge færdselsreglerne for at kunne deltage i fællestræningen og arrangementer på landevejen. Overtrædes disse kan det medføre bortvisning for en periode eller permanent eksklusion.

Signalgivning: I CCM har vi fokus på sikkerheden. Vi skal naturligvis passe på os selv og hinanden, men vi skal også udvise respekt og hensyn til vores medtrafikanter. For at sikre den bedst mulige afvikling af vores træningsture, er det derfor vigtigt at vi bruger klare og tydelige signaler, når vi kører sammen. Se [Signalgivning & Kommandoer](#) på hjemmesiden.

Styr: Af sikkerhedsmæssige årsager, tillader vi ikke Tri styr ol. Når der køres i grupper



## T

Træningstider:

Uge 12 – 38 - Tirsdage og torsdage kl.18.30 samt søndag kl. 9.30. (Racer)

Der vil ifm. Opstart/afslutning på racersæson forekomme ændrede træningstider. Hold dig opdateret på Facebook

Uge 39 – 11 – Søndage kl. 9.30 (MTB)

Startsted Cuben, Østprøven 1, 6070 Christiansfeld

Vi har i klubben også et Veteranhold der træner tirsdage og torsdage med startsted fra Busstationen på Kongensgade og søndage kl.: 09:30 med startsted fra Cuben, Østprøven 1, 6070 Christiansfeld

## U

Udstyr: Cyklen skal være i sikkerhedsmæssig forsvarlig stand. Udover en cykel skal du selvfølgelig også have en cykelhjelm - der køres **ALTID** med hjelm til både træning og til løb.

## V

Vedligeholdelse: Cyklen bør regelmæssig rengøres og vedligeholdelse af din cykel kan hjælpe til at undgå farlige situationer, og at du kommer sikkert igennem farlige situationer. Slidt eller beskadiget udstyr kan gå i stykker uden varsel, så hjul, dæk og bremses skal tjekkes regelmæssigt. Start aldrig på en tur hvis udstyret er slidt eller beskadiget. Hvis du tænker "Det går nok" – så husk at der er et tidspunkt hvor "det ikke går mere" hvilket kan resultere i styrt for dig og måske andre. Tjek dine dæk regelmæssigt for små sten, hvis du ikke fjerner dem, vil de måske medføre en punktering. Pump dine dæk regelmæssigt, gerne før hver tur. Hvis du kører med samme dæktryk på hver tur, kører cyklen "på samme måde". Skulle der alligevel opstå sikkerhedsmæssige defekter på din cykel under turen, bør du finde anden form for hjemtransport og ikke cykle hjem. Ved mindre uregelmæssigheder bør du tage hensyn til dine kammerater og placerer dig sidst i feltet resten af turen. Hvis du oplever problemer med din cykel på en tur, så gør noget ved det med det samme. Det er næsten 100% sikkert at det ikke vil "gå over af sig selv". Tag hensyn til dine kammerater, medbring altid min. ekstra slange og pumpe/co2 og dækjern.

**X Y Z Æ Ø Å**