



CK DJURS

2022.03.18

Kaptajnens roller og ansvar i CK Djurs (Genoptryk af materiale som blev udarbejdet i 2007)

- Kaptajnen har ansvar for at lægge en for holdet passende tur. Se nedenfor om niveauer for de tre hold, 1, 2 og 3.
- Der må maksimalt være 15 ryttere i en gruppe. Hvis vi er 16, deles der i 2x8 (ikke 12+4 eller andet)
- Kaptajnen udnævner en ny Kaptajn for holdet med de stærkeste ryttere og tager selv den anden gruppe.
- Hvis en rytter har problemer under turen, er det Kaptajnens ansvar, at hun/han kommer sikkert hjem.
(Det betyder dog ikke at resten nødvendigvis skal følge dem, en ny Kaptajn klarer resten af turen for de øvrige)
- Dagens Kaptajn har til opgave, at turen bliver sikker for deltagerne og må forvente at hun/han ikke træner den dag. Det er vigtigt at der er overskud til at holde øje med, at alle overholder vores 10 bud, se dem på CK Djurs hjemmeside.
- Kaptajner der IKKE har ansvar på dagen er altid vågne overfor at medlemmerne overholder vores køreregler så vi ikke sætter vores medlemmers sikkerhed på spil og vores sponsorer i miskredit. Hvis der er problemer, skal det tages op når vi er tilbage fra turen. Gentagne overtrædelser kan ende med at vi udelukker sådanne personer fra at deltage i klubben.
- Det er Kaptajnens opgave, at sikre en passende hastighed til gruppen.

I CK Djurs køres i hold på i 3 forskellige niveauer:

Hold 3:

Alle SKAL med rundt, laveste fællesnævner, dog ikke hvis den er helt gal, så kører Kaptajnen vedkommende hjem og sikre en erstatning til resten af gruppen. Gns. hastighed 22-25 km/t

Hold 2:

Her forventer man flere elementer af træning på turene, interval etc.: Gns. hastighed 26-28 km/t

Hold 1:

Her skal man kunne rulle i to timer med mere end +30 km/t' i gns, hastighed

