



CK DJURS

2017.06.21

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 til og med udgangen af maj: 21-23 km/t, og efter den 1/6: 24-26 km/t

Hold 2:

Her forventer man flere elementer af træning på turene, interval etc.: Gns. hastighed til og med udgangen af maj: 25-27 km/t, og efter den 1/6; 28-30 km/t

Hold 1:

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

