



Planeringsmöte 2020 - Landsväg

Ett 20-tal personer träffades i Änggårde Byggs lokaler i Rollsbo under onsdagen den 19 februari för att planera vårsäsongen fram till och med Vätternrundan.

Träningar

Vi kör tisdag, torsdag och söndagsträningar på samma sätt som innan.

Alla träningar kommer att läggas in i kalendern på TKs hemsida. Om ändringar sker så är det på Facebook i gruppen "Team Kungälv Landsväg" som sistaminuten-informationen kommer spridas. Kalendern på hemsidan kommer att vara intakt.

Henrik K, Kenneth E och Ola L kommer att fylla på kalendern med alla träningar.

Tisdag- och torsdagsträningar kommer medlemmarna att planera själva.

Distanspassen på söndagar har ledare enligt Appendix A.

Viktigt att poängtera att alla kan vara med på back och tempo-träningarna, inte bara för "de bästa".

Tisdagar

Start: 31/3

Vad: Backe

När: Samling 17:50, Rullar 18:00

Var: Samling Solgärde vårdcentral

Torsdagar

Start: 16/4

Vad: Fart (Intervaller/tempo)

När: Samling 17:50, Rullar 18:00

Var: Samling Solgärde vårdcentral

Söndagar

Start: 22/3

Vad: Distans

När: 10:00 (till och med april)

09:00 (maj och framåt)

Var: Samling olika beroende på runda.

Informationsväg: Ledarna kallar på FB-gruppen med samlingsplats och tid.

Gruppindelning och gruppdynamik

Diskussion om vad man skulle kalla den "långsammaste" gruppen under distanspassen och man beslutade att hålla kvar/återgå till den gamla "23-gruppen" för att det ska vara enkelt för alla att

förstå att man normalt snittar 23km/h i den gruppen. Man bör kunna cykla i 23km/h själv i 3 mil för att orka distanspassen i den hastigheten i grupp.

För de andra grupperna så beslutade man att man tar gruppindelningen på plats. Snabbare grupp startar före långsammare grupp för att man ska kunna släppa en klunga och hänga på en långsammare grupp om man känner att benen inte håller.

Är man ojämna i en grupp så kan man enkelt lösa det genom att ha "fri fart" i backarna med återsamling på toppen och att man vänder ner och "hämtar upp" de sista. På så vis så kan de som har en bra dag trötta ut sig om de vill.

Man påpekade dock att distanspassen normalt är lågpulsträning och är till för att köra långt och långsamt för att trötta ut de långsamma muskelgrupperna. Tempo och backpassen är till för högpulsträning. (Finns att lyssna här om man är intresserad (3))

Det är viktigt med kommunikation inom gruppen. Är någon trött behöver man uppmärksamma det och hjälpa personen om den inte säger det själv. Gör korta dragningar eller lägg dig i svansen och vila.

Alternativa träningstider

Det var också diskussioner om hur man skulle göra om man skulle cykla andra tider under söndagen och om man skall använda Landsväg Facebookgruppen eller inte för att hitta träningskompisar. Man var rädd att det skulle bli sub-grupper i klubben där många kanske startade lite tidigare och lite senare om man började skriva på FB om dessa tider, och det skulle bli förvirrande för andra om vilken som verkligen är den "ordinarie" tiden.

Då huvudsyftet med distansrundorna är att många medlemmar **vill** cykla distansrundor tillsammans på en bestämd tid bör det inte bli något problem att medlemmar som har förhinder eller träna på något annat sätt cyklar vid andra tider. Efter dialog med styrelsen kom landsvägsgruppen fram till att det är bättre med öppenhet och att all kommunikation kring tillfällig träning sker på Landsvägsgruppen Facebookgrupp.

Vett och etikett

Många känner att det har börjat slarvas med tecken och "vett och etikett" under passen. Man kom fram till att ledarna för ett pass ska påminna och detta och att man lägger upp hänvisningar till vad som gäller i kalendern och gärna på FB-gruppen också.

Allt finns redan beskrivet på denna sidan (1): <http://www.teamkungalv.se/cykla-i-grupp/>

Man vill även att man påpekar att man ska komma till träningarna med en hel cykel som är smord. Det blir osäkert i klungan om det är gnissel och klonkade bland cyklarna. En olycka händer lätt vid ett haveri och det vill vi minimera.

Klädkod

Träning är fri klädsel även om det är trevligt med klubbkläder, men på tävling när man tävlar för och med klubben så är det krav på en cykeltröja från Team Kungälv, och helst den röda varianten. Orsaken är att vi ska känna igen varandra och lättare kan hålla ihop oss, speciellt på Vätternrundan.

(Annars så är man är inte så hård på Velominatis budord (4), undertecknads anmärkning)

Övrigt

Helene Opperdoes är sektionens kontaktperson gentemot styrelsen.

Vill man ha "subgruppskläder" till Vätternrundan, så går det att ordna om man är tillräckligt många.

Ola Linde utsågs till ansvarig för att godkänna nya användare som vill gå med i sektionens FB-grupp.

Om det sker en allvarigare incident sker under ett träningspass så måste en incidentrapport göras och lämnas in till klubben. En mall finns på TKs hemsida (2):

SOS har även en app (SOS Alarm, (5)) som är bra om alla har installerade på telefonen. Om något allvarligt händer och man vill kalla på ambulans så skickas GPS-positionen automatiskt till larmcentralen om man ringer via den appen.

Vid tangentbordet

Ola Linde

Referenser

- (1) Tecken och regler i klungan
 - a. <http://www.teamkungalv.se/cykla-i-grupp/>
- (2) Incidentrapport
 - a. <http://www.teamkungalv.se/medlemsinfo/dokumentarkiv/>
- (3) Fast Talk, ep. 68: The big picture — the three types of ride you should do
 - a. https://www.velonews.com/2019/02/training/fast-talk-ep-68-the-big-picture-the-three-types-of-ride-you-should-do_483683
- (4) Velominatis budord – skämtsamt, i alla fall för vissa...
 - a. <https://www.velominati.com/>
- (5) SOS appen
 - a. <https://www.sosalarm.se/trygghet--sakerhet/112-appen/>

Appendix A – Distanspassen

22/3

Kärnarundan
Martin Gustafsson
Henrik Knutsson

29/3

Arneborundan
Jörgen Jarnebrink
Pelle Fjälling

5/4

Tagesrundan
Ulrika Z Larsson
Urban Johansson

10/4 Långfredag

Hällungen runt
Sara Bergren Herou
Ulrika Olsson

13/4 Annandag

Västerlandarundan
Anders Bäfvre
Johan Astgård

19/4 Laholm

Alerundan
Ingmar
Kenneth Evardsson

26/4

Ljungkile
Lars och Helene Almgren

1/5

Kommun8an
Per Gustafsson
Hans-Jörgen Eriksson

3/5

Kungälvsrundan rek-runda
Stefan Johansson

10/5

Ingen träning - Kungälvsrundan

17/5

Uddevallarundan
Klara Isaksson

Barbro Svensson

21/5 Kristiflygare

kl 09:00

Torsdagsspass Fart/tempo med längre nedcykling

Ansvarig TBD

24/5

Tjörnrundan

Tore Lundberg

Niklas Andersson

Tommy Bäckman

31/5

Ingen träning

Istället kör man loppet Orustrundan på lördagen, 30/5.

Anders Bäfver kollar med Orustrundan

7/6

Hjärtumrundan

Ledare utanför "ledarstaben" pga vätternrundanträning