

Odder Cykel Motion har klubtræning i landevejscykling - hver tirsdag og torsdag samt hver søndag.

Holdopdeling

Træningen er opdelt i to hold – Hold 1 og Hold 2. Holdene styres af en turlleder, som har planlagt en rute og mål for turen. Turllederen sikrer, at alle deltagere kommer godt og sikkert rundt, samt at alle kommer med hjem. Kørsel skal ske forsvarligt og følge færdselsloven. Vi starter altid ved klubhuset på Nølevvej 6a i Odder.

Hold 1

er holdet for supermotionisterne. Rytterne på dette hold, har normalt cyklet i mange sæsoner, og holder formen ved lige hele året ved cykling på landevej, spinning og evt. MTB om vinteren. På dette hold er der fokus på at opnå en god form, så man kan køre langt og hurtigt. Mange af rytterne deltager i motionsløb med et udpræget konkurrenceelement for øje.

Dem der kører på Hold 1 skal være indstillet på, at de en gang imellem skal være.

Der trænes på følgende tidspunkter:

- Tirsdage kl. 18:00
- Torsdage kl. 18:00
- Søndage kl. 09:30

Hold 2

er for motionisterne. Her er der også fokus på at opnå god form men på et knap så krævende niveau, og det vil primært sige, at gennemsnitsfarten er lavere end på Hold 1. Turen må godt være udfordrende, men der tages hensyn til alle, og Hold 2 er et godt startsted for alle nye cykelmotionister. På holdet er der meget rutinerede cykelryttere, som kan hjælpe nye motionister i gang. Holdet kører med et gns. på ca. 25 km/t. og distancer på ca. 40 km. - vi slutter altid ved klubhuset.

Træningsturen tager altså ca. 1,5 time. I starten af sæsonen er der fokus på at få rutine i gruppekørsel, og det vil bla. sige, at der instrueres i teknikken med at køre sammen og give tegn til hinanden. Som vores form gradvist bliver bedre, kan vi begynde på lidt sjove øvelser ude på ruten.

Der er faste turledere på Hold 2 ALLE træningsdage (se turllederplan på hjemmesiden under menuen ”Om OCM”).

Der trænes på følgende tidspunkter:

- Tirsdage kl. 18:00
- Torsdage kl. 18:00
- Søndage kl. 09:30

På begge hold hygger sig med hinanden, og der fortælles mange røverhistorier, men der er fokus på at køre på racercykel og komme i form.

Skift mellem Hold 1 og Hold 2

Der er naturligvis også mulighed for at skifte mellem holdene – hvis formen er til det, kan man køre med Hold 1, og ryttere fra Hold 1 kan også vælge at tage en tur med Hold 2.