



Roskilde Cykle Ring

Sammenfatning af mindstekravene for rytter til opstart og træning i RCR.

RCR er en cykelklub, som har til formål at fremme licens cyklingen i Danmark samt udvikle ryttere til eliteniveau. Generelle krav for ny rytter til opstart i RCR:

- Minimum 9 år.
- Kliksko til pedalerne samt varmt cykeltøj. Klubbetøj er ikke et krav for opstart.
- Cyklen skal være i forsvarlig stand, velholdt og fungere i alle dele. Hjulene skal have quick release, foldedæk og ekstra indlæg.
- Rytteren skal have indstilling til selvtræning og det forventes, at efter ca. 1 års træning, skal der søges licens til kørsel i løbene. Fra U17 skal man selv kunne skifte slange ved punktering.

I nedenstående er de enkelte klasser defineret ud:

U11: Alder 9-10 år – skal kunne køre 28-30 k. sammenlagt med indførte pauser ved indlagte cykeløvelser. Gennemsnitshastigheden skal kunne holdes på 20 km/t.

U13: Alder 11-12 år – skal kunne køre ca. 35 k. sammenlagt med indførte pauser ved indlagte cykeløvelser. Gennemsnitshastigheden skal kunne holdes på 25 km/t.

U15: Alder 13-14 år – skal kunne klare U13 krav. Målet efter en ½ sæson er, at kunne køre ca. 50 k. sammenlagt med indførte pauser ved indlagte cykeløvelser. Gennemsnitshastigheden skal kunne holdes på 26-28 km/t.

U17: Alder 15-16 år – skal kunne klare U13 krav. Målet efter en ½ sæson er, at kunne køre ca. 70 k. sammenlagt med indførte pauser ved indlagte cykeløvelser. Gennemsnitshastigheden skal kunne holdes på 30 km/t.

Generelt for alle klasser og nye ryttere, gælder det i RCR om, at have varm og god påklædning samt en cykelcomputer (billig), dækindlæg, ekstra slange, pumpe og banan/Müsli bar, fremfor en cykel til 50.000,- med højprofil fælge m.m. Tiden for den dyre cykel skal nok komme, hvis interessen og lysten til at køre i klubregi fastholdes. Der er mulighed for, at leje racercykler under opstarten og indtil man finder ud af, at cykling i RCR har interesse.

Gearing for klasserne ved licenskørsel og som anbefales på rytternes cykler i det daglige, så de lærer at køre med korrekt tråd:

U11: Maksimum 5,89 meter pr. pedalomdrejning. Ved 700C hjul og 23mm dæk, klinger: 39/14

U13: Maksimum 5,89 meter pr. pedalomdrejning. Ved 700C hjul og 23mm dæk, klinger: 39/14

U15: Maksimum 6,35 meter pr. pedalomdrejning. Ved 700C hjul og 23mm dæk, klinger: 42/14

U17: Maksimum 7,01 meter pr. pedalomdrejning. Ved 700C hjul og 23mm dæk, klinger: 46/14