

## Storsjön Runt Subgrupper 2017

Anmälan till önskad subgrupp, skicka mail till: [info@storsjonrunt.se](mailto:info@storsjonrunt.se)

Ange: namn, sträcka och subgrupp

### **220km: Samling vid skylten i startområdet senast kl07.30**

Subgrupp 10 ger en medelhastighet på 22km/h

Subgrupp 9 ger en medelhastighet på 25km/h

Subgrupp 8 ger en medelhastighet på 27km/h

### **80km: Samling vid skylten i startområdet senast kl08.30**

Subgrupp 4 ger en medelhastighet på 20km/h

Subgrupp 3 ger en medelhastighet på 26km/h

### **Ordningsregler**

- Bestäm ledare och räkna in samtliga som vill delta i gruppen
- Räkna in alla vid höjder, korsningar eller andra naturliga inräkningsplatser
- Vänta in varandra och Hjälp varandra
- Efter loppet samlas vi tillsammans och räknar in varandra
- Om någon bryter loppet måste detta tydligt signaleras så att ledare/alla får reda på detta
- Om någon får problem eller punktering ska detta snarast spridas i klungan så ledaren/alla får veta
- Respektera dina medtrafikanter
- Kör säkert
- Tänk på att gångtrafikanter alltid har företräde
- Varna för hinder i tid

Detta är nog en av de viktigaste kunskaperna om man ska cykla två eller fler. Anledningen är att sikten skymms när man ligger på rulle, och man ser helt enkelt inte mycket längre än till cyklisten framför. Det ligger på förste cyklisten att signalera så fort en fara upptäcks. Alla ska, undantagslöst och direkt, vidarebefordra tecknet till siste man.

Använd tecken i första hand – ropa bara ut varningar om det är absolut nödvändigt.

### **Här är de tecken vi använder:**

- Stanna – en uppåtsträckt hand eller en bakåtsträckt hand med handflatan bakåt mot nästa cyklist
- Sakta ner – pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan eller stanna-tecknet
- Hinder höger sida – vinka med höger hand bakom ryggen "åt vänster"
- Hinder vänster sida – vinka med vänster hand bakom ryggen "åt höger".
- Hinder på vägbanan – typ hål, vägbrunn, glas, grus - peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret
- Sväng vänster/höger – klassiska svängtecknet. DVS Sträck ut handen rakt ut åt den riktningen du skall svänga
- Omkörande bil – om det är absolut nödvändigt, ropa "bil!" men bara om det är trångt

**Framförallt njut av loppet och ta chansen att få lära känna andra cyklister!**