



Den Store Røde

Håndbog
for

Motionscykleklubber
under

Danmarks Cykle Union-Motion

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse
Forord

AFSNIT I	VEDTÆGTER for Danmarks Cykle Unions Motion (DCU-MOTION)	side 3.
AFSNIT III	Klubbers optagelse under DCU-MOTION	side 6.
	A. <i>Optagelsesregler</i>	
	B. Standardvedtægter for en motionscykleklub	
AFSNIT IV	Motionslicens	side 7.
	A. <i>Generelt</i>	
	B. Hvad indeholder motionslicens?	
	C. Forhold for licenshavere	
	Tillæg IV-1: Forsikringer m.m.	side 8.
	A. Klubbers forsikring	
	B. Forsikring af licenshavere	
AFSNIT V	Sportslige aktiviteter	side 9.
	A. <i>Landsstævne</i>	
	B. Motionscykleløb	
	C. Enkeltstart, par og 4-mands hold	
	D. Vinter Cup løb	
	Tillæg V-1: Diplomtider	side 12.
AFSNIT VI	Danmarks Diplom	side 13.
	A. <i>Generelt</i>	

- A. Klubture
- B. Køretip
- C. Færdselsregler

Udgiver:

Danmarks Cykle Union – Motion

2. udgave, 1. Oplag
Opdateret marts 2009

Velkommen i DCU Motion

I tilknytning til Danmarks Cykle Union finder vi DCU-Motion som har til opgave at vejlede og organisere cykel-motionister i motionsklubber, hvor der tilrettelægges cykling, der tager hensyn til den enkelte persons interesse og ambitioner.

DCU-Motion er geografisk opdelt i tre områder, og repræsentanter for det område, du bor i, vil altid kunne hjælpe med råd og vejledning om evt. oprettelse af en motionscykelklub.

Ved stiftelse af en motionscykelklub under DCU-Motion vil du også få en øget mængde af information om cykling og cykelmotion, herunder indbydelse til møder og disse arrangementer, modtagelse af DCU's kvartalsblad "CyclingWorld", Danmarks idrætsforbunds månedsblad "Idrætsliv", DCU's "Blå Bog" og adgang til Danmarks idrætsforbunds konsulenttjeneste m.v.

Fra marts til oktober måned køres der over 150 cykelmotionsløb landet over. Typisk byder de fleste motionsarrangementer på længere distancer fra 80 til 200 kilometer samt kortere familieruter på mellem 25 og 50 kilometer.

Når en klub optræder som DCU Motionsklub vil du ofte modtage invitationer til disse motionsløb fra samtlige andre klubber over hele landet. Endvidere vil klubben få mulighed for at deltage i Motions-sektorens "Landsstævne".

Nærværende håndbog (Den Store Røde) er DCU-Motions egen brugerhåndbog, som konkret indeholder en række forhold for en motionscykelklub under DCU-Motion. DCU-Motion's bestyrelse håber, at I kan få glæde af denne håndbog såvel i en opstartsfasen, som på sigt i klubbens udvikling.

Såvel DCU-Motion's bestyrelse, som repræsentanter i områdebestyrelserne, deltager meget gerne i møder omkring evt. oprettelse af en motionsklub, den stiftende generalforsamling eller i helt andre informationsmøder,
- hele tiden efter klubbens behov.

Vi i DCU-Motion's bestyrelse håber Jeres klub/afdeling vil få glæde af at være tilsluttet DCU-Motion, og vi håber, at I vil være med til at præge den videre udvikling indenfor cykelmotionen, til fælles glæde for såvel Jeres klub som DCU-Motion.

DCU-Motion's bestyrelse.

§ 1. Formål

DCU MOTION´ s formål er

- at samle og organisere klubber og selvstændige afdelinger, der dyrker motionscykling, under DCU,
- at koordinere og ved fælles indsats at skabe de bedst mulige forudsætninger for at dyrke motionscykling i Danmark.

§ 2. Medlemskab i DCU MOTION

- a. I DCU-MOTION kan optages dels selvstændige motionscykleklubber, dels motionsafdelinger i DCU tilsluttede cykleklubber og i andre idrætsklubber, såfremt pågældende klubs/afdelings love kan godkendes af DCU-Motion´ s bestyrelse.
- b. En klub/afdeling er optaget, *når* den har modtaget DCU-Motion` s bestyrelses skriftlige godkendelse på optagelsen, og *når* den har indbetalt pligtigt kontingent til DCU (og evt. område).

§ 3. Udtrædelse - udelukkelse

- a. Udtrædelse kan finde sted på et hvilket som helst tidspunkt, hvor pågældende klubs/afdelings bestyrelse skriftligt meddeler DCU-Motion, at den ikke mere ønsker at være medlem, og den har betalt eventuelle restancer.
- b. Udelukkelse kan foretages af DCU-Motion` s bestyrelse, såfremt en klub ikke følger DCU Motion` s vedtægter eller handler imod DCU Motion` s interesser.

En udelukkelse kan dog først træde i kraft, når den er behandlet på et repræsentantskabsmøde og kræver vedtagelse med 4/5 af de afgivne stemmer. Samtidig skal mindst 3/4 af de stemmeberettigede være til stede.

§ 4. Strukturen i DCU-Motion

- a. De motionscykleklubber og selvstændige –afdelinger, der er med i DCU-Motion, er på landsplan organiseret i tre områder:
 - Område Midt/Nordjylland,
 - Område Sydjylland/Fyn (med øer)
 - Område Sjælland (med øer).
- b. Hvert område ledes af et **områdebestyrelse** på tre - fem medlemmer, afhængig af områdets størrelse.
Områdebestyrelserne vælges blandt medlemmer i de tilknyttede klubber/afdelinger. Udvalgets størrelse afgøres således:
 - 0-50 klubber 3 medlemmer,
 - 51-75 klubber 4 medlemmer,
 - 76 og flere klubber 5 medlemmer.
- c. Områdebestyrelserne udgør DCU-Motion` s **Repræsentantskab**. Repræsentantskabet vælger ud af egen kreds formand og kasserer for DCU-Motion.
- d. Formand, kasserer og de fire områdeformænd er "fødte" medlemmer af **MDCU-Motion` s bestyrelse** under DCU. Områder, der repræsenterer mere end 50 klubber, har ret til yderligere et medlem i bestyrelsen pr. 50 klubber. Skæringsdato for nye medlemmers indtræden i bestyrelsen er først følgende årsskifte.
DCU-Motion` s bestyrelsen refererer til DCU´ s bestyrelse.

§ 5. Repræsentantskabsmødet

- a. Inden for rammerne af DCU´ s love har Repræsentantskabet den overordnede og besluttende myndighed inden for DCU-Motion og udstikker de principielle retningslinier for DCU-MOTION´ s virke.

- b. Repræsentantskabet udøver sin myndighed på repræsentantskabsmødet, der afholdes årligt den anden lørdag i november. Tillige *kan* der indkaldes til ekstraordinært repræsentantskabsmøde, såfremt bestyrelsen beslutter det, eller mindst 6 repræsentanter skriftligt over for bestyrelsen anmoder om det. En sådan anmodning skal tillige være vedlagt forslag til dagsorden.
- c. Deltagere i repræsentantskabsmøder er medlemmer af bestyrelsen og Repræsentantskabet (i overensstemmelse med § 4, pkt. c).
- d. Indkaldelse til repræsentantskabsmøder skal ske skriftligt med mindst 14 dages varsel. Sammen med indkaldelsen tilsendes dagsorden, beretning samt det reviderede regnskab og indkomne forslag.
- e. Afstemninger afgøres ved almindeligt flertal, idet dog vedtægtsændringer kræver, at mindst 4/5 stemmer for det fremsatte ændringsforslag. Samtidig skal mindst 3/4 af de stemme-berettigede være til stede.
- f. **Dagsorden** for repræsentantskabsmødet:
 1. Valg af dirigent.
 2. Formandens beretning.
 3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab.
 4. Bestyrelsens hensigter for fremtiden i DCU-MOTION.
 5. Kassereren fremlægger bestyrelsens forslag til budget for det kommende år.
 6. Nyt fra områderne.
 7. Sportslige aktiviteter, herunder Landsstævne.
 8. Koordination af løbsterminer områderne imellem.
 9. Nyt fra sekretariatet, ændringer i administrative procedurer, tilføjelser/ rettelser til "Cyklesportens Blå Bog" m.v.
 10. Indkomne forslag til behandling.
 11. Valg.
Der gennemføres valg således:
 - Formand vælges i ulige år for en periode på to år.
 - Kasserer vælges i lige år for en periode på to år.
 - Revisor vælges i ulige år for en periode på to år.

§ 6. Fremsættelse af forslag til behandling på repræsentantskabsmødet

- a. Berettiget til at fremsætte forslag er,
 - Tilsluttede klubber - via respektive områder.
 - Områdebestyrelserne.
 - Medlemmer af DCU-Motion`s bestyrelse.
- b. Forslag, der ønskes behandlet på repræsentantskabsmødet skal skriftligt være bestyrelsen formand i hænde senest tre uger før den fastsatte mødedato med henblik på optagelse på dagsorden.

§ 7. DCU-Motion`s bestyrelse

- a. Bestyrelsen er sammensat som i § 4.d angivet, idet formand og kasserer er valgt blandt områdebestyrelsernes medlemmer.

Formanden fremstilles efter nyvalg for førstkommende DCU kongres.

- b. Formand og kasserer repræsenterer i nævnte funktioner alene DCU-MOTION, og ikke de områder, hvorfra de er valgt.

DCU-Motion`s bestyrelse afgør selv, hvor ofte det mødes og fastlægger selv sin dagsorden.

- c. DCU-Motion`s bestyrelses opgaver fordeler sig på tre områder:
Organisatorisk/administrativt, sportsligt og økonomisk.

• Organisatorisk/administrative opgaver

Bestyrelsen varetager inden for dette område følgende enkeltopgaver:

- samarbejder med DCU`s bestyrelse, distrikterne samt andre udvalg efter behov,
- leder organisationen i DCU-MOTION og samarbejder via områdebestyrelserne med alle klubber.

- kan konsulteres i forbindelse med etablering af nye klubber, nye aktiviteter og klubmøder.
 - skal også være behjælpelig med generel information om motionscykling og virke som inspirationskilde.
 - ajourfører i samarbejde med DCU´s kontor lister over tilsluttede klubber og deres formænd/kontaktpersoner.
 - samarbejder med DCU´s kontor om udstedelse af licenser.
 - samarbejder med redaktionen af CYCLING henholdsvis "Blå Bog" om udarbejdelse af DCU´s officielle terminsliste over motionscykleløb.
 - udsteder DANMARKS-DIPLOM.
- **Sportslige opgaver**
Bestyrelsen sætter aktiviteter igang med det formål at øge tilgangen og kendskabet til motionscykleløb.
 - samarbejder med løbsarrangører vedr. udvikling og forbedring af motionscykleløb.
 - tager initiativ til afholdelse af landsstævne hvert 2. år (lige år).
 - er med til at sætte nye breddeaktiviteter i gang.
 - **Økonomiske opgaver**
Bestyrelsen træffer aftale med DCU om rådighedsbeløb.
 - træffer aftale med DCU om M-licens.
 - fremsætter efter repræsentantskabets godkendelse DCU-MOTION´s budgetforslag over for DCU og er ansvarlig for overholdelse samt revision af dette.
 - foretager fordeling af godkendte aktivitetstilskud til områderne og fører tilsyn med områdernes budgetter og regnskabsaflæggelse.

§ 8. DCU MOTION´s drift (økonomi og regnskab)

- a. Regnskabsåret er fra 1. januar til 31. december.
Regnskabet skal inden det forelægges for repræsentantskabet være revideret og påtegnet af den valgte revisor.
- b. DCU MOTION´s indtægter fremkommer primært ved tildeling fra DCU (DIF tilskud samt eventuelt refusion for løste licenser)
- c. De økonomiske midler skal fortrinsvis anvendes til arbejdet i områderne samt til aktiviteter, der fremmer motionscyklings interesse, og det skal ske i overensstemmelse med repræsentantskabets intentioner.
- d. Det er således repræsentantskabet, der vedtager, hvor stor en del af DCU MOTION´s samlede budget, der fordeles til områderne.
Tildeling af midler til områderne skal ske efter følgende fordelingsnøgle:
 - Områderne tildeles forlods et lige stort grundbeløb,
 - Herudover tildeles områderne en forholdsvis andel af resten, idet der til hvert område tildeles én portion for hver 10 klubber, der er i området ud over 25.
 Grundbeløbet udgør 75 % af det beløb, der er til rådighed til områderne, medens de sidste 25 % fordeles efter ovenstående forholdsmetode.
- e. På baggrund af forventede aktivitetstilskud fra DCU-MOTION (meddeles af Kassereren) udarbejder områderne budgetter, der tilsendes bestyrelsen til orientering, ligesom reviderede regnskaber efter regnskabsårets afslutning tilsendes bestyrelsen.
- f. Områderne kan selvstændigt beslutte, om der i de enkelte områder skal betales et kontingent til området fra de tilsluttede klubber samt dettes størrelse.

§ 9. Sponsoraftaler

- a. Motionscykleklubber og selvstændige motionsafdelinger kan - sidstnævnte dog under hensyntagen til forholdene i de klubber, de er tilsluttede - lokalt indgå selvstændige sponsoraftaler, gældende for den pågældende klub/afdeling.
- b. Tilsvarende kan områderne - under hensyntagen til de af DCU og af DCU-MOTION indgåede aftaler - regionalt indgå sponsoraftaler, gældende for alle områdets klubber. Sponsoraftaler skal forelægges og godkendes af DCU-Motion´s bestyrelse, inden de effektueres.

§ 10. Ikrafttræden m.v.

Nærværende vedtægter-

Er vedtaget på DCU-MOTION`s repræsentantskabsmøde 8. november 1997 og er gældende fra denne dato.

Revideret og vedtaget på repræsentantskabsmøde den 23. November 2008

AFSNIT III

Klubbers optagelse under DCU-MOTION

A. Optagelsesregler

Som klubber under DCU-MOTION kan optages selvstændige motionscykleklubber, motionsafdelinger af cykleklubber samt motionscykleafdelinger under andre idrætsklubber.

Fuldstændig oversigt over disse klubber fremgår af den fælles hjemmeside.

B. Standardvedtægter for en motionscykleklub

Vedtægter tilrettes efter respektive klubbers behov, men bør som minimum indeholde bestemmelser om efterfølgende:

1. **Formål.**

Klubbens formål er at øge interessen for motionscykling ved sportslige og selskabelige arrangementer.

2. **Organisatorisk tilhørsforhold.**

Klubben er medlem af DCU-MOTION og herigennem tilknyttet Område XX. Klubben og dens medlemmer er således underkastet de love og regler, der er fastsat af DCU, DCU MOTION samt Område XX.

3. **Optagelse af medlemmer/udmeldelse.**

Som medlem kan optages alle interesserede.

4. **Kontingent.**

Kontingentets størrelse vedtages på den årlige, ordinære generalforsamling.

5. **Generalforsamling.**

Den øverste myndighed i klubbens anliggender er generalforsamlingen, der er beslutningsdygtig, såfremt ¼ af de stemmeberettigede medlemmer er til stede. Eventuel indsigelse mod generalforsamlingens gyldighed skal fremsættes umiddelbart efter valg af dirigent.

En gang årligt - gerne i oktober - afholdes ordinær generalforsamling, og medlemmerne indkaldes med min. 14 dages varsel.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, fremsættes skriftligt og skal være formanden i hænde senest syv dage før generalforsamlingen.

Dagsorden:

- Valg af dirigent.
- Formandens beretning.
- Fremlæggelse af det reviderede regnskab.
- Fastsættelse af kontingent.
- Behandling af indkomne forslag.
- Valg af bestyrelsesmedlemmer, suppleanter og revisor.
- Eventuelt.

Stemmeret har alle aktive medlemmer, der har været medlem i mindst en måned, og som ikke er i restance.

Dirigenten afgør alle spørgsmål angående behandlings- og afstemningsmetoden. Såfremt blot ét medlem ønsker det, skal der foretages skriftlig afstemning.

6. Bestyrelsen.

Klubbens daglige ledelse varetages af en bestyrelse på 5 medlemmer, der vælges på den ordinære generalforsamling for to år ad gangen. Efter tur afgår to medlemmer på lige årstal og tre på ulige årstal.

Bestyrelsen konstituerer sig med formand, kasserer samt tre øvrige bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen er beslutningsdygtig, når formanden og mindst to andre bestyrelsesmedlemmer er til stede.

7. Regnskab.

Klubbens regnskabsår er fra 1. oktober til 30. september

Afdelingens midler skal indsættes på bank- og/eller girokonto.

Kassereren skal på forlangende forevise klubbens regnskabsmateriale, bøger, bilag m.v. samt den kontante kassebeholdning for klubbens formand samt klubbens revisor.

AFSNIT IV

Motionslicens

Generelt

Medlemmer af klubber under DCU-Motion har ret til at løse Motionslicens, såfremt de IKKE samtidig har "rytterlicens". Løses "rytterlicens" frafalder retten til Motions-licens.

Motions-licens tegnes for perioden 1. april – 31. marts og rekvireres igennem klubberne. blanket hertil sendes fra DCU´s kontor i januar/februar. Af hensyn til ekspeditionstiden bør rekvisitioner være DCU i hænde inden 1. marts.

Hvad indeholder motionslicens?

Motionslicens indebærer, at man er omfattet af DCU´s kollektivt tegnede forsikringer, som beskrevet i Tillæg IV-1.

Disse er:

- Kollektiv ulykkesforsikring,
- DCU´s Ulykkes- og Understøttelsesfond.

Derudover giver motionslicens mulighed for

- at deltage i udenlandske motionscykleløb uden at skulle tegne speciel forsikring,
- at modtage DCU`s officielle blad CYKLINGWORLD, 4 x årligt.
- derudover giver M-licensen mulighed for at deltage i almindelige landevejsløb ved indløsning af klippekort til en pris (bestemmes af DCU årligt) som indbetales til DCU`s kontor, hvorefter man kan opstille i fem cykelløb forudsat at man tilmelder sig og indbetaler startgebyr til den respektive klub. Jf. propositioner i DCU`s officielle blade, samt hjemmeside på internettet.

C: Forhold for licenshavere

1. Anmeldelse af skader og uheld

Skader og uheld skal snarest anmeldes til forsikringselskabet. Dette gøres ved at rekvirere skadesanmeldelse ved DCU's kontor, hvorefter den udfyldte skadesanmeldelse sendes til forsikringselskabet.

2. Vedrørende deltagelse i udenlandske motionscykleløb

Før udrejsen

Licenshaveren skal *skriftligt* meddele sin klubformand, hvor han/hun rejser hen og hvilke motionscykleløb, han/hun skal deltage i; denne meddelelse træder i stedet for den meddelelse til DCU, der i tillægget om forsikringer er omtalt under "Kollektiv Ulykkes-forsikring".

Formanden opbevarer denne meddelelse som dokumentation over for DCU, såfremt det skulle blive forlangt.

Under udlandsopholdet:

Hav altid licensen med dig og sørg for, at den er i orden med gyldigt årsmærke og din personlige underskrift.

Det er din dokumentation for, at dine forsikringsforhold er i orden og kræves i mange udenlandske motionscykleløb.

Motionslicens giver *ikke* ret til deltagelse i andre former for cykleløb, altså heller ikke veteranløb.

Forsikringsforhold m.v.

- Ulykkesforsikringen er **gældende ved deltagelse i udenlandske motionscykleløb.**

TILLÆG IV-1

Forsikringer m.m.

DCU har tegnet en kollektiv ulykkesforsikring hos forsikringselskabet Tryg. Forsikringen dækker alle licenshavende ryttere og motionister samt i visse tilfælde trænere, mekanikere, massører m.fl., Forsikringen er gældende for alle frem til 31. marts 2010. Forsikringen dækker dog ikke ryttere, der får udbetalt løn fra deres trade team.

Ulykkesforsikringen dækker personen, når skaden sker efter uheld ved kørsel på cykel, når der er tale om træning eller løb.

Endvidere dækker forsikringen personen under transport til og fra andre stævnepladser og sportspladser, når transporten er arrangeret af foreningen, området eller unionen. Forsikringen dækker over hele jordkloden, dog ikke hvis der tages fast ophold uden for Norden i mere end 1 år.

Forsikringen kommer til udbetaling, uanset om den skadesramte har en privat ulykkesforsikring ved siden af.

Forsikringen dækker ulykkestilfælde, der medfører varigt mén på mindst 20%. Erstatningen går op til kr. 600.000,- ved 100% invaliditet. Der er en dødsfaldsdækning på kr. 100.000,-. For personer under 18 år er dødsfaldsdækningen kr. 20.000,-.

For licenshavende, der ikke havde licens i 2008, træder forsikring først i kraft 1. april 2009.

Licenshavende, som i henhold til dødsfaldsdækningen ønsker at udfylde en særlig begunstigelseserklæring, kan få en formular tilsendt efter henvendelse til DCUs sekretariat.

Licenshavende, som pådrager sig skader der evt. kan dækkes af ovenstående forsikring, bedes snarest efter uheldet rette henvendelse til DCUs sekretariat.

For god ordens skyld gøres opmærksom på, at forsikringen ikke dækker cykeludstyr, beklædning, etc.. Forsikringen dækker heller ikke det ansvar, man evt. kan pådrage sig over for andre, hverken under træning eller løb.

AFSNIT V

Sportslige aktiviteter

A. Landsstævne

1. Generelt

DCU-Motions landsstævne er primært et socialt præget arrangement, hvor deltagerne under venskabelige former kan dyste med hinanden – men primært sig selv – dels individuelt, dels som par og hold.

Under landsstævnet gennemføres dels et antal tidskørsler og dels mere socialt prægede discipliner.

Tidskørslerne lægger op til, at der køres efter skemasatte tider for opnåelse af guld-, sølv- eller bronzediplom, og ikke til konkurrence imellem enkeltpersoner eller hold. Som afslutning på landsstævnet køres motionscykleløbet PostMaster Løbet.

I forbindelse med præsentationen af Landsstævnet, må der i landsstævnenavnet ikke indgå sponsornavne.

DCU-Motion udpeger 2 kommissærer, hvis opgaver bliver at tage sig af eventuelle klager.

Derudover udpeger DCU-Motion 1 kontaktperson til løbende at følge forberedelserne.

2. Termin

Landsstævne og PostMaster Løbet arrangeres den første weekend i september måned, dog således at landsstævnet kun arrangeres hvert andet år (i lige årstal).

Stævnet afholdes på initiativ af DCU-Motion`s bestyrelse, idet den praktiske udførelse lægges i hænderne på en klub/subs. Flere klubber, der udpeges af DCU MOTION blandt ansøgerklubberne mindst 2 år forud for arrangementets gennemførelse. Arrangementet går så vidt muligt på skift mellem de 3 områder.

3. Discipliner

Som faste discipliner i landsstævnet indgår:

- 30 km parløb for såvel rene dame- og herrehold,
- 30 km holdløb for 4 mands-/dame hold,
- 90 km holdløb for 6-10 mands-/dame hold,
- 10, 15 og 20 km enkeltstart for piger og drenge, samt finalestævne /afsluttende medaljeløb, arrangeret af breddekonsulenten).
- et PostMaster Løb på ca. ca. 90 km køres for alle med samlet start med mastere (kendte personligheder indenfor cykelsport), PostMaster Løbet køres med max. 30 km/t i gennemsnit. Distancerne er vejledende.

Som tilvalg tilstræbes følgende:

- 30 km enkeltstart for både herrer og damer
- En MTB og Cross rute
- Et motionsløb for den almene motionist med indlagte depoter.

Diplomtider fremgår af Tillæg V-1.

Tidspunkter for de faste discipliner meldes ud i passende tid inden arrangementets afholdelse.

De faste discipliner kan vejledende afvikles således.

- Lørdag eftermiddag afvikles storholdenes konkurrence.
- Søndag morgen køres tidskørslerne.

- Søndag eftermiddag køres PostMaster Løbet.

Arrangørerne opfordres til at etablere festlig stemning i start- og målområdet.
Lørdag aften afholdes et festligt arrangement for tilmeldte.

4. Tilrettelæggelse og afvikling

Tidspunktet for landsstævnet optages i DCU-MOTION´s terminsliste. Arrangerende klub udsender indbydelse til alle klubber under DCU-MOTION.

Tilmelding til landsstævne finder sted klubvis på de tilmeldingslister, som arrangerende klub/klubber udsender i forbindelse med indbydelsen til stævnet. Der forudsættes anvendelse af elektronisk post i videst muligt omfang.

Landsstævets egen hjemmeside er: www.LS2010.dk

Tilkoblede idebank er permanent.

Tidskørsler tilrettelægges og gennemføres efter følgende regler:

Det skal tilstræbes, at der køres på mindre trafikerede veje med så få skarpe sving som muligt.

Ruten for enkeltstart bør være med vendepunkt (frem og tilbage ad samme vej).

Den startende i enkeltstart holdes, såfremt dette ønskes.

I alle tidskørsler gælder "25 meter reglen" (som beskrevet på DCU`s hjemmeside).

Der køres altid med startnummer, der placeres nederst på trøjen i rytterens højre side.

Der tilstræbes anvendt følgende startintervaller:

- 30 km enkeltstart: 1 min.
- 30 km par-løb: 2 min.
- 30 km holdløb: 2-3 min. Afhængig af antal startende hold.
- 90 km hold: 1-5 min. do.

Diplomtider fremgår af Tillæg V-1.

5. Økonomi

Den arrangerende klub fastsætter i samarbejde med MU et gebyr for deltagelse i landsstævnets enkelte discipliner, Sen tilmelding udløser ekstra gebyr.

Arrangørerne fastsætter betaling for overnatning, forplejning m.v.

Den/de arrangerende klub/klubber har det økonomiske ansvar, men modtager samtidigt et tilskud fra DCU-Motion. Størelsen af dette tilskud fastsættes på repræsentantskabsmødet to forud for stævnet.

6. Sikkerhedsforhold

- Ruten

Der skal ved valg af rute tages udstrakt hensyn til sikkerhedsmæssige forhold.

Vejledende skal der udsættes bemandede poster.

Følgende sikkerhedsbestemmelser skal tydeligt fremgå af indbydelse:

- **Cykehjelm er påbudt.**
- **Tri-styr/styrbøjler.** Tri-styr/styrbøjler er tilladt i enkeltstarter, i par-løb og i 4 mands holdløb.

Det er ikke tilladt at anvende tri-styr/styrbøjler i holdløb for 6-10 mands hold eller i PostMaster Løbet.

B. Motionscykleløb

1. Koordination af motionscykleløb

Klubber, der ønsker at arrangere motionscykleløb, skal anmelde løbet til DCU-Motion via respektive områder.

Med henblik på en koordination af løbene internt i områderne og imellem områderne, er fastsat følgende tidsfrister:

- Klubber anmelder løb til områdeformanden på lister som bliver udsendt til klubberne senest medio september og returneres herefter til områdeformanden senest primo oktober.
- DCU-Motions terminsliste kan udleveres til alle interesserede medier ved henvendelse til områdeformændene.

2. Retningslinier for motionscykleløb

a. Planlægning af rute

- Vælg ruter og terræn, der passer til motionisterne.
- Vælg veje, der på løbstidspunktet ikke er for trafikerede.
- Vælg depoter på steder, hvor trafikken ikke generes af holdende cyklister. Der træffes aftale med evt. berørte lodsejere.

b. Polititilladelse

- Tilladelse til afholdelse af motionscykleløb skal søges ved den stedlige politimester senest 2 måneder før arrangementet – men vær hellere i god tid.
- Ansøgningen skal ledsages af et kort med indtegnet rute og tidsangivelse, ligesom det skal oplyses, hvorledes arrangementet afvikles (samlet start, start i grupper, at der vil blive kørt efter færdselsloven og andet.).

c. Sikkerhed

- Løbsruten skal være forsynet med tydelig **afmærkning** med skilte, pile m.m.
- Ved vigtige knudepunkter bør der være bemandede **poster**, der på betryggende måde kan vejlede cyklisterne igennem trafikken. Kun politi eller poster fra politihjemmeværnet har beføjelser til at stoppe anden trafikken.
- Der skal anvendes **cykelhjelm**. En undtagelse herfra er deciderede familieruter over korte distancer.
- Anvendelse af **tri-styr/styrbøjler** er ikke tilladt.
- Der anvendes ikke placeringsgivende tidtagning, ligesom evt. præmier fordeles ved lodtrækning.

d. Diverse

- Sørg for, at der er orden og system i START-/MÅL-området, så det er let at finde rundt.
- Planlæg tilmeldings-, start- og hjemtagningsprocedure samt diplomudskrivning og udlevering, så det går gnidningsløst.
- Sørg for passende omklædnings- og badefaciliteter.

C. Enkeltstart, par og 4-mandshold

1. Koordination af enkeltstartsløb

Klubber, der ønsker at afholde enkeltstartsløb, skal anmelden disse til DCU-Motion via respektive områder på lige linje med anmeldelsen af motionscykleløb.

2. Retningslinier for enkeltstartsløb

Tidskørsler tilrettelægges og gennemføres efter følgende regler:

- Der tilstræbes at anvende en mindre trafikeret vej med så få skarpe sving som muligt,
- Ruten for enkeltstart bør være med vendepunkt (frem og tilbage ad samme vej).
- Den startende i enkeltstart holdes, såfremt dette ønskes.
- I alle tidskørsler gælder "25 meter reglen" (som beskrevet i Cyklesportens Blå Bog).
- Der køres altid med startnummer, der placeres nederst på trøjen i rytterens højre side.

Der anvendes følgende startintervaller:

- 30 km enkeltstart: 1 min.
- 30 km par-løb: 2 min.
- 30 km holdløb: 2-3 min. Afhængig af antal startende hold.

Hver klasse startes for sig.

Diplomtider fremgår af Tillæg V-1.

3. Sikkerhedsforhold

- Ruten

Der skal ved valg af rute tages udstrakt hensyn til oversigtsforhold. Hvor det er nødvendigt, skal der udsættes bemandede poster.

Nedennævnte sikkerhedsbestemmelser skal tydeligt fremgå af indbydelse:

- Cyklehjelm

I tidskørslerne er cyklehjelm påbudt.

- Tri-styr/styrbøjler.

Tri-styr/styrbøjler er tilladt i enkeltstarter, i par-løb og i 4 mands holdløb.

4. Omstart.

Defekt kan anderkendes inden for de første 30 meter. Godkendt defekt kan være punktering, en kæde der springer eller lignende. Defekter, som kan henføres til almindeligt sløseri, godkendes ikke. Ved godkendt defekt (af løbsledelsen) startes sidst og 3 minutter efter sidste rytter.

D. Vinter Cup løb

Generelt.

Vinter Cup er orienteringsløb på cykel, hvor det dels drejer sig om at finde frem til et antal poster inden for en given tid, dels om at svare på quiz-spørgsmål ved disse poster. Løbene køres som parløb; idet der kan være rene herre- eller damepar, og der kan være mix-par.

TILLÆG V-1

DIPLOMTIDER

30 km Discipliner

ENKELTSTART	DAMER			HERRER		
-------------	-------	--	--	--------	--	--

Alder	Guld	Sølv	Bronze	Guld	Sølv	Bronze
Junior 1 15 – 16 år	57	62	67	52	57	62
Junior 2 17 – 18 år	56	61	66	51	56	61
Klasse 1 19 – 34 år	55	61	65	50	55	60
Klasse 2 35 – 42 år	56	61	66	51	56	61
Klasse 3 43 – 49 år	57	62	67	52	57	62
Klasse 4 50 – 55 år	58	63	68	53	58	63
Klasse 5 56 – 60 år	59	64	69	54	59	64
Klasse 6 61 – 65 år	60	65	70	55	60	65
Klasse 7 66 – 69 år	65	70	75	60	65	70
Klasse 8 fra 70 år	70	75	80	65	70	75

ENKELTSTART	PIGER			DRENGE		
-------------	-------	--	--	--------	--	--

Distance og alder	Guld	Sølv	Bronze	Guld	Sølv	Bronze
-------------------	------	------	--------	------	------	--------

Yngste piger/drenge km. 09 – 10 år	10	26	28	30	25	27	29
Mellemste piger/drenge 11 – 12 år	15 km.	40	42	44	38	40	42
Ældste piger/drenge km. 13 – 14 år	20	49	51	53	46	48	50

4-MANDS HOLD	DAMER			HERRER		
---------------------	--------------	--	--	---------------	--	--

Gennemsnitsalder	Guld	Sølv	Bronze	Guld	Sølv	Bronze
Under 40 år	51	56	61	46	51	56
40 – 49 år	53	58	63	48	53	58
50 år og derover	55	60	65	50	55	60

PAR	DAMER			HERRER		
------------	--------------	--	--	---------------	--	--

Gennemsnitsalder	Guld	Sølv	Bronze	Guld	Sølv	Bronze
Under 40 år	53	58	63	48	53	58
40 – 49 år	55	60	65	50	55	60
50 år og derover	57	62	67	52	57	62

MIXPAR	DAME + HERRE					
---------------	---------------------	--	--	--	--	--

Gennemsnitsalder	Guld	Sølv	Bronze
Under 40 år	51	56	61
40 – 49 år	53	58	63
50 år og derover	55	60	65

90 km HOLDLØB

6 – 10 mandshold Gennemsnitsalder	Guld	Sølv	Bronze
18 – 39 år	150	160	170
40 – 49 år	160	170	180
50 år og derover	170	180	190

AFSNIT VI

Danmarks Diplom

A. Danmarks Diplom, Tid

I perioden april til oktober arrangerer DCU-Motion og områderne tempoløb med følgende discipliner:

- 30 km. Enkeltstart
- 30 km. Parløb
- 30 km. Mixløb
- 30 km. Holdløb (for 4-mandshold).

Løbene, hvis officielle navn er **DCU Diplombøb**, finder sted over hele landet i løbet af perioden.

Diplomtider fremgår af Tillæg V-1.

Startsteder oplyses via den fælles hjemmeside samt ved udsendelse til klubberne.

Diplomkørselen er for alle medlemmer af klubber under DCU-Motion.

AFSNIT VII

Praktiske råd

A. Klubture

Klubture:

Kørsel bør foregå i hold, bestående af min. 4 personer. 14-16 pers. anført af en kaptajn, der har tilrettelagt ruten inden start.

Den, der er udpeget som kaptajn på turen, har ret og pligt til at organisere turen, samt gøre opmærksom på fejl overfor gruppen og den enkelte, såfremt denne udgør en risiko, eller vedkommendes kørsel medfører gener for gruppen.

På turene bør de mere rutinerede vejlede og hjælpe de mindre rutinerede med at lære reglerne for god cykle- og holdkørsel.

B. Køretip

Greb om styret:

Hold med begge hænder på styret, placer hænderne yderst på styret. Holder man midt på styrets overrør, vil et svaj fra sidemanden få katastrofale følger, med styr-fletning og evt. styrt til følge (kunne ske ved brug af TRI-styr/cenellei styr i linieløb).

Nedbremsninger:

Foretages i god tid og med en rolig bevægelse. Når man ligger i feltet, foretages ingen panikopbremsninger. Får man uheld eller skal stoppe: ADVAR – træk langsomt ud af rækken og stop herefter (ræk evt. en arm i vejret). Slår rækken et svaj, så lad bremsen være urørt og svaj stille og roligt med.

Møder du et hul i vejen eller en "død krage", så køр lige ud, hellere en punktering eller en bukket fælg, end en bunke ryttere på vejen.

Gearskiftet:

Den enkelte vælger i god tid sin gearing, ingen skifter gear midt på en bakke, det vil medføre, at dem bagved må dreje ud eller bremse. Har du valgt et for stort gear til en bakke, så stå op og trød, men husk, at rejse dig op inden du går i stå, i modsat fald generer du dem bagved.

Overhaling:

Hovedreglen er, at man altid overhaler venstre om. Gå aldrig indenom, når der køres på række. Ved en evt. spurt vil der blive overhalet indvendig og udvendig. Men det er ALTID den bagfra kommende, der skal vurdere om manøvren kan foretages uden gene og risiko for de foran kørende. Vil man ligge inderst, skal man altid højt advisere om, at man "kommer indenom", eller forsigtigt lægge en hånd på den forankørendes højre side, så han/hun er opmærksom på, at han/hun har en rytter på højre side.

Sker et uheld alligevel, er det ALTID den bagfra kommende, der har ansvaret.

Udrustning:

Der køres ALTID med hjelm på klubture. Tag hensyn til dine kammerater, medbring altid ekstra slanger eller lappegrej og pumpe.

C. Færdselsregler

Holdkørsel:

Da gruppekørsel de fleste steder foregår på landevejene, må man her tage hensyn til andre trafikanter. Derfor er det mest hensigtsmæssigt at køre to og to, derved kan man også ligge i læ for hinanden. Møder man en forhindring, gør det førende par højlydt opmærksom på dette, og viser det ved specielle tegn, og højt fortæller, hvad det er. Advarslen fortsætter så ned gennem rækkerne. De, der kører bagved, kan ikke se forhindringen, før det er for sent, og det medfører i de fleste tilfælde massestyrt – så advar i god tid.

Rækken brydes kun ved bakke- og eller skiltespurt. Umiddelbart efter en eventuel spurt "samles op", og der fortsættes i to rækker.

KUN ved små grupper (4-6 mand) køres der enkeltvis. ALLE holder rækken og rytmen i gruppen, med andre ord: **INGEN LØSE FLAGRENDE RYTTERE** hængende udenpå rækken, når karavanen ruller.

Viftekørsel:

Kørsel i sidevind foregår to og to i en forskudt række bort fra vinden, og altid i korte vifter. Overskrides vejmidten, eller udgør viften en fare for sig selv eller de øvrige trafikanter, dannes en ny vifte, dvs. opdeling i mindre grupper.

Ved viftekørsel er det vigtigt, at det bagerste par holder øje bagud og højt adviserer f.eks. "bil bagfra"; hele viften trækker derefter roligt ind til siden, indtil bilen eller bilerne er passeret, hvorefter man danner viften igen. Det er også vigtigt, at det forankørende par højt adviserer om forfra kommende trafik, f.eks. "bil forfra".

Føreskift:

Ved føreskift skal man være sikker på, at man kan slå ud uden at være til gene for den øvrige trafik. Det næste par skal holde farten på samme niveau, ellers bliver farten til sidst så høj, at rytmen ødelægges, og mange bliver "sat af". Og det var jo ikke meningen.

Agtpågivenhed:

Man bør aldrig vende sig om, for at se bagud, man risikerer at slå et slag ind i sidemanden, med styrt til følge. Skal man vende sig om for at orientere sig bagud, lægger man en hånd på side-mandens skulder, så holder man balancen. I øvrigt er det en selvfølge, at færdselsreglerne altid overholdes.

Klub-omdømme:

En klubs omdømme vil altid være lig med den måde man enkeltvis og i flok opfører sig på, derfor husk altid, når du kører i klubregi at være et godt eksempel for klubben.