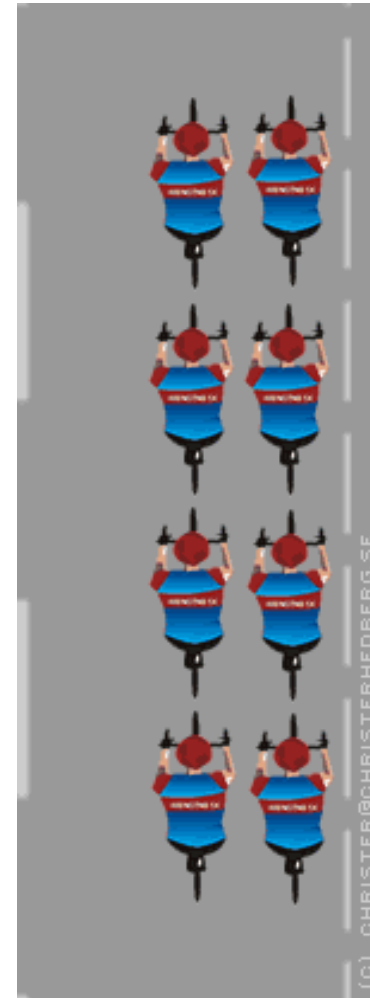


Klubbens kørestil

Paradekørsel:

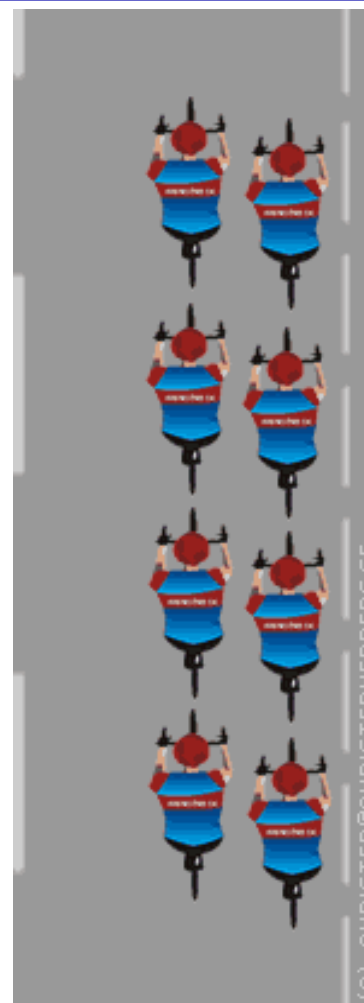
- Kør i to rækker, hold sideretning
- Hold skiftet, 1 min. (500 m.) ca.
- Hold konstant tempo (husk det er den inderste række der slækker tempoet)
- Bemærk, man får to føringer
- Husk ind på en række ved, bakketop, uoverskuelige sving.



Sådan udføres et rulleskift

Rulleskift:

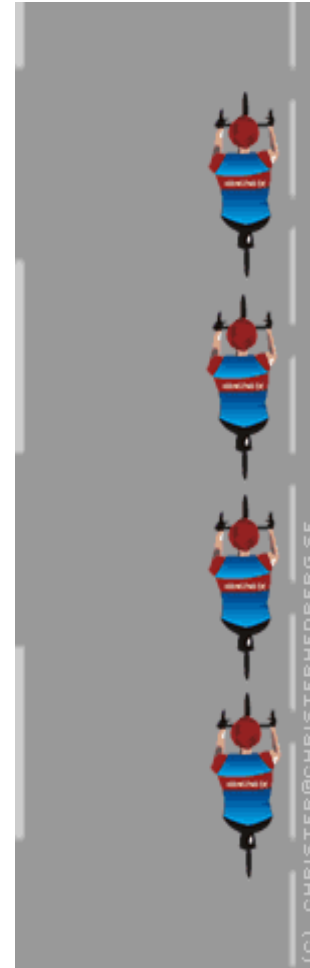
- Som ved Paradekørsel køres der på to rækker
- Der køres altid frem i læsiden
- Husk det er rækken der glider tilbage der slækker farten (derved undgås at skrue tempoet)
- Det er vigtigt at holde et jævnt tempo!
- Det er vigtigt at ligge tæt på hjul af den forankørende!



Kørsel på én række

En række:

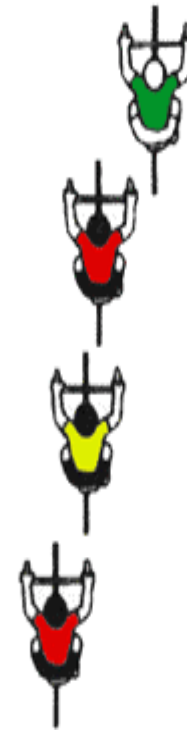
- Når det påbydes af træner/holdkaptajn
- Ved modkørende og overhalende biler
- Direkte modvind
- På smal vej og ved uoverskueligt sving
- Del evt. op i mindre grupper



Vifteførsel

Vifteførsel:

- Vifteførsel er en køreform der anvendes til at holde en høj fart i en lille gruppe i kraftig vind!
- Vær opmærksom på at man kommer til at fylde meget på vejen
- Derfor skal en gruppe ikke være større end max. 5 mand.



Kørsel parvis

Par kørsel:

- To ryttere
- Den mest enkle form
- Sikker
- God træningsform, med nye ryttere (køre tæt) og i forbindelse med intervaltræning

