

Træning i Team Taasinge (TT)

Med henblik på at prøve at optimere og øge sikkerheden i TTs træning. Fremsættes følgende forslag, som skal ses og tolkes som et supplement til den alm. træning der praktiseres i TT.

Grundideen bag dette oplæg er, køre/træne på en rute/rundstrækning hvor oversigten er så god som det nu er muligt og herved prøve at øge sikkerheden i TT. Mange kan sikkert genkende dette billede fra en træningstur: Der er nogle i gruppen (Gr.) som er ved at være trætte, enten pga. fart, længde e. lign, så de begynder at finde placeringer i feltet som gør, de kan spare kræfter. Det er dog bare ikke altid disse placeringer, gør noget godt for sikkerheden og der opstår farlige situationer. Dette gælder både for den enkelte men også resten af gruppen, samt det ansvar vi har for vores medtrafikanter.

Oplægget er.

Hver 14'enes dag (her foreslås torsdag) tilbydes der en anden form for træning som et supplement til den alm. ture kørsel til TT træning. Dvs. der disse torsdage er 2 tilbud ang. træning. Den alm. ture kørsel som er praktiseret i TT i mange år, samt det nye tiltag. Dagen før (onsdag) ligges der op på TT's FB hvor det nyt tiltag køres og hvad der køres. Så er man nemlig fri for den umulige opgave, at orienterer om dagens træning ved Gym. og forvente at alle har hørt efter 😊 Skal med det samme sige, at som al anden official TT træning, er dette selvfølgelig med start fra Svbg. Gym. Dvs. man møder bare som til alm. TT træning og køre det man ønsker at køre.

Og her er vores forslag/ideer til, hvordan sådan et nyt tiltag kunne praktiseres.

Der køres f.eks. 2 til 3 omg. på en i forvejen oplyst rundstrækning, det køres som et cykelløb dvs. første til at passere stregen er vinder, der opfordres dog til alle spurter om sin placering dvs. man køre mod sidemanden om 7 pladsen. Dette for at øve spurt. Prøv at køre efter intuition ikke efter watt.

Skulle det ske man blev sat af Gr., vender man rundt og køre imod Gr., for igen at køre med denne. Der køres X antal løb på en træningsaftens, afhængig af antal omg. på løbet samt distancen på omgang.

Det kunne være superfedt "en drøm", hvis dette kunne køres på flere niveauer ligesom den alm. træning.

Fordele ved denne type træning: Man kan brænde sig af i et udbrud (lære sig selv at kende, hvad kan jeg holde til). Man kan også risikofrit evt. prøve at rykke et niveau op i træningsgr. for at prøve kræfter. Uden at frygte at gruppen skal vente på en de sidste 30 km. eller man beder gr. om bare at køre og hermed køre ene hjem fra Årslev.

Hare træning med mål. Kan køres både som enkelt person, 2&2 eller 3&3. Formodet langsomste sendes afsted med X antal sek. som forspring til næste som sendes afsted, sådan fortsættes det til der ikke er flere deltager. Igen køres der om at komme først til en målstreg.

Holdkørsel. 4-6 pers. på et hold skal arbejde sammen op at få det optimale ud af Gr. Der køres X antal omg. hvor det gælder om at komme først over stregen på sidste omg.

Sidevindskørsel (lær at spare kræfter). Mange TT'er har tendens til, uanset hvilken vej vinden kommer fra, altid bare at køre den samme vej rundt i Gr. (spild af gode kræfter). Så i stedet for det altid er de samme pers. som skal minde gr. om hvor vinden kommer fra, prøves der her på at gøre det til en naturlighed/vane at være obs. på vindretning og hermed køre mest muligt læ kørsel. Vi har også i TT til vande for, ligge på en lang vifte og hermed fylde hele vejen (det giver kun sure miner hos bilisterne). TT kan fylde mindre ved at køre i flere rækker. Se eks. i link (beklager reklame)

<https://sport.tv2.dk/cykling/2020-09-04-naar-sidevind-afgoer-cykelloeb-saadan-fungerer-viftekoersel>

Jo flere friske kræfter der er i Gr. jo sikrere bliver kørslen.

Dette var blot nogle forslag på hvad der kunne trænes, der findes helt sikker også andre ting, så vi er åbne for forslag og ideer. Bliv dog bare ikke skuffet, hvis det ikke lige er din ide der køres næste gang.

Nogen tænker andre spørger. Det der cykelløbstræning, er det ikke sådan noget som de kører i SCC til deres tirsdags cup? Hvorfor så ikke bare køre med der?

Jo det er noget ala det som køres i SCC og TT'er er også meget velkommen til at deltage ved SCC tirsdags cup. Fakta er bare, det er der ikke mange som gør. Årsagerne hertil kan være mange, men mere ikke det skal gøres til et diskussions emne hvorfor der ikke deltages. TT er medlemsmæssigt så mange, at det skulle være muligt at prøve selv og gerne på flere niveauer. Og da TT laver dette torsdag, er det jo stadig muligt hvis det ønskes, at køre med SCC om tirsdagen.

Så lige den løftede pegefinger. HUSK det er kun træning ikke VM, dvs. slip trådet ved farlige situationer såsom (stor traktor m/vogn, mejetærsker o. lign) man får chancen for at vinde igen senere. Samt affald fra gel, bar o. lign smides ikke men puttes i lommen (gør det til en vane) vi kommer jo helt sikkert samme sted igen. Skulle nødtigt hos beboerne i området, for det omdømme at TT er nogle svin.

"Hvis man hver torsdag laver det man lavede tirsdag, bliver man kun god til at lave det man laver tirsdag" 😊

Oplægget kommer med de varmest cykeltanker fra.

Rene Nymann
Carsten Christiansen
Claus Skipper