

Kør Sikkert

Gribskov Cykel Motion – august 2026

Indholdsfortegnelse

Gribskov Cykel Motion (GCM) – Klubbens formål	2
GCM-kodeks.....	2
"Kør sikkert"	2
Tegngivning og råb	2
Køreformer	3
<i>Paradekørsel/rulleskift – For alle</i>	3
<i>Fra parade til én og én – Lynlåsteknikken – For alle Se også illustration 2 på side 5.</i>	3
<i>Kørsel en og en – skiftes til at tage føring.....</i>	3
<i>Rulleskift – For øvede</i>	4
<i>Vifte – For øvede Se også illustration 4 på side 5.</i>	4
<i>Bakkespurt – For øvede</i>	4
Illustrationer	5
GCM's køreregler	6
<i>Grundregler.....</i>	6
<i>Kommunikation og signaler</i>	6
<i>Køreform</i>	6
<i>Adfærd over for andre trafikanter</i>	6
<i>Kommunikation med turleder</i>	6

Gribskov Cykel Motion (GCM) – Klubbens formål

Klubbens formål er at være samlingspunkt for dem, der har interesse i at dyrke motion på cykel og deltage i motionsløb.

Klubbens formål er, at lave klubarrangementer, film, foredrag m.m.

GCM-kodeks

- Kører man ud sammen, – kommer man også hjem sammen.
- Vi har ingen hensyn, der overgår hensynet til vores egen og hinandens sikkerhed.
- Vi vil gerne dyrke vores sport – cykelsporten, og vi har respekt for hinandens forskelligheder.

"Kør sikkert"

- Max. 12 ryttere i et felt. Ved sidevindskørsel (vifte) max 6 ryttere.
- Vi har uddannede kaptajner.
- Kaptajnen er klubbens øverste myndighed på klubturene.
- Kaptajnens anvisninger skal følges.
- Vi har simple og faste regler for sikker kørsel i GCM. Opdaterede regler findes på www.gribskovcykelmotion.dk

Tegngivning og råb

Vi anvender tegn og råb til at kommunikere i feltet. Herved øges sikkerheden betragteligt. Hellere overdrive end det modsatte. Husk at lade tegn og råb 'vandre' i feltet, ved at gentage op/ned i rækken af ryttere.

- Højresving – Venstresving.
- Stop – venstre hånd op. Råb: "Stopper!"
- Se op / Se op i højre / Se op i venstre. Fodgænger, parkeret bil eller chikane. Kombineres ofte med klap på højre/venstre balle.
- Bagfra eller Forfra. Kombineres ofte med 'én og én'-kørsel.
- Huller / Grus / Sten / Vejbump til advarsel for ryttere bag dig. Kombineres ofte ved at pege til den side forhindringen er.
- Råb: "En ned!" i tide.

Køreformer

Paradekørsel/rulleskift – For alle Se også illustration 1 på næste side 5.

Paradekørsel er den mest anvendte, sikre og mest effektive måde at køre på – også kaldet 'transportkørsel'. Bemærk, at man får 2 føringer i træk. Hold konstant tempo.

- Kørsel i 2 rækker – hold sideretning (skulder ved skulder). Ingen må køre i mellemrum. Hold passende afstand til den forankørende, 20 cm til 1 meter afhængig af rutine.
- Skift. Forreste rytter trækker ind foran forreste inderste rytter. Når bagaksel er ud for inderste rytters foraksel, råber denne 'FRI'. Yderrækken følger med frem.
- Bagerste rytter, som skifter til yderrækken, råber 'SIDSTE' til den rytter, der nu kører sidst.
- Det er ikke tilladt at lave overlap med den forankørendes baghjul.
- Ved skift giver de to forreste ryttere signal til hinanden – håndtegn eller råb "skift".
- Om man kører højre om eller venstre om kan afhænge af vinden.

<https://www.youtube.com/watch?v=bjfiYsPfUQ&list=PL1YW6SXYGButacYGpSL101HLJSc1pjUbo&index=33>

Fra parade til én og én – Lynlåsteknikken – For alle Se også illustration 2 på side 5.

Vi kører én og én, hver gang vi er nødsaget til at vise hensyn til øvrige trafikanter. Lynlåsteknikken anvendes ved:

- Oversigten på smalle veje er dårlig
- Dobbelt optrukket midterlinje
- Modkørende bil på smal vej
- Bil bagfra

Forreste ryttere er feltets øjne... Bagerste ryttere er feltets ører...

- Forreste, bagerste rytter eller Kaptajn råber "én og én".
- Ryttere i yderste række accelerer lidt og kører ind foran den inderste rytter, som sætter farten lidt ned og giver plads.
- Ved normale trafik-/vej forhold råbes der "to og to".

<https://www.youtube.com/watch?v=pkRychWvFXk&list=PL1YW6SXYGButacYGpSL101HLJSc1pjUbo&index=32>

Kørsel en og en – skiftes til at tage føring Se også illustration 3 på side 5.

- Når I kører én og én (på række) og skal lave føringsskift, kører forreste rytter ud til venstre og lader resten af gruppen passere højre om.
- Den forreste rytter falder derefter ind bagerst i rækken.
- Det er vigtigt at **undgå at bremse** under skiftet, men i stedet **slække lidt på trådet**.

Rulleskift – For øvede

Samme som paradekørsel, men forskellen er at sideretningen (skulder ved skulder) er ligegyldig, idet der er konstant skifte.

- Samme kommandoer med 'FRI' og 'SIDSTE' anvendes (se paradekørsel).
- Hvis vinden kommer fra højre, skiftes der frem i yderrækken (læside), og vice versa ved vind fra venstre.
- Man ligger tæt på hjul for at give så meget læ som muligt.
- Hold konstant fart og undgå 'huller' i feltet og tempo-ryk.

Vifte – For øvede Se også illustration 4 på side 5.

- Ved kraftig vind betyder det meget, at man forstår at placere sig i forhold til hinanden. Herved bliver viftekørsel mere effektiv end rulleskift.
- Ved viftekørsel kører vi max. 6 personer i feltet, da denne form fylder mere på vejen.
- Rytterne placerer sig i forhold til vinden, så man får læ fra den forankørende.
- Skiftene udføres som ved Paradekørsel. Brug kommandoerne 'FRI' og 'SIDSTE'.
- Husk at Lynlåsteknikken stadig gælder – og undgå overlap!

Bakkespurt – For øvede

- Bakker er velegnede til at få pulsen op hurtigt og få styrke i benene. Men bakker udgør desværre også en sikkerhedsrisiko. Bakkespurt anvendes ofte til intervaltræningen.
- Anvendes kun på vejstrækninger med ingen/begrænset trafik.
- Kør kun på højre halvdel af vejen.
- Kør kun hvor der er gode oversigtsforhold.
- Hold din bane. Undgå sik-sak kørsel.
- Ved overhaling højre om skal du sikre, at der er plads.
- Råb "inden om" til den du overhaler.
- Kaptajnen kan beslutte, at kun han/hun kan give signal til bakkespurt. Alternativt kan feltet køre spontane spurter under hensyntagen til sikkerhedsreglerne.

Illustrationer

Illustration 1. 'Parade'

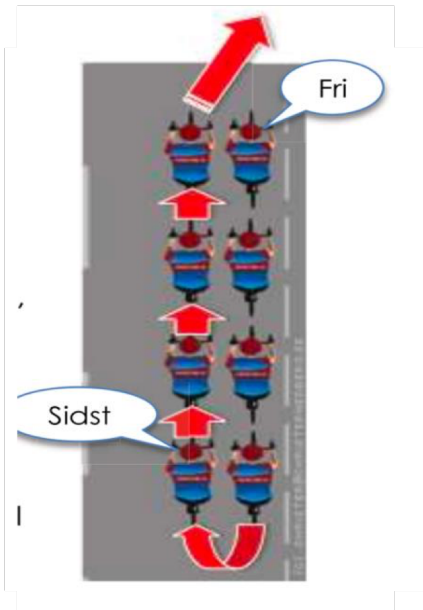


Illustration 2. 'Lynlås'

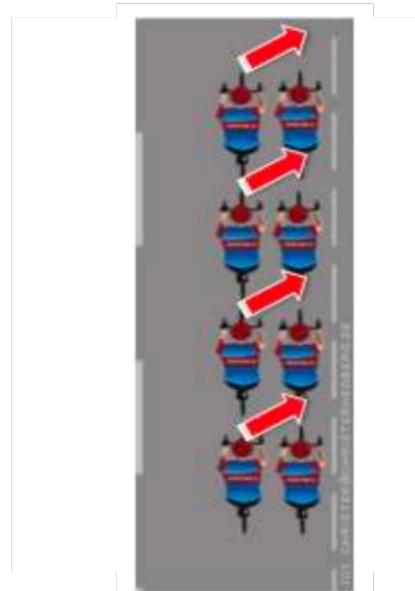


Illustration 3. 'Skift af fører'

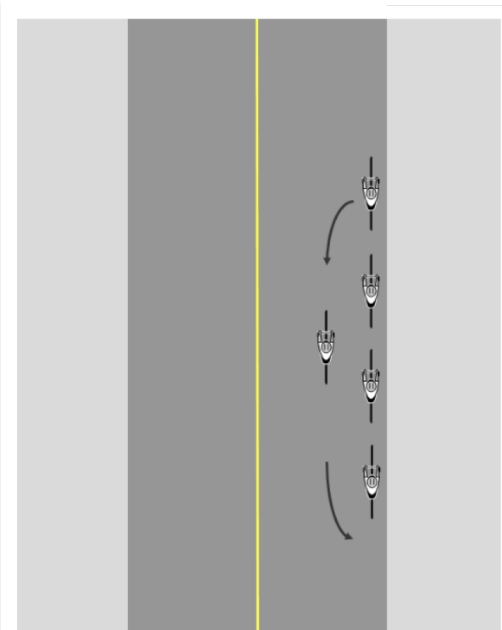
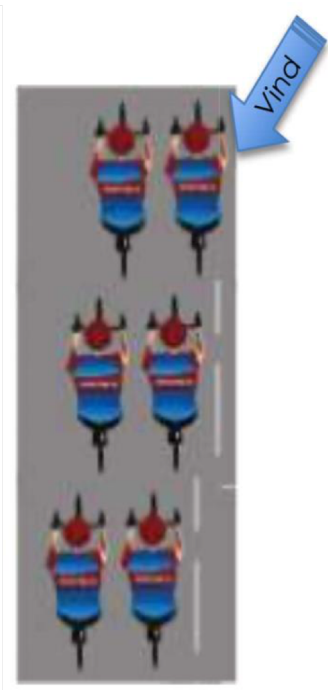


Illustration 4. 'Vifte'



GCM's køreregler

Grundregler

- Følg altid **færdselsloven**.
- Stop ved **gult eller rødt trafiklys**.
- Kør **med trafikken**, ikke imod.
- **Cykelhjelme** er påkrævet.
- **Øretelefoner eller lignende må ikke bruges** ved holdkørsel.
- Brug **ringeklokke**.
- Kør **ALTID** med ID og kontakt information.

Kommunikation og signaler

- Den forreste rytter skal **give tegn/råbe op** ved huller, grene, glas eller andre forhindringer.
- Alle i gruppen har ansvar for, at signalet når **hele vejen ned til den bagerste**. Dette gælder også biler bagfra.
- Ved **standsning eller drejning**, ræk hånden op/ud – alle ryttere skal følge signalet.

Køreform

- **Én og én på række**.
- **To og to**. Kommer der biler bagfra, gives besked – alle går straks over på én række.
- Hold **din plads i rækken** for mere ensartet kørsel.
- Stop og **“regroup”** ved trafiklys, bakker m.m., som splitter gruppen.
- Kør på **cykelstier**, når det er muligt.

Adfærd over for andre trafikanter

- Hvis I bliver dyttet af, råbt af eller chikaneret, **ignorer det** eller vink høfligt tilbage.
- Husk, at I **repræsenterer klubben**, når I kører i klubbetøj.

Kommunikation med turleder

- Sig til **kaptajnen**, hvis du må droppe ud af turen.