



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 4.
AFSNIT II	Klubbers optagelse under DCU-MOTION	side 9.
	A. <i>Optagelsesregler</i>	
	B. Standardvedtægter for en motionscykleklub	
AFSNIT III	DCU-Motions medlemskort	side 11.
	A. <i>Generelt</i>	
	B. Hvad indeholder motionslicens?	
	C. Hvordan er klubben dækket i DCU-Motion	side 11.
AFSNIT IV	Sportslige aktiviteter	side 13.
	A. <i>Landsstævne</i>	
	B. Motionscykleløb	
	C. Enkeltstart, par og 4-mandshold	
	D. Vinter Cup løb	
	Tillæg V-1: Diplomtider	side 17.
AFSNIT V	Danmarks Diplom / DCU- Motions cup	side 19.
	A. <i>Generelt</i>	
AFSNIT VI	Praktiske råd	side 20.
	A. <i>Klubture</i>	
	B. <i>Køretip</i>	
	C. <i>Færdselsregler</i>	

Udgiver:

Danmarks Cykle Union – Motion

3. udgave, 1. Oplag
Opdateret februar 2011

Velkommen i DCU Motion

I tilknytning til Danmarks Cykle Union findes DCU-Motion's bestyrelse, 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's bestyrelse er sammensat af formand, kasserer samt 6 bestyrelsesmedlemmer. Alle 8 bestyrelsesmedlemmer er valgt af medlemsklubberne på møder som finder sted én gang årligt. Danmark er af praktiske årsager opdelt i 3 områder, dette skulle ligeledes gøre at bestyrelsesmedlemmerne er geografiske fordelt over hele landet.

Der kommer 2 medlemmer fra henholdsvis Sjælland, Syddjylland/Fyn samt Nord- og Midtjylland.

Bestyrelsesmedlemmerne vil altid kunne hjælpe med råd og vejledning om evt. oprettelse af en motionscykelklub.

Ved stiftelse af en motionscykelklub under Danmarks Cykle Union vil du også få en øget mængde af information om cykling og cykel-motion, herunder indbydelse til møder, forskellige arrangementer, kurser, foredrag m.v. Derudover modtager klubben DCU's kvartalsblad "CyclingWorld", Danmarks idræts-forbunds månedsblad "Idrætsliv" samt adgang til Danmarks idrætsforbunds konsulenttjeneste m.v.

Fra marts til oktober måned køres der over 200 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.

Nærværende håndbog (Den Store Røde) er Motionssektionens 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.

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

Derudover har DCU-Motion tilknyttet DCU's udviklingskonsulent, som ligeledes deltager i klubmøder samtidig med at han selv arrangerer en mangfoldighed af kurser, tilrettet den enkelte klubs behov og ønsker.

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.

AFSNIT I
VEDTÆGTER
Danmarks Cykle Union - Motion

§ 1. Formål.

DCU-Motions 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.

Stk.1

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 DIF og DCU-Motions bestyrelse.

Stk.2

En klub/afdeling er optaget, når den har modtaget DCU-Motions bestyrelses skriftlige godkendelse på optagelsen, og når den har indbetalt pligtigt kontingent til DCU og DCU-Motion.

§ 3. Udtrædelse – Udelukkelse.

Stk.1

Udtrædelse kan finde sted på et hvilket som helst tidspunkt, hvor pågældende klubs/afdelings bestyrelse skriftligt meddeler DCU-Motions bestyrelse, at den ikke mere ønsker at være medlem, og den har betalt eventuelle restancer.

Stk. 2

Udelukkelse kan foretages af DCU-Motions bestyrelse, såfremt en klub eller medlemmer heraf ikke følger DCU-Motions vedtægter eller handler imod DCU-Motions interesser. En udelukkelse kan dog først træde i kraft, når den er behandlet på et ordinært Områdemøde i det område klubben er tilhørende og kræver vedtagelse med 2/3 af de afgivne stemmer.

§ 4. DCU-Motions struktur.

Stk.1

De motionscykleklubber og selvstændige afdelinger, der er med i DCU-Motion, er på landsplan opdelt i tre områder:

- Område Nord/Midtjylland
- Område Sydjylland/Fyn
- Område Sjælland/Øerne

Stk.2

I hvert område afholdes årligt i oktober/november et områdemøde hvor området vælger to til DCU-Motions bestyrelse blandt medlemmer i de tilknyttede klubber/afdelinger. Plus suppleanter. De seks valgte fra områderne indgår i DCU-Motions bestyrelse

Stk. 3

Hvis der i et område ikke er nogle der ønsker valg til DCU-Motions bestyrelse, vil den af de ikke valgte, der har fået flest stemmer i et af de øvrige områder indtræde i DCU-Motions bestyrelse. I tilfælde af stemmelighed mellem to eller flere trækkes lod.

Stk.4

Formand og Kasserer opstiller og vælges i de tre områder.

Stk.5

DCU-Motions bestyrelse refererer til DCU's bestyrelse

§ 5. Områdemøderne:

Stk1.

Områdemøderne afholdes en gang årligt i de tre områder i oktober/november måned. Tillige kan der indkaldes til ekstraordinært områdemøde i et område, såfremt DCU-Motions bestyrelse beslutter det, eller mindst 10 % af de tilsluttede klubber i området skriftligt overfor DCU-Motions bestyrelse anmoder om det. En sådan anmodning skal tillige være vedlagt forslag til dagsorden.

Stk. 2

Deltager i Områdemøderne er FU og de tilsluttede klubber/afdelinger i området.

Stk.3

Indkaldelse til Områdemødet skal ske med mindst 14 dages varsel, samtidig med indkaldelsen tilsendes dagsorden.

Stk.4

Afstemninger afgøres ved almindeligt flertal.

Stk. 5

Dagsorden for områdemøderne:

- Valg af dirigent og referent
- Formandens beretning
- Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til orientering
- Orientering om DCU-Motions hensigter for fremtiden
- Kassereren fremlægger DCU-Motions bestyrelsens budget til orientering
- Nyt fra Området
- Motionsløb for det kommende år.
- Indkomne forslag til behandling i bestyrelsen
- Valg se § 7 stk. 1

§ 6. Fremsættelse af forslag og kandidater til valg på Områdemøderne.

Stk.1

Berettiget til at fremsætte forslag til valg er:

- Tilsluttede klubber i området
- DCU-Motions bestyrelse.
- Da formand og kasserer vælges ved direkte valg, skal evt. nye kandidater indgive deres kandidatur senest 1. september.
- De tilsluttede klubber/afdelinger kan fremsætte forslag til DCU-Motions bestyrelse, som vil behandle forslaget på et bestyrelsesmøde.

- **§ 7. DCU-Motions bestyrelse.**

Stk.1

Bestyrelsen består af 8 medlemmer og sammensættes således:

- Formand, kasserer og 6 bestyrelsesmedlemmer
- Bestyrelsesmedlemmer vælges for en 2-årig periode
- Formand og 3 bestyrelsesmedlemmer vælges i ulige år
- Kasserer og 3 bestyrelsesmedlemmer vælges i lige år
- Revisor vælges i ulige år for en periode på 2 år.
- Bestyrelsen konstituerer sig med næstformand og sekretær på førstkommende bestyrelsesmøde efter områdevalgene.
- Valg af formand og kasserer se § 6

Stk.2

DCU-Motions bestyrelse afgør selv, hvor ofte der mødes og bestyrelsen fastlægger selv sin forretningsorden

Stk.3

Bestyrelsesmøderne indkaldes af formanden med 14 dages varsel. Varslet kan dog nedsættes, såfremt særlige forhold gør det nødvendigt

Stk. 4

De af bestyrelsen behandlede anliggende afgøres ved simpel stemmeflerhed. I tilfælde af stemmelighed er formandens stemme udslagsgivende.

Stk.5

Ændringer af vedtægter kan ske på enhver bestyrelsesmøde, når mindst 3/4 af de stemmeberettigede er til stede, og mindst 2/3 af de afgivne stemmer er for forslaget.

Opnås flertal på et bestyrelsesmøde, der ikke er beslutningsdygtig, skal bestyrelsen inden 14 dage med sædvanlig varsel indkalde til et nyt bestyrelsesmøde. Hvis 2/3 af de på dette bestyrelsesmøde afgivne stemmer også er for forslaget, uanset antal stemmeberettigede medlemmer, der er til stede, er forslaget vedtaget.

Stk. 6

Formand, Næstformand og Kasserer udgør den daglige ledelse af DCU- Motion

Stk. 7

Den daglige ledelse tilrettelægger DCU-Motions arbejde og aftaler sagernes forberedelse og forelæggelse til bestyrelsen.

Stk.8

Formanden leder bestyrelsesmøderne.

Stk. 9

DCU-Motions bestyrelse kan til varetagelse af konkrete opgaver nedsætte udvalg, der består af mindst 3 medlemmer. Udvalgene konstituerer sig med formand og arbejder under ansvar overfor bestyrelsen. Udvalgenes kompetenceområder, såsom arbejdsform, mål og midler afgøres selvstændigt af udvalgene. Økonomiske forhold skal forelægges bestyrelsen til godkendelse. Bestyrelsen kan dog tildele de enkelte udvalg en rammebevilling

Stk. 10

DCU-Motions bestyrelse opgaver fordeler sig på tre områder:

Organisatorisk/administrativt, sportsligt og økonomisk.

Organisatorisk/Administrative

DCU-Motion´s bestyrelse varetager indenfor dette område følgende enkeltopgaver:

- Samarbejde med DCU´s bestyrelse, distrikterne samt andre udvalg efter behov.
- Leder organisationen i DCU-Motion og samarbejder med alle klubber.
- Kan konsulteres i forbindelse med etablering af nye klubber. Nye aktiviteter og klubmøder.
- Skal også være behjælpelig med general information om cykling og virke som inspirationskilde.
- Ajourfører i samarbejde med DCU´s kontor lister over tilsluttede klubber og deres formænd/kontaktpersoner.
- Samarbejde med DCU´s kontor om udstedelse af medlemskort/Licens.
- Samarbejde med redaktionen af Cycling World om udarbejdelse af DCU-Motion´s officielle terminslistor over motionscykelløb.
- Udsteder Danmarks-Diplomer.
- Samarbejde med udviklingskonsulenten.

Sportslige opgaver:

DCU-Motion´s bestyrelse sætter i samarbejde med medlemsklubberne aktiviteter i gang med det formål at øge tilgangen og kendskab til:

- Motionscykelløb.
- Samarbejder med løbsarrangørerne vedr. udviklingen og forbedring af motionscykelløb.
- Tage initiativ til afholdelse af landsstævne hvert 2. år (lige år).
- Er med til i samarbejde med klubberne og udviklingskonsulenten at sætte nye aktiviteter i gang.

Økonomiske opgaver:

- DCU-Motion´s bestyrelse træffer aftale med DCU´s bestyrelse om rådighedsbeløb
- Træffer aftale med DCU´s bestyrelse om medlemskort/Licens
- Fremsætter budgetforslag for DCU´s bestyrelse og er ansvarlig for overholdelse samt revision af dette.
- Foretager fordeling af godkendte aktiviteter til udvalgene og fører tilsyn med udvalgenes budgetter og regnskabsaflæggelse.

§ 8. DCU-Motions drift. (økonomi og regnskab)

Stk. 1

Regnskabsåret er fra 01. januar til 31. december.

Regnskabet skal inden det forelægges for klubberne til orientering på områdemøderne være revideret og påtegnet af den valgte revisor.

Stk. 2

DCU-Motion´s indtægter fremkommer primært ved tildeling fra DCU (DIF tilskud) og medlemskontingent (medlemskort/Licens) og ved evt. sponsorater.

Stk.3

De økonomiske midler skal fortrinsvis anvendes til aktiviteter, der fremmer motionscyklingens interesse.

Stk. 4

Evt. udvalg kan ansøge DCU-Motions bestyrelse om midler til arrangementer.

§ 9. Sponsoraftaler

Stk. 1

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.

Stk. 2

DCU-Motions bestyrelse kan indgå landsdækkende sponsoraftaler. De må ikke konkurrere med DCU's sponsorer.

Nærværende vedtægter:

Er vedtaget på DCU-Motions repræsentantskabsmøde den 8. november 1997 og er gældende fra denne dato.

Revideret og vedtaget på repræsentantskabsmøde den 23. november 2008.

Revideret og vedtaget på ekstraordinært repræsentantskabsmøde den 11. september 2010

De nye reviderede vedtægter er gældende fra 01.01.2011.

Nedlæggelse af repræsentantskabet og ændringen af vedtægterne, er godkendt af DCU's bestyrelse på bestyrelsesmøde den 14. September 2010

AFSNIT II

Klubbens 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 klubbens 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 $\frac{1}{4}$ 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 III

DCU-Motion`s Medlemskort

Generelt

Medlemmer af klubber under DCU-Motion kan tilkøbe DCU-M. medlemskort.

DCU-M. medlemskortet tegnes for perioden 1. april – 31. marts og rekvireres igennem klubberne. blanket hertil sendes til klubberne januar/februar. Af hensyn til ekspeditionstiden bør rekvisitioner være DCU-Motion i hænde inden 1. marts.

Hvad indeholder DCU-Motion`s medlemskortet?

Medlemskortet er tænkt som et fordelskort samtidig med at der gives mulighed for:

- at virke som bevis på medlemskab af ens klub samt DCU-Motion
- at forenkle tilmeldingen til motionscykleløb via DCU-Motion`s tilmeldingssystem
- at deltage i udenlandske motionscykleløb uden at skulle tegne speciel forsikring,
- at tilkøbe DCU`s officielle blad CYKLINGWORLD, 4 x årligt til favørpris
- at give rabat på deltagelse i motionscykleløb i Danmark
- at give rabat i fitness-centre

Du vil altid kunne finde den komplette liste over fordele på www.dcu-cykelmotion.dk

Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger (DGI) har i forsikringsselskabet Tryg tegnet 5 fælles (kollektive) forsikringer, som din forening, via medlemskabet af DIF og/eller DGI, automatisk er dækket af.

De 5 forsikringer er:

1. En ansvarsforsikring, som dækker det erstatningsansvar, som din forening kan pådrage sig i forbindelse med sin virksomhed.
2. En lovpligtig og en frivillig arbejdsskadeforsikring. Den lovpligtige del dækker, hvis f.eks. en af foreningens lønnede eller ulønnede trænere kommer til skade under udførelsen af trænerjobbet. Den frivillige del dækker, hvis en af foreningens frivillige ledere kommer til skade, mens han/hun virker for foreningen.
3. Psykologisk krisehjælp, som dækker, hvis personer i eller omkring foreningen involveres i en alvorlig hændelse – f.eks. et ulykkestilfælde.
4. En idrætsrejseforsikring, som dækker foreningens medlemmer, instruktører og ledere på foreningsrejser til udlandet.
5. En retshjælpsforsikring, som dækker foreningens omkostninger i forbindelse med en retssag.

Hvis din klub får en skade jvf. ovenstående bedes du kontakte TRYG på følgende link:

<http://www.willis.dk/enet/idraettensforsikringer/html/kontakt.html>

Ønsker du at tjekke, om din klub kan have brug for ekstra forsikringer kan du få information herom på følgende link:

<http://www.willis.dk/enet/idraettensforsikringer/html/forsikringstjek.html>

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 anden 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.LS20???.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. Størrelsen 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 hjemmesiden og senest 01. november hvis klubben ønsker at få løbet med i papirusudgaven af motionsløbskalenderen.

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

- DCU-Motions terminsliste kan udleveres til alle interesserede medier ved henvendelse til DCU-Motion's bestyrelsen.

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 anmelde 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 10 km. 09 – 10 år	26	28	30	25	27	29
Mellemste piger/drenge 15 km. 11 – 12 år	40	42	44	38	40	42
Ældste piger/drenge 20 km. 13 – 14 år	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 V

DCU-Motion`s cup

A. Danmarks Diplom, Tid

I perioden april til oktober arrangerer DCU-Motion 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.

Samtidig med afholdelsen af diplomløbene afholdes en DCU-Motions cup, som er en fortløbende konkurrence hvor deltagerens 3 bedste tider lægges sammen og man derud fra finder en rangliste hvorfra man kårer nr. 1,2 og 3 i hver klasse. Deltagelsen i denne klasse skal for at kunne deltage i den gennemgående motionscup have indløst DCU-Motions medlemskort/licens. Licensryttere kan ikke deltage.

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 VI

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 tråd, 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.

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.

Vifteførsel:

Førsel 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 vifteførsel 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.