

Det at være holdkaptajn.....

Kaptajnens hovedopgave er at afstikke en rute før start. At holde truppen samlet.

At afpasse tempoet efter den svageste i gruppen og sørge for at alle kommer med "hjem"

- 1) inden du kører hjemmefra kig på vind og vejr og læg ruten.
- 2) fortæl inden start i store træk hvilken rute der skal køres og ca. antal kilometre.
- 3) gå ikke på kompromis med andre forslag inden start.
- 4) påpeg at der startes ud i moderat tempo og sørg for at alle kommer godt af sted - påpeg at hvis nogen vil dreje fra undervejs skal kaptajnen have det at vide.
- 5) du skal ikke ligge foran - men midten/bagved og have et vågent øje med fortroppen og specielt med bagtroppen. Råb med myndig stemme når farten skal ned eller når nogen øger farten - og gør det - den dag du er kaptajn kan/ må du godt skrue bissen lidt på
- 6) tillad fartleg over en aftalt distance eller spurt til byskilte og indskærp at man venter ved "målet" og bliv selv ved bagtroppen. fartleg kunne være: rulleskift, køre op foran bagfra, køre gradvis stærkere 3 vejpæle-slappe af 2 eller 3 vejpæle. Vær opmærksom på at farten ikke må øges.
- 7) ved defekt er det kaptajnen der bliver ved den "uheldige" og yder evt. hjælp. Det er kaptajnen der afgør om der skal køres x antal km. frem og så tilbage eller om hele flokken venter.
- 8) Stands ved nogle vejkryds og gi` rytterne valget om at dreje fra eller at fortsætte.
- 9) Ta´ kaptajnstjansen seriøs og vis også klubånd når du ikke er kaptajn. Bliver du forhindret skal du selv sørge for en afløser.
- se telefon- eller kaptajnsliste-