

## Kjære deltaker i 7-timers pulje med kapteiner

Color Line Tour 2024 bare noen dager unna, og vi antar det kribler i magen hos mange nå. Kanskje spesielt du som aldri har syklet før. Det å sykle i et stort sykkelfelt på trafikkert vei vil alltid innebære en viss risiko, særlig om du ikke har erfaring med dette fra før.

Dette er også bakgrunnen for at vi i Kristiansands Cykleklubb har satt opp tidsgrupper med kapteiner. Kaptein i din gruppe er Thor Eivind Ruud og Lasse Johnsen, begge erfarne syklister som har ledet grupper til Hovden flere ganger.

Kapteinerne stiller med egne vester for å være synlige i gruppa. De vil begge bære fløyte som de gir enkle og tydelige signaler med:

- Ett langt blås for å gjøre deg oppmerksom på evt. hindringer eller annet som gjør at farten går ned. Det kan også bety at vi tar igjen eller blir tatt igjen av andre større grupper.
- Gjentatte harde blås ved ekstraordinære situasjoner som velt, bråstopp pga av hindringer m.m. Vær oppmerksom på kapteinenes videre instruksjoner.
- På matstasjonen blåses det ett langt blås som betyr "gjør deg" klar, gruppa går om 30 sekunder.

Kapteinerenes overordnede mål er at flest mulig skal komme samlet og trygt i mål på 7 timer. Vi lever opp til KCK sine verdier, «Sykkelglede og mestring», og vi har troen på at god stemning bidrar til nettopp dette.

- ***Vi forventer respekt og forståelse for at det er kapteinenes opplegg og meldinger som til enhver tid gjelder. Har du tips eller innspill underveis kan disse gjerne deles i en hyggelig passiar med en av kapteinene.***
- ***Vi kjører etter et nøye planlagt tidsskjema, og det er dette som bestemmer farten i gruppa.***
- ***Syklister som vi passerer og som har mistet sin pulje, inviteres med i vår pulje.***
- ***Det er påbudt med lys foran og bak. Disse skal være på i alle tunneler. Dette kan kjøpes i sekretariatet eller ved start hvis dere har glemt det.***

### Matstasjoner

Vi stopper 3 min på alle matstasjoner, unntatt i Bykle hvor vi bruker 1-2 min.

### Slik kjører vi rittet

Innledningsvis kjører vi belgisk rulle, men alle sitter i front 4 minutter for å skape ro i rekkene.

Etter matstasjonen på Evje vurderer vi hvordan gruppen er, og justerer på tidsperioden den enkelte skal være i front.

Det vil være søkelys på sikker sykling og fin flyt, da dette erfaringsmessig skaper ro og større overskudd.



### **Uhell**

Det er ikke tillatt med følgebil i turritt. Er du uheldig og punkterer må gruppen dessverre sykle videre uten å stoppe.

Skjer det velt eller andre alvorlige hendelser i gruppa, vil hele gruppen stoppe og trekke ut av veien, slik at kapteinene kan ta kontroll over situasjonen.

Ingen skadde vil naturligvis bli væren igjen alene uten tilsyn og hjelp.

Gruppa kjører videre når kapteinene gir beskjed.

### **Starten går 08:05.**

**Vi møtes før inngangen til startbåsene kl 07:35 for en introduksjon og gjennomgang av gjennomføringen.**

Vi gleder oss til å sykle sammen med deg opp vakre Setesdal!

Sees til lørdag.

Med vennlig hilsen  
Thor Eivind og Lasse