

## Kjære deltaker i 7,5 - timers pulje med kapteiner.

Color Line Tour 2026 bare noen dager unna, og vi antar det kribler i magen hos mange nå. Kanskje spesielt du som aldri har syklet rittet før. Det å sykle i et stort sykkelfelt på trafikkert vei med mange andre sykkellag 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. Kapteinene i din gruppe er **Sebastian Dreyer Heldahl** og **Vetle Slemdahl**. , Sebastian er tidligere proffsyklist og nå sportslig leder for elitelaget vår hvor Vetle sykler.

Kapteinene stiller med egen orange vest for å være synlige i gruppa. De vil også bruke fløyte som gir enkle og tydelige signaler:

- 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.
- To blås betyr at vi låser rulla.
- Gjentatte harde blås ved ekstraordinære situasjoner som velt, bråstopp p.g.a. 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.
- Du vil få mer informasjon om dette på møtet før rittstart.

Kapteinenes overordnede mål er at flest mulig skal komme samlet og trygt i mål på 7,5 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 kapteinens opplegg og meldinger som til enhver tid gjelder. Har du tips eller innspill underveis kan disse gjerne deles i en hyggelig passiar med ham.***
- ***Vi kjører etter et nøye planlagt tidsskjema, og det er dette som bestemmer farta 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, men vi anbefaler at du ordner det på forhånd.***

### 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. Kapteinen gir beskjed om låsing av rulla i oppforbakker/utfor (to steder – Wehus og Sandrip) og eventuelt når vi tar igjen/blir forbikjørt av større grupper.



Etter matstasjonen på Evje vurderer vi hvordan gruppen er og justerer på tidsperioden den enkelte skal være i front. Denne pulja er stor, 45 stk. pr i dag. Når flest mulig bidrar lengst mulig får dere en fin tur opp Setesdalen.

Det kan bli en sekk etterhvert hvor du enten kan bli hvis du sliter, eller hvile deg et stykke på vei. Det vil være søkelys på sikker sykling og fin flyt, da dette erfaringsmessig skaper ro og større overskudd. Kapteinen gjør vurderinger fortløpende og gir klare beskjeder.

### **Uhell**

Det er ikke tillatt med følgebil i turritt. Er du uheldig og punkterer må gruppen dessverre sykle videre uten å stoppe. Du må også selv ta ansvar for mekaniske feil med utstyr.

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 værende igjen alene uten tilsyn og hjelp.

Gruppa kjører videre når kapteinen gir beskjed.

**Starten går 05:57 for vår pulje.**

**Vi møtes i Havnegata bak hotell Caledonien kl 05:27 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  
**Sebastian**