

Kjære deltaker i 6 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. Kapteiner i din gruppe er Ole Jakob Haugen og Martine Gjøs, begge elitesyklister i KCK.

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

- To korte blås for å sette i gang rulla etter stopp eller låst rulle i oppoverbakker.
- 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.
- På matstasjonen blåses det ett langt blås som betyr ”gjør deg” klar, gruppa går om 30 sekunder”. To lange blås når vi faktisk setter i gang.

Kapteinenes overordnede mål er at flest mulig skal komme samlet og trygt i mål på 6 timer og samtidig ha en trygg og hyggelig opplevelse.

- ***Vi ber om respekt og forståelse for at det er kapteinenes opplegg og beskjeder 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 farta i gruppa.***

Vi har de siste årene erfart at en del opplever å fryse når vi kommer et stykke opp i dalen og ikke har noe ekstra å ta på seg. Vi anbefaler derfor alle å ta med seg ei ekstra jakke/vest/løse armer på baklomma. Dette må dere selv vurdere ut fra værmeldingen dagen før.

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: Det blir ett stopp på matstasjonen ved Bygland etter 97 km. Her stopper vi i 3 minutter. På matstasjonen får du tilgang til vann, cola, samt brød og bananer som fast føde. Du rekker et kort døbesøk, fyller flaskene med vann/sportsdrikk, samt fyller magen/lommene med litt fast føde. Vi kjører samlet videre fra matstasjonene. Alle må ha med seg to drikkeflasker fra start og noe å spise.

**Slik kjører vi rittet:**

Fra start og fram til Krossen (ca. 2 km), sykler vi med to ryttere i front (belgisk). Kapteinene blåser i gang den store rulla når hele feltet er ute på RV9. Herfra og til Hovden kjører vi én stor rulle som låses i oppoverbakker, hvis vi må vente for å passere andre puljer eller ved andre uforutsette situasjoner.

Det er frivillig å være med i rulla, men hvis du først er der, må du ha kapasitet og krefter til å holde den farten kapteinene har satt. Ryttere som tydelig sliter med å bidra i rulla, vil bli sendt bak i feltet. Det vil normalt ikke være behov for mer enn rundt 25 ryttere i rulla, så det er helt i orden om du tar noen pauser bak i sekken når du trenger det. Gi da tydelig beskjed når du vil tilbake i rulla.

Det vil ikke bli organisert sekk eller rullering av front og baktropp. Det kjøres én rulle som du enten er med i eller ikke. Hust at det alltid er gøyere å være med i rulla enn å dingle bak.

Vi ber om at alle merker hjelmen sin med navn på høyre side. Skriv det med sprittusj på hvit tape slik at det synes godt. Når siste mann i trekkrekka passerer sistemann i returrekka, kan han/hun si navnet til denne rytteren. Det er mye tryggere enn å kalle alle sammen "sistemann".

4-5 plasser før front i trekkrekka og i alle nedoverbakker, skal du være nede i bukken. Det er tryggere for både deg selv og de andre. Samtidig får du mindre luftmotstand som gjør at du og hele feltet sparer krefter.

Uhell: Det er ikke tillatt med følgebil i turritt. Er du uheldig og punkterer må pulja dessverre kjøre videre uten å stoppe. Er du heldig kan du bli "plukket opp" av en pulje som starter lenger bak. Skulle det derimot skje et velt eller uhell i gruppa, vil gruppa stoppe og trekke ut av veien før kapteinene tar kontroll over situasjonen. Gruppa kjører videre når kapteinene gir beskjed.

Starten går 07:00. Vi møtes til en kort info kl. 06:30 på parkeringsplassen like etter broa over til Odderøya. Se veien fra startområdet og hit på dette kartet: <https://goo.gl/bkNlq5>

Vi gleder oss til å sykle sammen med deg opp vakre Setesdalen! Sees til lørdag J

Med vennlig hilsen
Ole Jakob og Martine