



HJERTERYTTERNE 2018



**HJERTE
RYTTERNE**



**HJERTE
FORENINGEN**



Hjerterytterne ønsker at skabe fantastiske cykeloplevelser, venskaber og fællesskab, unikt netværk, sportslige udfordringer. Vi vil medvirke til, at alle ryttere kommer i god form og oplever glæden ved motion – og samtidig gøre en hjertelig forskel for andre. Vi ønsker at skabe et årligt tilbagevendende cykelevent, der har til formål at skabe et unikt netværk og sammenhold. Dette gør vi samtidig med, at vi udbreder kendskabet til Hjerteforeningen og Børnehjertefonden – bl.a. ved at samle penge ind til hele Danmarks hjertesag.

Med cykling er det muligt at skabe nogle spændende rammer, der appellerer til ambitiøse motionister på flere niveauer. Uanset om målet er at "gennemføre", eller man vil udfordre sig selv på de hårdeste stigninger, er det vigtigste for os, at det bliver en god oplevelse for alle. En oplevelse hvor både det sportslige og det sociale går op i en højere enhed.

Vi vil gerne give alle muligheden for at opleve glæden ved at cykle sammen med en masse rare, sjove og spændende ligesindede samtidig med, at man er med til at gøre en forskel for andre. Vi vil lade det hele kulminere i et årsprojekt, hvor fællesskabet, udfordringerne og konditionen når nye højder. Dette kommer til at kræve både træning og vilje at gennemføre. Belønningen bliver et unikt netværk med fantastiske mennesker og en rejse, der vil flytte egne grænser. En oplevelse for livet.

Vi ønsker at rekruttere både kvinder og mænd, nybegyndere og erfarne motionscyklister. Deltagerne skal spænde bredt aldersmæssigt (dog minimum 18 år). Deltagerne skal også spænde bredt uddannelses- og erhvervmæssigt. I det omfang det giver mening (og er muligt), ønsker vi at tiltrække kendte personer, der kan være med til at skabe opmærksomhed om projektet.

Årsprojekt

Kulminationen på udendørssæsonen er årsprojektet – en cykelrejse sidst på sæsonen kun for Hjerterytternes hold – alene eller i samarbejde med hinanden. Hensigten er at destinationen skifter fra år til år – udvalgt i dialog og fællesskab på holdet – i koordination med Hjerterytternes ledende holdkaptajn. Årsprojektet skal tilbyde udfordringer på flere niveauer, således at alle deltagere oplever sportslige udfordringer på turen. I tråd med Hjerterytternes værdier tilrettelægges årsprojektet desuden med væsentligt fokus på netværk, socialt samvær og hygge.

Læs mere om Hjerterytterne på www.hjerterytterne.dk

Køreregler - de 10 bud

- 1** Trænere og kaptajner sætter rammerne og disse følges af alle på holdet. Input modtages naturligvis men diskussioner tages når vi er kommet hjem.
- 2** Sikkerhed er en topprioritet. Altid cykelhjelme, lys når det er mørkt, hænderne på styret, tydelig kommunikation i feltet etc.
- 3** Færdselsreglerne overholdes.
- 4** God tone (overfor hinanden og andre i trafikken)
- 5** Mød altid op på velholdt udstyr og vær velforberedt. Cykel og kæde er smurt, dæk, bremses etc. er i orden og du har ekstra slange etc. med.
- 6** Pas din træning. Når vi skal cykle sammen må vi både pga. sikkerhed og træningsudbytte forvente et vist bundniveau, pas derfor din træning, både med holdet og alene.
- 7** Vis hensyn og respekt for hinanden. Mød til tiden, hjælp hinanden, vurdering af dig selv i forhold til valg af gruppe etc.
- 8** Der tilstræbes et max på 12 personer i grupperne.
- 9** Vi cykler sammen - både ud og hjem. Hvis nogen ønsker at køre fra eller falde tilbage til næste gruppe er det naturligvis ok.
- 10** Det skal være SJOVT at være Hjerterytter.

Kørsel

Vi kører som udgangspunkt paradekørsel, dvs. 2 og 2, når trafikforholdene tillader det. Når der er trafik eller dårlige oversigt, køres 1 og 1. Vi fletter sammen (lynslås) ved at inderste rytter kører frem, og yderste trækker ind bagved.

Kommandoer

Kommandoer kan gives som råb eller tegn. De kommer enten forfra i gruppen, eller nede bagfra. Sørg for at viderebringe kommandoer, så alle i gruppen får dem.

- **"1 og 1"** eller de forreste har 1 finger i vejret. Man kører en på en række [lynslås].
- **"2 og 2"** eller de forreste har 2 fingre i vejret. Tilbage til paradekørsel.
- **"Se op"** Vær opmærksom der kommer en forhindring.
- **"Forfra"** Der er trafik forfra, vær opmærksom.
- **"Bagfra"** Der kommer trafik bagfra, vær opmærksom.
- **"Hul venstre"** eller der peges på hullet. Vær opmærksom og træk forbi.
- **"Defekt"** Hvis man har punktering eller uheld, råbes defekt. Og man sænker langsomt farten og trækker ind i højre side. Pas på de andre. Om nødvendigt standser gruppen stille og roligt lidt fremme.
- **"Standser/Holder"** anvendes ved trafiklys, vigepligter eller stop.
- **"Fri"** anvendes, når man kan svinge frit i kryds og andre steder. Du er selv ansvarlig for din sikkerhed!
- **"1 ned"** anvendes, når man ønsker at farten sænkes en lille smule.

VÆRDIER

Projektet bygger bl.a. på begreber som: Fællesskab, åbenhed, involvering, sikkerhed, udfordringer, rummelighed, respekt og hjælpsomhed.

VISION

Hjerterytterne ønsker at skabe et koncept inden for cykelsporten, der giver motionscyklisten lyst til at kombinere motion og fællesskab med ønsket om at gøre en forskel for andre – at samle ind til hjertesagen. Ambitionen er, at Hjerterytterne er landsdækkende med Danmarks bedste velgørende cykelprojekt i 2020.

MISSION

Holdets koncept bygger på en struktureret træningsplan gennem hele sæsonen, udfordringer for alle, en masse hyggeligt samvær, cykelløb, ture og rejser. Vi vil medvirke til, at enhver Hjerterytter kommer i god form og oplever glæden ved motion.

Hjerterytternes rytterkontrakt - 2018

Hjerterytterne ønsker at skabe fantastiske cykeloplevelser, venskaber og fællesskab, unikt netværk, sportslige udfordringer og medvirke til at alle ryttere kommer i god form og oplever glæden ved motion – og samtidig gøre en hjertelig forskel for andre.

Dette lykkes ved at stille krav til os selv og hinanden.

Vi forventer at du som rytter:

- Træner regelmæssigt, målrettet og ca. 2.500 km fra marts til september, heraf min. 1.500 km med holdet.
- Har en ambition at kunne køre 70-80 km i gruppe med ca. 25 km/t i snit ultimo maj 2018.
- Medvirker positivt til det gode sociale liv på og omkring holdet.
- Er engageret i arbejde for hjertesagen – fx sponsorater, indsamlingsaktiviteter og events.
- Dækker egne udgifter i Hjerterytter-regi (herunder træningstøj, rejser, løb etc.).
- Kører på egen racercykel og at den er i en god teknisk og sikkerhedsmæssig stand.

Tilsvarende kan rytterne forvente at Hjerterytterne leverer:

- Hjerterytter-træningstøj.
- Struktureret træningsplan gennem hele udendørssæsonen.
- Sportslige udfordringer for alle og hjælp til dem der har brug for det.
- Diffentieret træning bestående af bl.a. tekniktræning, intervaltræning, landevejsture etc.
- Mulighed for deltagelse i løb og træningssamlinger som Hjerterytter hen over sæsonen.
- Mulighed for at deltage i årsprojekt.
- En masse hyggeligt samvær med godt kammeratskab og socialt samvær.
- Oplevelser og netværk for livet.



HJERTE
RYTTERNE

Læs mere om Hjerterytterne på
www.hjerterytterne.dk



HJERTE
FORENINGEN