

# Cykelregler for alle hold

Rulleskift, den forreste foretager et lille ryk og trækker ind foran rytteren til højre, rytteren til højre skal holde farten.

De to forreste skal i god tid lede os uden om huller, biler og lign. dem der ligger bagved skal trygt kunne stole på at kunne køre i deres spor.

Vi holder hjul selv om der er siddevind.

Er vi mange i feltet eller det blæser meget og vi har svært ved at høre hvad der bliver sagt i den anden ende af feltet, råber man signalet videre midt i feltet så alle kan høre det.

En og en yderste rytter trækker ind foran den inderste og de forreste laver et ryk så vi hurtigt kan komme ind en og en.

Vi siger lukket når alle er med, når vi har taget et sving holder de forreste farten nede og når den bagerste er kommet op siger han lukket, og vi sætter farten op.

De forreste signalerer at de har hørt højre, venstre.

Overholde færdselsreglerne, og opføre sig ordentlig over for andre trafikanter selv om de måske ikke kører som de bør.

Pedalarmene skal være vandret når vi rejser os på cyklen.

Når det går ned af bakke skal de forreste ryttere træde så dem der ligger i læ ikke skal bremse.

Ikke stoppe med at træde før der er sagt højre, venstre eller se op.

Når vi skal dreje til venstre er det bagerste og yderste rytter der råber fri og trækker ud til venstre for at lukke hullet så der ikke er nogen der kan overhale os.

**Er der ikke fri bane råber han bagfra.**

Ved sving skal man holde sin bane.