



GO STIL – i Dansk Mountainbike Klub

SKOVEN ER FOR ALLE

Skoven er for alle. Heldigvis! Vores sport afhænger af, at det varer ved. Vi bidrager som DMK-ryttere aktivt til den gode stemning i skoven. Her beskrives, hvordan DMK gerne vil opleves i skoven.

Skovens cyklende kritiseres ofte i medierne og af personer, som ikke selv cykler der. Når du kører på mountainbike i skoven, repræsenterer du hele MTB-segmentet og i princippet alle, der cykler i skoven. På godt og ondt.

De gående skelner ikke mellem forskellige cyklende, men forholder sig til, om det er trygt og rart at færdes i skoven. Så se dig selv som en ambassadør for alle de cyklende.

Der opstår uundgåeligt konflikter, fordi der kan være risiko for sammenstød, og der kan være en oplevelse af manglende hensyn. Hvis der er små børn, hunde eller personer med lav rummelighed er risikoen øget.

Vi ønsker i DMK, at mountainbikere er velkomne i skoven, så vi kan dyrke vores sport med god samvittighed og uden risiko for fysiske eller mentale sammenstød.

Vi har et medansvar for den generelle opfattelse af cyklende i skoven. Og vi har som enkeltpersoner et ansvar for, at den gruppe, vi kører med, får en god oplevelse og kommer helt (og) sikkert hjem. De følgende enkle retningslinjer giver et godt fundament for, at mountainbikere fortsat er velkomne i skoven.

KONTAKT I SKOVEN

Vi går foran med det gode eksempel. Vi medvirker aktivt til forståelse og gode relationer i skoven. Vi passer på hinanden, på skoven og på skovens andre brugere og beboere.

Vi respekterer de regler, skovens ejer og myndigheder har formuleret, også selvom vi synes, det er sjovere at lade være. Vi kører ikke på gravhøje, lukkede stier eller andre afspærrede områder. Heller ikke uden for åbningstid.

Mountainbikeren er den stærke trafikant i skoven, og har derfor et særligt ansvar.

Helt konkret kan vi med få greb få mødet med andre i skoven til at blive en god oplevelse:

- Vis dem du møder opmærksomhed og hold øje med, om det bliver modtaget – fx ved at søge øjenkontakt



- Sæt farten ned i god tid, så det er tydeligt, at du er opmærksom
- Børn, ældre og hunde vises særlig opmærksomhed
- Kør udenom (selvom de bruger "dit spor") med nedsat fart
- Smil, hils venligt, ønsk "god tur" eller lignende
- Hav overskud i mødet – også hvis din modpart ikke har det (det hænder!)
- Hvis du møder heste, så lav larm. Brug klokken, snak højt eller sig "vi kommer lige bagfra" i god tid inden mødet. Så bliver hesten (og rytteren) klar over, at du er der, og bliver derfor ikke bange. Særligt vigtigt hvis du kommer bagfra
- Hvis du møder gående eller løbere på "dit spor", så glæd dig over, at andre også bruger det – skoven er for alle!

Denne adfærd bidrager i høj grad til en god oplevelse og til et godt ry for mountainbikere. Hvis du er nødt til at sætte farten ned i mødet, kan du glæde dig over den ekstra træning, du får, ved at skulle sætte den op igen bagefter.

NÅR VI KØRER SAMMEN

Alle ryttere i DMK kører med hjelm. Det er altid en god idé at have pumpe, co2, dækjern og ekstra slange med på turen – også hvis du kører tubeless. På de længere ture er det en god idé at have en drikkedunk og noget energi i form af energibar, banan eller lign. med i baglommen eller i rygsækken. Der kan være rigtig langt hjem, når man er gået sukkerkold.

Vi har generelt en god omgangstone. Når spurten går ind, eller trætheden melder sig, bliver luntene kortere. Hold den gode tone uanset, og forstå at de andre også kan være brugt op.

Når du træner med Dansk Mountainbike Klub eller kører løb...

Klubtøjet

Klubbens økonomi er afhængig af sponsorer. Dit kontingent ville være højere, hvis vi ikke fik økonomisk støtte. Vi kvitterer som ryttere ved at bruge DMK's klubtøj og vise sponsorerens logoer. Så træk i klubtøjet, og husk at skifte det en gang imellem. Tøj, der er 4 år gammelt, er ikke ajour med de sponsorer, som støtter os. Når du bærer DMK's klubtøj, skal du huske, at du samtidig er ambassadør for klubben.

Vi kører til aftalt tid

Vis respekt for dem, som møder til tiden: Kom selv til tiden! Da vi ikke har tilmelding til træningen, er reglen, at de, som er kommet til tiden, deltager i træningen. Du kan i undtagelsestilfælde sende en sms eller lignende til træneren, hvis du er 5 minutter forsinket, men undgå at udfordre holdets tålmodighed.

Træneren og dig

Respektér din træner. Trænerne er udvalgt af klubben, fordi de kan give dig en god og seriøs træning. Trænerne har valgt at bruge deres fritid på os og får kun en



symbolsk betaling. Klubben er taknemmelig for at trænerne stiller op igen og igen. Interesse og nysgerrighed, feedback og god tone holder denne maskine kørende.

Når vi kører i grupper

Vi overholder færdselsreglerne, respekterer de røde lys og kører på cykelstierne, når det er relevant. Kør én og én, hvis vejen er smal. Skal du lade vandet, så tænk på andres blufærdighed. Skrald skal ikke smides i naturen eller i haverne.

Den forreste rytter skal være opmærksom på modkørende og give signal til den næste i gruppen ved at råbe "forfra". Det samme gælder for den bagerste rytter. Her er det bare mere praktisk at råbe "bagfra".

Vi kører ikke alle lige hurtigt, og derfor vil nogen gerne overhale. Måske også dig. Det er god stil ikke at stresser den forankørende, men vente med køre forbi, til der er plads og med et tydeligt signal, som fx "jeg kører venstre om".

Når du kommer ud fra sporet og skal passere en grusvej eller andet, er det god stil at sænke farten. Råb "se op" til resten af gruppen, hvis der er hunde, mennesker eller andet, der udgør en risiko.

Hvis der ligger en rytter og roder rundt i skovbunden **SKAL** du spørge om vedkommende er ok, også selv om det ødelægger et virkelig godt flow. Det kunne være dig selv, der lå der.

Skal du passere en større vej råber du "fri", hvis den kan passeres risikofrit. Så bruger de bagvedkørende dine øjne til nemmere passage.

Hvis du får en defekt på din cykel, råber du "defekt", så stopper resten af gruppen, og du undgår at blive sat, fordi ingen ved, at din cykel er i stykker.

Man kan blive væk fra de andre. Skulle det ske for dig, skal du blive stående på det stedet, hvor resten af gruppen forsvandt. Det er den eneste måde, du kan blive fundet igen. Har I udvekslet telefonnumre inden start, kan en mobil hjælpe til at blive fundet igen.

Hold øje med, at du løbende kan se den, som kører bagved dig. Så skilles gruppen ikke ad. Bliver "slangen" brudt eller bliver den for lang, råber man "opsamling" til dem foran. Det betyder, at vi stopper op og venter eller sætter farten betydeligt ned. Ellers aftal, at I samler op med passende mellemrum.

Vis hensyn til andre ryttere. Dem, der kører ned, holder for dem, der kører op.

Punktering og træthed

Du vil normalt ikke blive efterladt, hvis du punkterer eller er meget træt. Punktering sker for alle. Punkterer du i et træningsinterval, vil resten af gruppen køre færdig og derefter samle dig op.

For børn hjælper vi dog med det samme. Det kan være en rigtig god idé, at du fjerner sten fra dine dæk og tjekker dækkene med jævne mellemrum. Et slidt dæk har nemmere ved at punktere end et nyt.