# Inomhuscykling (Bancykling), Västerås Cykelklubb

### QuickNet Arena, Kungsängsgatan 8, 722 10 Västerås, 021-13 59 60

Infart från Björnövägen, samma som till Friskis & Svettis (F&S) men ni kör förbi F&S och svänger vänster efter deras parkering.

## Regler

Bancykling görs på löparbanor inomhus, i form av en oval (ett varv är ungefär 200 m). Banorna har gummiunderlag som håller ner farten något och man kan använda vanliga cykeldäck för sommarbruk. Det finns fem parallella banor, som används till olika saker (se nedan), numrerade inifrån och ut.

För att vi skall få en säker träning krävs att vi följer vissa regler, vilka beskrivs i detta dokument. Den träningsansvariges anvisningar under passet skall också alltid följas. Avstängning, utan återbetalning av avgift, kan ske vid grov eller upprepad överträdelse av dessa regler!

Om alla hjälps åt så får vi både bra träning och ett roligt avbrott i vintermörkret tillsammans tills vårsolen kommer åter.

### Beteende

* Full uppmärksamhet, hela tiden när ni är på banan
* Var tydlig och förutsägbar
* Om ni känner er trötta eller okoncentrerade så sänk farten (använd Bana 4) eller gå in i depå
* Vatten och föda tar vi endast i depån
* Synpunkter framförs på ett konstruktivt sätt och tas emot på ett öppet sätt
* Vårdslös körning får EJ förekomma!

### Cykling

* Håll jämn fart och undvik att bromsa
* Ge tydligt tecken innan ni byter bana och träng inte andra cyklister
* Inte fler än sex cyklar i varje grupp (dela upp i fler grupper annars)
* Cykling görs på ett led, anpassat till banans bredd (ingen tvåparskörning)
* Upphinnande cyklist har alltid väjningsplikt

### Utrustning och övrigt

* Endast fullt fungerande och trafiksäkra cyklar får användas
* Cyklar skall vara utrustade med bromsar och växlar
* Godkänd hjälm skall användas
* Inga hörlurar eller annat som försämrar hörseln får användas
* Använd glasögon med ofärgade eller ljust färgade glas
* Lös utrustning får inte tas med ute på banan
* Cykel och övrig utrustning skall vara ren och torr när den tas in i lokalen och när den används
* Hjälp till att hålla lokalen ren och i ordning
* Spotta eller snyt dig INTE på banan. Klubben får betala för städning när det görs!

## Banor

### Bana 4 – Påfarts- och lågfartsbana (ytterst)

* Påfart (från depån i mitten) i norra delen, cykling moturs (vänstervarv)
* Kontrollera att det är fritt innan påfart och kör direkt över till Bana 4 för acceleration
* Kontrollera att det är fritt bakåt innan ni går över till Bana 3.
* Denna bana kan även användas för att cykla med lägre hastighet än på Bana 3. Var dock uppmärksam på att snabbare cyklister ofta kör förbi på Bana 3.

### Bana 3 – Fartbana

* Håll jämn fart (gå ut till Bana 4 om ni behöver sänka farten)
* Vill ni bli avlösta från dragposition så gå ut till Bana 4 (sänk inte hastigheten förrän på Bana 4), släpp förbi gruppen, och gå tillbaka in sist i gruppen när det är klart bakåt
* Kör ni ikapp långsammare cyklist/grupp så kör antigen om eller gå ut till Bana 4 för att sänka farten och gå sedan tillbaka in bakom när det är klart bakåt

### Bana 2 – Omkörningsbana

* Gå över till Bana 2 för omkörning
* Träng inte cyklister på Bana 3 när ni går tillbaka

### Bana 1 – Avfartsbana

* Avfart (till depån i mitten) i södra delen
* Åk över till Bana 1 minst ett halvt varv innan avfart skall göras (kontrollera att det är klart bakåt)
* Ingen omkörning på Bana 1 (kör inte om den som redan håller på att köra om)

### Bana 0 – Löpning (innerst, annan färg)

* Enbart löpning, medurs
* Var uppmärksam när ni korsar banan

(senast uppdaterad 2019-01-14)