

Arrangør: Midt- & Vestjyllands PI  
Dansk Politiidrætsforbund



# MTB SOMMER CUP

1. afd. Lind  
24. juni 2020



# VELKOMMEN

---

MVJYLL PI har igen fået lov at afvikle en afdeling af Sommer Cuppen i MTB, og vores sporjæger, Søren Albertsen, har i år inviteret os til Lind - syd for Herning.

Et forholdsvis nyt spor og meget bynært så vi håber, I vil synes om det.

Denne velkomst er skrevet i "Corona tiden", så om vi kører den 28. april eller en senere dato – ved vi ikke endnu.

Uanset hvornår vi mødes, skal I være meget velkomne i det midtjyske, hvor også årets Dansk Politimesterskaber afvikles i september i Silkeborg.

Søren Albertsen og Jens Claumarch.

MVJYLL PI



*Søren Albertsen*



*Jens Claumarch*



# PRATISK INFO

---

## OMKLÆDNING OG SPISNING

ALPI – HALLERNE, Kollundvej 33, 7400 Herning.

## MÅL/START

Lind MTB spor – toppen af grusbakken, ca. 1,5 km fra ALPI hallerne – skiltning opsat fra omklædning/ALPI hallerne.

## STÆVNEKONTOR

Ved start/mål hvor der vil være mulighed for opbevaring af personlige effekter samt udlevering af startnumre.

P-plads nær sporet - Trehuse 10, 7400 Herning.

Parkering/omklædning anbefales dog ved ALPI-Hallerne.

## START

Samlet start kl. 1100 - Præmieoverrækkelse/spisning ca kl 1315.

## RUTE

Lind MTB Spor, ca. 6,5 km, der er afmærket med minestrimmel.

Bygget, tilrettelagt og vedligeholdt af cykelklubben "De Små Klinger" med kyndig assistance fra den lokale cykelbutik [www.bike-pit.dk](http://www.bike-pit.dk) samt opbakning fra Herning Kommune og ikke mindst frivillige kræfter fra MTB-entusiaster i byen.

Ruten er med tilladelse fra Herning Kommune opbygget omkring en beplantet støjvold, der blev anlagt i forbindelse med motorvejen, og er udelukkende tilrettelagt med henblik på MTB. Underlaget er langt overvejende grus, småsten og skovbund.

Ruten betegnes som værende gennemgående blå med enkelte lyserøde sektioner. Mange hop, drops, berms og udfordrende indslag præger ruten.



---

Der vil forekomme kortere grusvejs stykker.

Højdemeter: 60 pr. omgang.

Sporet kan køres af alle og pulsen forventes at blive i den høje ende pga hastigheden.

### **LØBET**

Klasse 1 og 2: Kører 4 omgange.

Klasse 3, 4 og damer: Kører 3 omgange.

Det tilstræbes at max. køretid bliver 75 min. Målet lukkes 80 min. efter start.  
Ruten er afmærket med minestrimmel.

Forplejning: I målområdet vil der være frugt, vand, kakao og lidt sødt.

### **SPISNING**

Vil foregå i ALPI hallerne efter bad og omklædning – ca. kl. 1315. Menuen er en varm ret med 1 øl/vand samt kaffe og kage.

### **PRÆMIER**

Til 1, 2 og 3 plads i alle korte klasser samt x-antal lodtrækningspræmier.

### **STÆVNELEDELSE**

Søren Albertsen og Jens Claumarch, tlf. 61159024.





# FACTS OM DE SMÅ KLINGER

---

De Små Klinger - Lind og omegns cyklemotionistsklub, blev stiftet den 10. april 2001.

Inspirationen til navnet, kommer fra børnesangbogen De Små Synger, og klubben blev dannet med det formål, at skabe et uforpligtende mødested for alle cyklemotionister i Lind og omegn, som har lyst til at stresses af på landevejen.

Klubben blev oprettet som en afdeling under Lind Oldboys(LOB), men blev på generalforsamling den 19. marts 2016 omdannet til en selvstændig forening.

Fællestræning på landevejen har gennem tiden været den primære aktivitet. Vi mødes to gange om ugen i sommersæsonen, hvor vi inddelt i hold efter niveau, cykler en tur.

Medlemmerne deltager også i forskellige, både lokale og udenlandske motionsløb, og klubben arrangerer hvert år en samlet tur til

Fjorden Rundt med start og mål i Skjern. Hvert år afholdes også et klubmesterskab, hvor rytterne, på en kendt rute, skal gætte sin egen køretid. Den som kommer tættest på er klubmester.

Selvom landevejscykling historisk set har været, og til dels stadigvæk er rygraden i klubben, så har mountainbike(MTB) sporten gjort sit indtog i klubben.

Fra engang at være nogle få entusiastiske vintermotionister som hyggede sig i skoven om søndagen, så fylder MTB i dag en del mere i klubben.

For det første er mængden af ryttere på MTB i vinterhalvåret nu mere end fordoblet, og klubben har også ryttere som kører MTB i sommerhalvåret. Sidst, men ikke mindst, arbejder vi på at etablere ca. 7 km. kvalitets MTB spor på støjvoldene mod motorvejen nord for Lind.





# GØR DIN CYKELTRÆNING MERE EFFEKTIV MED 10 GODE RÅD

- og kom hurtigere i form til sommerens cykelløb.

## CYKLING

Hvad enten du er nybegynder eller har stor erfaring med at træne op til et motionscykelløb, kan du med fordel lade dig inspirere af de 10 gode råd til, hvordan du strukturerer din cykeltræning bedst muligt, som du kan læse i denne artikel.

Træning handler ikke kun om at komme ud og cykle så mange kilometer som muligt, men i høj grad også om planlægning. Det er vigtigt, at formen bygges stille og roligt op over tid, så kroppen også får mulighed for at hvile sig. Ellers siger den lige pludselig stop.

Sæsonens første cykelløb nærmere sig, så hvis cyklen har været i interdvale, er det på tide at finde den frem igen, for så kan formen sagtens nå at være på plads når de første motionscykelløb starter.

Mange træningsprogrammer er alt for komplicerede og videnskabelige for almindelige motionister, men hvis du har mod på at planlægge din træning en smule, så du både får større udbytte og samtidig bevarer køreglæden, så kan du med fordel følge de 10 gode råd, som du finder herunder:

## 10 RÅD DER FÅR DIG I CYKLE-FORM:

1. Træn uden afbrydelse i starten, og gerne tre til fire ture om ugen. Flere korte ture på 20-25 km giver bedre resultat end én lang tur i weekenden.

2. Vælg aldrig for store gear. Mange har tendens til at vælge et for stort gear og så

lade kadencen (pedalomdrejninger pr. minut) og puls indrette sig efter det. Dette vil typisk betyde, at der dannes mælkesyre i benene. Mælkesyre er et affaldsstof, som kroppen skal transportere væk, hvilket der ikke er overskud til, og så siger kroppen til sidst stop, og træningsturen er værdiløs.

Væn dig derfor til at køre med en højere kadence. For motionister skal den gerne ligge omkring 90. Har du et pulsur kan du tillige holde øje med din arbejdsspuls. I starten bør den være 60-70 % af din maksimumpuls.

En tommelfingerregel siger, at du finder din maksimumpuls ved at sige 220 minus din alder.

3. Varier din træning - lad stille rulleture afveksle med mere krævende intervaltræning. Intervallerne kan i starten eksempelvis være på tre til fem minutter med et minuts pause. Pulsens skal under intervallerne op på 80-90 % af maksimumpuls, og som sæsonen går, kan du med fordel gøre dine træningsintervaller længere. Husk at bruge mindst 30 minutter på opvarmning, inden intervaltræningen.

4. Træningen skal intensiveres gradvist. En gylden regel kan være at øge træningsmængden og intensiteten med 10 procent om ugen gennem tre uger. Den fjerde uge tager man en slapper - mere fornemt kaldet en restitutionssuge, hvor man går 20% ned i intensitet. I uge fem går det løs igen, og der lægges 10 % på det hidtil maksimale niveau fra uge tre.



---

Altså som en trappe, hvor man går tre trin op, tager et pust, hvorefter man er klar til tre nye trin.

5. Træn aldrig hårde intervaller flere dage i træk, men lad kroppen få mulighed for at hvile sig efter en hård træningsdag. Det kan enten ske med en cykelfri dag eller med stille rulletur.

6. Varier træningsruterne, så du bevarer lysten til at træne. Og cykler du alene, og er vinden kraftig, kan du med fordel også finde en kortere rute, hvor mod-, side- og medvind afløser hinanden med jævne mellemrum.

7. Forsøg mindst et par gange i forårets løb at få samlet en større flok, så man vænner

sig til at køre tæt. Hvis du udelukkende cykler alene, er det ikke ufarligt pludselig at cykle i et felt, hvor der til tider køres tæt.

8. Træn aldrig på tom mave. Træning kræver ekstra kalorier, som man bedst får ved at spise grøntsager, frugt, ris pasta og brød. Husk også noget energidrik i flasken og en chokoladebar eller en banan i lommen på ture over 1 times varighed.

9. Husk altid at strække ud efter en træningstur, da det forebygger ømme muskler og forstrækningsskader. De mest nødvendige områder at strække ud er balder, for- og bagside af lårene, lægge, lænd og hofter.

10. Lyt altid til din krops signaler. Er kroppen træt, hjælper det ikke at træne.





Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

---

SPONSORERET