

HAR DU HØRT OM "4-HOLDET"?

Jeg tror der er nogen i klubben, der har fat i noget af det rigtige. De startede som en lille "klike" på en tre fire mand. De mødtes tirsdag og torsdag klokken fire. De trillede stille af sted, måske ud af Hjørringvej, i roligt tempo. I løbet af et par timer havde man fået cyklet og frem for alt snakket en del og nydt bakkerne og naturen omkring Frederikshavn. De kunne med god samvittighed vende tilbage til familiens skød, uden at være fuldstændigt udkørt, men havde dog fået bygget en smule på konditionen.

Vintermånederne blev ikke spildt. Der benyttede de sig flittigt af muligheden for at "Wheele" (ikke hvile) i klubhuset. De havde nu virkelig få smag for cyklingens glæder. De havde alle hørt om hvad klubbens nye medlemmer sommetider blev budt, nogen havde også selv prøvet det, så de havde en idé om at det nok ikke lige var det de skulle. Efter nogen tids snakken frem og tilbage besluttede de sig for at det de havde brug for var en træner, og da Peter "Fængsel" netop havde været på "elite-trænerkursus" lå det næsten lige for at engagere ham.

Der blev "skrevet kontrakt" og i forbindelse med standerhejsningen foråret 2003, blev "4-holdet" offentliggjort. Her gjorde Peter "fængsel" opmærksom på at han gerne ville afprøve sin nye viden fra trænerkurset til at se om det var muligt at føre teorierne ud i praksis på landevejen og en betingelse var at han fungerede som absolut holdkaptajn.

Jeg var i klubben blevet udnævnt til at køre på a-holdet. Andre skulle køre b og c-holdet og så var der jo 4-holdet. Efterhånden som sæsonen skred frem tyndede det ganske voldsomt ud i rækkerne på a,b og c-holdene, men jeg troppede troligt op tirsdag og torsdag klokken halv syv, samt lørdag klokken et. Her oplevede jeg bl.a. en lørdag med kanon sommervej kun at være 3 mand,. Ikke på a-holdet, men på a,b og c-holdet tilsammen. Samtidigt gik der rygter om at 4-holdet efterhånden havde suget et fast stab på 10-12 mand til sig.

En tirsdag efter sommerferien hvor vejret var helt perfekt besluttede sig mig til at "trille" med 4-holdet for så at køre med abc-holdene klokken halv syv, hvis tiden kom til at passe. På den måde kunne jeg få rigtigt mange kilometer den dag. Da jeg ankom til klubhuset var Peter F i gang med at forklare om dagens træning, udgangstempo, rute og så dagens overraskelse, en enkeltstart på ca. 5 km i fladt terræn.

Det blev en rigtig hyggelig eftermiddag. Vi rullede i meget roligt tempo ud omkring Mariendal og Kvissel. Efter cirka 30 minutters opvarmning kom vi til enkeltstarttruten, der gik ad Bækmojenvej, Hjørringvej og Mariendalsvej. Peter F dirigerede og vi blev sendt af sted med 1 minuts mellemrum. Det blev meget tæt idet 6-7 mand lå indenfor 15 sekunder. Efterfølgende kørte vi en tur over bakkerne ved Fauersholt og Gærum. Der blev kørt lidt skilte og bakkespurter. En god gang træning hvor alles puls, flere gange var oppe og ringe i det røde felt.

I løbet af efteråret har jeg flere gange benyttet mig af muligheden til at køre med 4-holdet. Hvis man er forhindret klokken halvsv, er det jo fint at kunne køre med klokken 4. Alle gange har træningen fungeret fint, bygget op om nogle enkle principper:

- Der skal varmes op i minimum 30 minutter.
- Der køres sammen hele vejen rundt.
- Der skal være plads til hygge og snak.
- Der indlægges planlagt individuel træning i form af interval eller enkeltstart.
- Der indlægges spontant individuel træning i form af skilte og bakkespurter.
- Der varmes ned igen de sidste 10 kilometer.

Dette gør at alle får nogen ud af træningen og alligevel har lyst at komme igen næste gang. (Eller i mit tilfælde, næste gang lejligheden byder sig). Når du i løbet af en træningsaften får pulsen helt op måske en 3-4 gange, betyder det at du får noget ud af træningen, uden at være helt smadret. Jeg har ikke kørt fast på 4-holdet, men har nydt de gange jeg har været med.

At holdet sidst på sæsonen til tider har været på 17-18 mand, tyder på at der er noget de gør rigtigt på 4-holdet!

Min personlige holdning er ikke at hele klubben skal køre socialt "hyggecykel", men jeg mener der er en vigtig pointe i succesen med 4-holdet. Der skal på et hold, det være sig a,b,c eller 4-hold være en der styrer dagens træning, gerne med hård hånd. Det kan være med til at sikre at dagens cykeltur bliver til en positiv oplevelse og gir' en lyst til at komme igen og igen og igen. Jeg mener dog man skal findes et fælles tidspunkt for klubben så længe grundlaget ikke er større.