

Danmarks Cykle Union har efter Sundhedsstyrelsens udmelding søndag aften arbejdet på at få specifikke vurderinger og anbefalinger ift. cykelsporten, og vi har nu opdateret anbefalingerne til medlemmer og klubber – og vi er meget glade for at kunne åbne for mere klubtræning!

Da der især er risiko for dråbespredning ved aktiviteter, der foregår ansigt til ansigt, vurderes det, at cykelklubber kan genoptage udendørs klub- og træningsaktiviteter under forudsætning af, at myndighedernes påbud og retningslinjer overholdes.

Der skal lyde en stor ros – og en stor tak – til alle klubber og medlemmer, der de seneste måneder på forbilledlig vis har efterlevet anbefalinger og retningslinjer. I har alle vist stor ansvarlighed, og mange har bidt mærke i, at cykelsporten har gjort sig meget positivt bemærket under krisen!

De kommende måneder vil for Danmarks Cykle Union være inddelt i tre faser.

Fase 1

13. maj åbner udendørs klubaktiviteter i grupper på op til 10 personer.

Fase 2

8. juni forventes forsamlingsloftet hævet til 30-50 personer. Desværre ser håndhævelsen af forsamlingsloftet ud til at gøre det svært for os at afvikle almindelige cykelløb før 1. september, men vi arbejder på at få lavet en protokol for alternative løbsformater - der er dog ved at blive udarbejdet en DCU-protokol til afvikling af denne type arrangementer.

Vi afventer i øjeblikket svar fra myndighederne og DIF vedr. specificering af professionel konkurrenceidræt og af forsamlingsloftet - det gælder fx spørgsmål vedr. områdestørrelse/-type (landevejsruter og MTB-spor), personer i biler og regler for BMX-anlæg. Desuden afventer vi svar på spørgsmål vedr. mulighederne for at afvikle fx zoneinddelte konkurrencer, når forsamlingsloftet hæves.

Hvis regeringens fjerde genåbningsfase primo august giver mulighed for afvikling af almindelige cykelløb, vil vi naturligvis gøre alt for at komme i gang umiddelbart efter.

Fase 3

1. september åbner licenscykelløb i alle discipliner, hvis forsamlingsforbuddet og de øvrige retningslinjer som ventet hæves – distrikterne og administrationen arbejder på en termin for efterårsmånederne.

Selvom vi af hensyn til arrangører og klubber aflyser de traditionelle licenscykelløb til og med 31. august, arbejder vi altså på at få konkurrencecykling i gang så hurtigt som muligt under rammer, som myndighederne kan godkende.

Fase 1 i praksis

Udendørs klubaktiviteter i grupper på op til 10 personer – gældende fra og med 13. maj 2020

[Du kan finde en uddybende vejledning, der løbende vil blive opdateret her.](#)

Grundlaget for den udendørs klubtræning er stadig, at klubmedlemmer respekterer og følger myndighedernes påbud og retningslinjer, og Danmarks Cykle Union opfordrer fortsat – og som altid – til at vise hensyn og samfundssind.

Klubhuse og alle indendørs faciliteter er som udgangspunkt fortsat lukket for alle typer af aktiviteter, men dog åbne for klubadministrative gøremål. Her følges retningslinjerne fra den kommune, hvor klubben er hjemmehørende, da disse kan variere fra kommune til kommune.

Forsamlingsforbuddet gælder til 8. juni. Det betyder, at man må mødes op til 10 personer under forudsætning af at både den enkelte og gruppen følger anbefalingerne ift. håndhygiejne, afstand og de følgende retningslinjer:

Før træning

- Mød ikke op til klubtræning, hvis du eller en i din husstand har været syg i løbet af de seneste 14 dage – det gælder også, hvis du bare har haft småsymptomer, for du skal være helt symptomfri og rask, så du ikke risikerer at udsætte andre for smitte
- Mød ikke op til klubtræning, hvis du er i risikogruppen
- I må på intet tidspunkt samles flere end 10 personer – hverken før, under eller efter træning
- Koordiner gruppeinddeling via Facebook e.lign., og hav forskellige mødesteder/mødetidspunkter for de enkelte grupper
- Planlæg træningen, så grupperne ikke risikerer at "smelte sammen" eller at skulle overhale hinanden
- Mød op omklædt

Under træning

- Hold minimum 1 meters afstand til hinanden til alle tider
- Kør med større afstand ved intervaller/sprint/bakketræning eller andre hårdere øvelser
- Spytt og snyd næse i tøjet - ikke ud i luften – og gør det altid alene bag gruppen
- Undgå al fysisk kontakt og hold god håndhygiejne – medbring gerne håndsprit
- Medbring selv slange, patroner, pumpe, dækjern, vand, energi mm. – brug ikke andres værktøj eller vand
- Fald ikke tilbage, og skift ikke gruppe ved defekt – kør hjem denne dag, hvis benene ikke er til den hurtige gruppe
- Kør gerne i mindre grupper og gerne med den samme gruppe hver gang, så I i det tilfælde, at en rytter testes positiv for coronavirus, kun behøver at lukke ned for denne ene gruppes klubbettagelse og ikke for alle andre, som han eller hun kan have været i kontakt med

Tag hjem umiddelbart efter træning.

Tak for jeres forståelse, tålmodighed og opbakning - og god fornøjelse med klubtræningen!

Med venlig hilsen på vegne af Danmarks Cykle Union