

Asker Cycleklubb & Bærum og Omegn Cykleklubb

UTFORDRER

ALLE SYKKELGLADE DAMER TIL Å DELTA I



Torsdag 5. til søndag 8. mai 2005 i Asker og Bærum

(Foto: Erik Hicks)

En flott utfordring til alle damer som både liker å konkurrere og de som liker å sykle men ikke har "erfaring" i å delta i ritt.

Her kan alle vi damer med liten og stor erfaring fra sykkelritt delta og inspirerer hverandre til å tørre å delta på vårt eget nivå. Ingen liker å bli sist men det er det mange andre som tenker også – tørr å starte likevell! Ritt skal være mest moro og vi kan garantere sosialt samvær i tillegg (i alle fall før og etter rittene).

Damer som stiller opp i ritt er ofte i et mindretall og disse savner svært flere damer til start! Hvor er dere alle sammen? Har du mann/samboer som sykler, ja så bli med du også. Sykler ikke mann/samboer så kan jo de være inspiratorer på sidelinjen. Det viktigste er at vi damer blir flere i ritt, da blir det mer moro også.

Hva er et etapperitt?

Et etapperitt vil si at man konkurrerer flere dager på rad (etapper) og at vinneren til slutt blir den som har brukt kortest tid sammenlagt på alle etappene (fratrasket bonussekunder for å bli nr 1-3 hver dag). MGP har 4 etapper og du må fullføre alle etappene for å være med i sammenlagt-konkurransen.



Hva står Master for?

Master eller Veteran er i sykkelsammenheng personer over 29 år. For disse arrangeres en Veteran-cup hvor MGP inngår som en av konkurransene.

Må jeg ha lisens?

For å delta i etapperittet MGP må du ha Veteran-lisens. Dette er en helårs lisens for de på 30+ som gjelder i alle typer ritt, dvs på landevei og i terreng, i klasser for tur og for aktiv. En Veteran-lisens må bestilles gjennom klubben din og er nødvendig for å delta i alle Veterancup-ritt.

4 dager – 4 etapper, for mye?

Nei 4 etapper er ikke for mye, bare en utfordring. Prøv da vel?

Har ikke nok trening?

Ingen synes de trener nok men hvis du melder deg på har du en god grunn til å prioritere treningen frem mot MGP. Det krever at du har syklet noe før start men det går helt fint, start treningen allerede i dag.

Har du ikke tid til 4 dager eller er du for ung (under 30 år)?

Da kan du stille til start i turrittclassene i Askerrunden, Bærumsrunden og Stikka Uphill, men får ikke delta i Kriteriumsrittet. Resultatet ditt vil ikke inngå i etapperittet MGP. Det er selvsagt ikke like spennende men et fint sted å starte hvis du vil bli bedre kjent med sykkelsporten. Hvis du velger denne løsningen holder det også med helårs turlisens eller engangslisens for hvert ritt.

Kjenner du ingen andre?

Nei men da kan du bli kjent med flere av oss. Bli enda mer moro hvis du kan dra med deg en eller flere fra klubben eller venninner / arbeidskollegaer. Jo flere vi er sammen.....



Bare for de "gode"?

Nei sykkelritt er for alle men de beste må få lov til å sykle fort. Mye kan også skje i ritt, de beste kan punktere eller får andre problemer og vips så er de bakerst. Vi kan love deg at konkurranseinstinktet ditt dukker i hvert fall opp da...

Har du ikke barnevakt?

Gir du oss beskjed når du melder deg på så kan vi ordne dette også. Barnevakt organiseres slik at du kan varme opp, sykle ritt og få skiftet før du henter barna. Barn synes ofte det er strålende festlig å si at mamma "vant".

Blir du sliten i etterkant?

Så flott! Da har du gjort en kjempeinnsats og vi kan love nystekte vafler og deilige kaker slik at blodsukker og humør stiger betraktelig etter hvert.

I 2004 var det 20 damer som stilte til start i etapperittet MGP. Vi satser på å se enda flere i år.

Til de av dere som deltok i fjor – prøv å få med deg minst én dame i tillegg til deg selv !!!

Mer om rittet og påmelding finner du på hjemmesiden til MGP: <http://www.mastersgp.no> . Vi sees!

Hilsen Damegruppene i ACK og BOC