

# ***AEROBIC BIKE SPINNING / GANLØSE TRI-CENTER***

## ***ORDENSREGLEMENT***



***Den ultimative vintertræning – dyrk aerobic bike spinning. Læs venligst reglement grundigt – og vær med til at alle får en god sæson***

## Forord

GTC's ordensreglement for spinning er udarbejdet for at alle får en udbytterig sæson under de bedst mulige betingelser.

Da GTC har mange medlemmer som deltager i aktiviteten kræver det, at alle har sat sig grundigt ind i nærværende ordensreglement – og efterfølgende efterlever det.

## TILMELDING

Tilmelding til spinning foregår ved at man indmelder sig i GTC ved hjælp af blanket på [www.ganlose-tri.dk](http://www.ganlose-tri.dk) – og herefter åbnes der (med en kode) mulighed for at tilmelde sig on-line på hjemmesiden på et af holdene. NB! Pladserne på holdene fyldes op efter rækkefølgen som der tilmeldes on-line.

Når nyt kontingent kalender år starter 1. JAN 2005 nulstilles alle holdene – og først når kontingent for 2005 er modtaget gives en ny adgang for on-line tilmelding.

**OBS:** Nye tider! Overhold holdniveauerne ved tilmelding af hensyn til resten af holdet og dine klubkammerater.

## De 15 "cykelbud"

1. Alle er pligtlig til at bruge det on-line holdliste system på klubbens hjemmeside under "klubmenu". Hvis man ikke kan deltage i en træningssession skal man "framelde" sig senest kl. 1200 den pågældende dag.
2. Hvis man er forhindret i at komme på nettet sendes en SMS / ringes der til instruktøren senest kl. 1200 den pågældende dag.
3. Manglende "Frameld" 3 gange i alt medfører, at man bliver afsat holdet – og pladsen gives videre til nyt medlem.
4. Det er vigtigt, at man ikke kommer ind i træningslokalet før det foregående hold er færdigt.
5. Kom til tiden dvs. max 10 minutter før starttidspunktet, hvor der "køres" præcist.
6. Hvis man ikke kommer til starttidspunktet kan pladsen gives videre til "chance" deltagere.
7. Sidste hold hjælper instruktøren med at rydde op.
8. Efter alle sessioner skal alle skrueforbindelser på cyklen løsnes – og cykelmateriel gøres grundigt rent med sprit og aftørres.
9. Pas på materiel som om det er dit eget – der er ikke budget til indkøb af ødelagt materiel.
10. Manglende "Frameld" 3 gange i alt medfører, at man bliver afsat holdet – og pladsen gives videre til nyt medlem.
11. Alle henstillinger fra GTC's instruktør og hallens personale skal efterkommes.

- 12 Der må ikke medtages andre gæster, venner udover GTC's tilmeldte deltagere på holdet.
- 13 Der må ikke skiftes pedaler på cyklerne – derfor kræver det, at man bruger cykelsko med LOOK eller i mindre omfang SPD.
- 14 Håndklæder medbringes på cykel og lægges hen over styr så det saltholdige sved ikke løber ned i cykelrammen.
- 15 Mod frisk og engageret op til hver træningssession.

## **PRAKTISKE FORHOLD**

- **STED** Ganløsehallen - 1. sal (lokale 2000 & gym. lokale). Vestergade 5, Ganløse, 3660 Stenløse.  
☎ 48-181036. Omklædning P/D i nr 4, D/H i 5.
- **MEDBRING** Cykelbukser med skind og kort bluse, håndklæde, mindst 2 flasker med væske, rent skiftetøj efter bad. Cykelsko med LOOK pedaler. ***Klubben har et mindre antal låne sko og der er mulighed for fælles indkøb af sko og cykelbukser til dem som ikke har dette udstyr.***

Ganløse Tri-Center håber alle får en god og udbytterig sæson.

Med venlig tri-hilsen  
***Ganløse Tri-Center***