

NORMATIVA CLUB A.C.T

Con la idea de evitar problemas y que las salidas de bici sean lo mas satisfactorias para todos los miembros del Club desde la dirección del Club os proponemos esta serie de normas. Espero leáis con cariño y que la valoréis después.

La figura del JF tiene como objetivo que en cada salida haya siempre alguien que se encargue de velar por el buen funcionamiento del grupo, aunque en realidad es una obligación de todos nosotros. El hecho de centrarlo en unas personas creo que es positivo ya que hará que el funcionamiento sea ágil; si para cada cosa hay que poner de acuerdo a varias personas no acabamos nunca. No es que sea una dictadura, sino una responsabilidad compartida entre todos que cada salida se personaliza en uno de nosotros.

MATERIAL

- A partir de ahora todos vamos a ser responsables de contribuir al buen funcionamiento de las salidas en bici y de no convertirnos en un lastre para los compañeros, para ello debemos comenzar la salida en bici con la certeza de que nuestra bici y nuestro cuerpo están en condiciones optimas. Además tendremos la seguridad de ser autosuficientes en material de reparación mínima(hay que saber usarlo), comida y bebida. No seria la primera vez que le dejamos nuestra cámara a un compañero que no lleva y después pinchamos nosotros y no tenemos para cambiar.

-Material de emergencia de bici: OBLIGATORIO

- . Hinchador o CO2
- . Cámara o tubular de repuesto (con válvula adecuada al perfil de nuestra rueda)
- . 2 o 3 desmontables (según tu habilidad y fuerza, así como la dureza de tu cubierta)
- . Multiherramienta
- . Adaptador para gasolineras
- . Alargador de válvula y llavecita para unirlos (si llevas rueda de perfil)
- . Dinero (para invitar al entrenador a los almuerzos,;-))
- . Móvil (emergencias y también puedes descargar la ruta)

-Comida y Bebida: OBLIGATORIO

Desde el club os recomendamos las siguientes pautas de alimentación antes y durante el entrenamiento largo de bici:

Desayuno tipo: 2 tostadas con pavo y aceite, zumo, café y cereales con leche.

-Durante la salida de bici como MÍNIMO deberemos llevar:

- . 1gel o platano + 1 bidón de 500ml de agua por hora ó
- . 1 bidón de 500ml de agua con Carbohidratos por hora (con 3 de 750ml tienes para mas de 4hrs)

JEFE DE FILAS

- Se crea los imagen de los JEFES DE FILAS (JF en adelante). El JF será elegido por el Director Técnico en función de veteranía, capacidad de mando, respeto de los compañeros, etc
- Habrá varios jefes de filas en cada grupo para que como minimo haya uno en cada salida.
- El JF tiene una serie de derechos y también una serie de obligaciones. Durante la salida todos los miembros del grupo deben atenerse a las indicaciones del JF cumpliendo así las normas de comportamiento.
- El JF es el responsable de cerciorarse de que ningún socio del club se queda atrás en la ruta. (si alguien se va a volver solo a mitad de recorrido deberá avisarlo al JF antes de comenzar)
- El JF deberá informar al Director deportivo al concluir la salida acerca de cualquier incidente.
- El JF deberá hacer la foto oficial de la salida para enviársela al Director Deportivo y poder publicarla en las diferentes redes sociales.

RELEVOS

- * Los relevos se regularan por tiempo (1 minuto), no por longitud. De esta manera será más equitativo. Durante este tiempo habrá dos personas en cabeza cuyo objetivo no es demostrar su fortaleza física si no el de trabajar para los compañeros que van a su rueda. (sobre todo los mas débiles del grupo)
- * Los relevos se harán siempre en fila de dos, una vez avisado el cambio el ciclista del lado izquierdo (2) pasara al derecho(subiendo así toda la fila izquierda) y el del lado derecho(1) caerá hacia atrás con toda su fila. Por la parte de atrás se hará lo contrario para poder progresar con la fila izquierda.
- * El/los corredor/es que entren al relevo deben mantener la velocidad del corredor anterior.
- * No hacer el relevo a mitad de un repecho o en una curva o rotonda.
- * El JF es el encargado de dar la señal de cambio en los relevos.
- * El JF es el encargado de dar la orden de bajar o subir el ritmo de los relevos.
- * El JF es también responsable de que los relevos sean equitativos y es él quien debe indicar si alguien puede o no saltarse un relevo o si bien alguien mas fuerte puede estar mas tiempo al frente del grupo.

RUTA

- * No existirá tiempo de cortesía en el comienzo de la salida (se anulan los 10' habituales)
- * Antes de la salida la ruta debe quedar clara. También antes de salir deben quedar claras las zonas neutralizadas y las zonas libres.
- * Durante la etapa el JF indica el inicio y el final de los tramos neutralizados.
- * En las zonas libres cada uno puede poner el ritmo que quiera/pueda, siempre teniendo en cuenta su seguridad y la de los demás.

- * Tras cada tramo libre se debe reagrupar por completo el grupo (los primeros que lleguen al final del tramo libre pueden descansar o volver a recoger al resto). El JF debe cerciorarse de que esto es así y será él el que de la señal de reinicio de la marcha.
- * Si alguien se queda dentro de un tramo neutralizado el JF debe dar la señal de reducir el ritmo hasta que se produzca la reagrupación. Nunca abandonaremos a un compañero aunque el lo pida.

PARADAS

- * Los lugares de parada de deben fijar antes de iniciar la ruta.
- * El JF da la señal de reinicio de la marcha tras cada parada.
- * En caso de que alguien necesite más paradas debe indicárselo al JF y este debe estimar si se realizan o no.

AVERÍAS

- * En caso de avería dentro de una zona neutralizada todos los componentes del grupo deben esperar hasta que la avería se solucione. Tan solo si el JF lo autoriza alguien se podrá adelantar.
- * Si la avería se produce en una zona libre no es obligatorio que todo el grupo se detenga. Sí que será necesario que, en cuanto se llegue al final de la zona libre, se espere hasta que el grupo vuelva a recomponerse por completo

SEGURIDAD

- * Rodar como máximo de dos en dos y lo mas pegado posible al margen derecho.
- * Atenerse a la normativa de circulación.
- * No ponerse en peligro, ni a uno mismo ni a los demás. No arriesgar en las bajadas, no hacer maniobras peligrosas, avisar de los movimientos, etc...