

Участвующим впервые!

До старта

Прочитай внимательно положение, регламент, ответ на многие вопросы можно найти там;

Пройди регистрацию у судей, получи свой пакет с материалами.

Закрепи большой номер с помощью хомутов на руль велосипеда, маленький приклей на шлем.

С помощью контрольного браслета закрепил на запястье руки ЧИП электронной отметки. Он не должен сниматься без разрыва ленты.

Посмотри схему движения до старта, выезжай заблаговременно.

Не забудь обязательное снаряжение: **ШЛЕМ!!!** задний фонарь, телефон, аптечку (бинт, H₂O₂, стрептоцид, анальгин или аналоги).

При холодной погоде оденьтесь теплей, личные вещи можно будет отдать судьям перед стартом.

Вода, а лучше проверенный спортивный энергетический напиток, должен быть обязательно! Объем не менее 0,5 л., а на дистанцию свыше 30 км не менее 1 л.

Желательно взять с собой рекомендуемое снаряжение: велоаптечку, насос и легкую ветро^вводонепроницаемую куртку.

Проверьте техническое состояние своего велосипеда. Технический судья в праве выборочно проверить состояние велосипеда любого участника и запретить выход на дистанцию.

На дистанции

Стартовать можно по сигналу судьи. После этого надо самостоятельно сделать отметку на станции электронной отметки (посмотри до старта, как это делают другие участники). Хронометраж времени начинается с момента активации на стартовой станции. По ходу маршрута будут устанавливаться промежуточные станции (для предотвращения сокращения трассы).

Весь маршрут будет полностью размечен (стрелки на асфальте, указатели поворотов и опасных мест, разметочная лента). Все перекрестки размечены и проверены в день старта. Если вдруг Вы пропустили разметку (доехали до перекрестка дорог и не видите маркировку) необходимо вернуться назад.

Не торопитесь сразу со старта, «почувствуйте» разметку. Не забывайте почаще пить (минимум раз в 30 мин), при наступлении чувства жажды пить уже поздно. Берегите колени! Обезвоженный организм первый враг для суставов. Также надо стремиться «крутить» педали, а не «давить» (частота 70-90 оборотов в мин).

В крутые горки можно зайти и пешком, иногда так получается быстрее. При жаркой погоде и большой нагрузке возможны судороги мышц, проблема легко решается заблаговременным и своевременным приемом препаратов с магнием (покупается в любой аптеке).

Если вы пытаетесь обогнать более медленного участника и дорожные условия не позволяют беспрепятственно разъехаться с ним, то корректно и громко попросите уступить дорогу (лучше всего крикнуть GO-GO-GO) или дождаться участка для обгона.

Если вас обгоняют более сильные участники, не препятствуйте обгону, а если дорожные условия не позволяют уступить, то необходимо уступить при первой возможности.

Будьте корректны и уважительны к другим участникам.

На технических участках, если вы не уверены в своих навыках, рекомендуем спешиться и пройти участок пешком.

Если участник просит технической или медицинской помощи, не оставайтесь равнодушным к нему.

При не возможности продолжать движение по маршруту, необходимо спускаться вниз к Волге, по любой дороге до асфальта, повернуть налево и двигаться к Хвалынску.

Финиш фиксируется в момент самостоятельной отметки на финишной базе, установленной в створе финиша.

После финиша

Вы получите распечатку со временем прохождения маршрута.

После закрытия финиша можете вернуть ЧИП электронной отметки.

Если вдруг Вы сошли с дистанции, необходимо обязательно сообщить об этом судьям!

Ждем Вас на награждении и закрытие фестиваля.

Удачного отдыха!