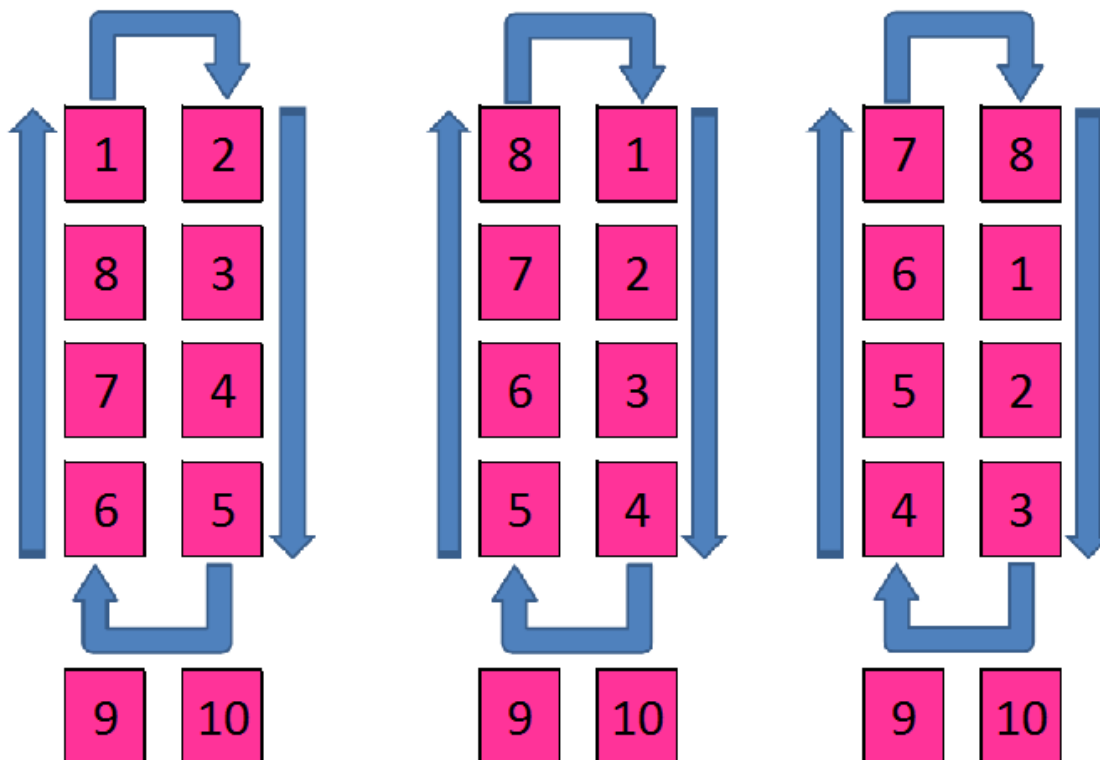




## RELEVOS BÁSICO:

Cuando el tipo de la vía por la que transcurrimos nos permita ir en **fila de a dos**, se intentará realizar los relevos como se muestra en la imagen, así evitaremos ponernos en fila de a tres, e ir más seguros invadiendo lo mínimo el tráfico rodado.



La duración de los relevos por “norma” lo haremos a cada kilómetro (a tablilla), no obstante, dependiendo de las fuerzas de cada ciclista podrá ser menos, e incluso no pasar relevo.

En el caso de no pasar relevos se quedarán ocupando la última posición del grupo, facilitando la entrada a final del grupo de aquellos que van dando relevos (justo por delante de los que no entren a relevos).

Cuando nos toque movernos a la otra fila, ya sea en la parte delantera como en la trasera, procuraremos hacerlo con seguridad y sin movimientos bruscos, indicando al compañero nuestro movimiento y dejando la distancia necesaria para no ocasionar un afilador.

En el momento que nos acerquemos a otra grupeta y queramos rebasarla, lo primero que deberá tenerse en cuenta, es si el adelantamiento no supone un peligro innecesario, ya sea porque estamos cerca de un municipio, de una glorieta, intersección, etc. Obviamente no es el mejor momento para realizar una rotación dentro de nuestra grupeta, calma, mantenemos nuestras posiciones.



En el caso de ver oportuno rebasar a otro grupo (decisión que deben tomar los que encabezan), se marcará con la suficiente antelación y con la mano en alto y de viva voz “de a uno”. En este momento y sin hacer movimientos bruscos iremos intercalando nuestras posiciones para crear una fila “de a uno”, después del adelantamiento, volvemos a la formación original.

Para realizar esta operación, lo ideal sería, que los que van en la fila de la derecha, se pongan detrás del compañero con el que estaba emparejado. Para este movimiento los integrantes de la fila de la izquierda dejarán el espacio suficiente para que se puedan meter.