

ENTRENAMIENTOS DE CICLISMO

Buenas prácticas rodando en grupo



1

MATERIAL Y SEGURIDAD



Licencia federativa ó seguro de RC y accidentes



Casco obligatorio



Luz roja posterior



DNI



Teléfono

www.oriolgili.com

HERRAMIENTAS “Autosuficiencia”



Hinchador



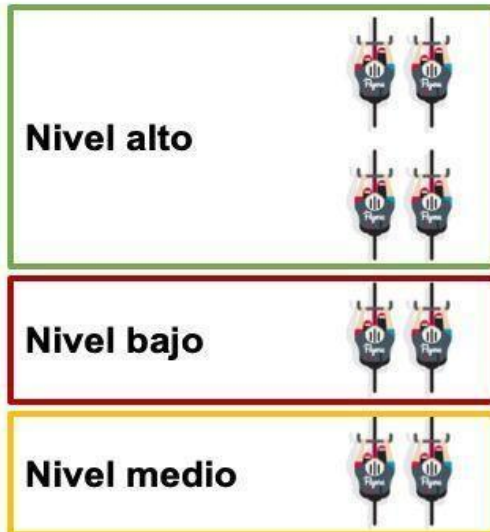
Multiherramientas



Cámara y desmontables

2 CIRCULACIÓN EN GRUPO

Colocación por niveles



Cuidado con los afiladores



www.oriolgili.com

- Tramos sin arcén, estrechamientos y "vías rápidas" → Fila de uno.
- Manos siempre en manetas de freno y mirada al frente.
- Velocidad mínima en "vías rápidas" 25-30 km/h → Peligro alcances.
- Respetamos **STOPS + SEMÁFOROS ROJOS + ROTONDAS**.
- Suavidad con los frenos y al ponerse de pie (afiladores).
- Ciclistas en los acoples: sólo cabeza de grupo.
- No pasar cerca de las puertas de coches aparcados.
- Máximo 2x6 ciclistas: dejamos hueco para que nos adelanten.



Ilustraciones: Dark horse flyers cycling club

3

MANIOBRAS



Giro izquierda



Giro derecha



Frenando



STOP / Semáforo



Fila de uno



Fila de dos



Gravilla / arena



Peligro (indico el lado)



Quiero relevo!



Concentración!
La estás liando



Buenos días!

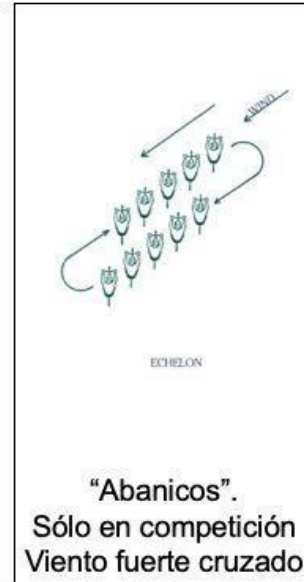
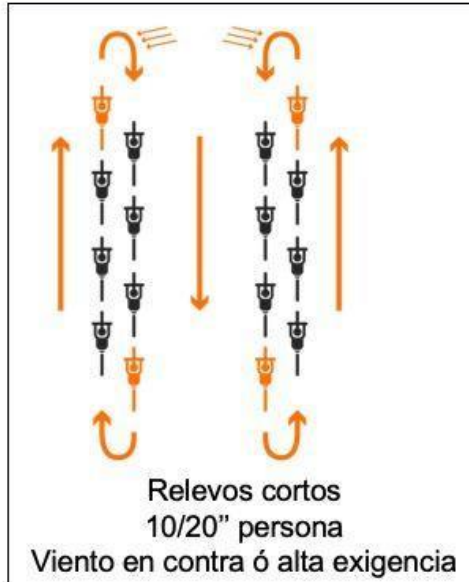


Entro aquí/allí (grupeta)

- Es responsabilidad personal el prestar atención. Aunque facilitaremos...
- Salir en bici es un momento social, pero hay carreteras que requieren 6 sentidos.
- Según el país, las señales cambian levemente.
- No hay que dudar con un semáforo en ámbar, todos preparados para frenar.
- En las rotondas, mejor no arriesgar e indicar la salida que tomaremos.
- En los cruces, mirar los ojos de los conductores, ¿Nos están viendo?
- Prohibido adelantar vehículos en marcha por su derecha.
- Separarse 2 metros de los coches aparcados, e indicarlo a la grupeta.

4

RELEVOS



www.oriolgili.com

NOTAS

- El grupo avanza a velocidad constante. La persona que se coloca al frente, debe mantener la misma velocidad del "tren", en ningún caso dar un tirón.
- En fila de dos, el que está adelantando seguirá su carril hasta apartarse definitivamente, de otro modo dejaría al descubierto a la 2ª persona.
- Si el ritmo es muy alto, reentrar puede ser complicado, por ello hay que memorizar el orden de las personas y estar preparados.

¿Qué sucede cuándo algunos prefieren quedarse al margen?

1. Hay que avisar "no entraré" y formar fila de dos, atrás.
2. No vale hacer una vuelta sí y otra no. Es peligroso.



Ilustraciones: Dark horse flyers cycling club; Cycle Space International.