

Участвующим впервые!

До старта

- Прочитай внимательно положение, 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 браслетакрепи 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, H_2O_2 , 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 водонепроницаемую 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 принятием препаратов с магнием (покупается в любой аптеке). Первые 35 км до пункта питания самые сложные, проехав их Вам не составит труда закончить всю дистанцию!
- 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 перпятствйте 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!