



Club Deportivo Valdebebas

Tabla de clasificación, normas y material
para las salidas de ciclismo en carreta



Club Deportivo Valdebebas

Clasificación niveles ciclismo en carretera (*)

Nivel	Nivel Iniciación	Nivel Medio		Nivel Avanzado
	Iniciación	Medio - Bajo	Medio - Alto	Avanzado
Destinado para	Gente principiante o que se inicia en el ciclismo en ruta.	Gente que ya ha realizado alguna ruta corta y que se maneja bien sobre la bicicleta.	Gente con buena forma física y que cuyo objetivo es exigirse un poco más.	Destinado para nuestros "Pro" que desean darle una vuelta de tuerca a las salidas.
Tipo de ruta	Ruta corta principalmente llana y pensada para animar a los nuevos, zonas cercanas al barrio, carreteras sin coches se puede usar para aprender algo de técnica.	Ruta tipo medio, primeras salidas en <i>grupetta</i> , carril bici o similares, preferiblemente sin coches. Se propondrán algunas salidas en carreteras convencionales.	Rutas con cierto nivel de exigencia, incluye puertos de montaña y salidas por carreteras convencionales	Rutas muy exigentes, no solo por el recorrido si no por la velocidad de la <i>grupetta</i> , solo para algunos..
Distancia (Km.)	< 40	Entre 40 y 75	Entre 75 y 110	Más de 100
D+ (m.)	< 200	Entre 200 y 600	Entre 600 y 1200	Más de 1200
Velocidad (Km/h) (**)	N/A	< 25	Entre 25 y 28	> 28

(*) Esta clasificación es orientativa de cara a una planificación por parte de cada participante, la clasificación final será decisión del coordinador de Ciclismo

(**) La velocidad de la ruta puede variar en función del recorrido



Club Deportivo Valdebebas

Ejemplos de rutas por niveles

Nivel	Nivel Iniciación	Nivel Medio		Nivel Avanzado
	Iniciación	Medio - Bajo	Medio - Alto	Avanzado
Ruta	Rutas por valdebebas	Paracuellos & Algete	Morcuera & Canencia	TBD
	Pistas T4	Carril hasta Colmenar	Cerro San Pedro	
	Anillo Verde Ciclista	San Martin de la Vega	Becerril & Mataelpino	

NORMAS PARA LAS SALIDAS DE CARRETERA

- 1.- En todas las salidas oficiales del Club, siempre que sea posible, se establecerán dos guías, el apertura y el cierre.
- 2.- El apertura será el encargado de ir en cabeza en todo momento marcando el ritmo, señalizando los obstáculos y marcando reagrupamientos y paradas. Sólo será rebasado cuando él lo indique o sea motivo de seguridad. También estará en contacto con el cierre para informarse sobre el desarrollo de la ruta.
- 3.- El cierre será el último del grupo siempre y encargado de acompañar a cualquiera hasta el siguiente reagrupamiento o ayudar a solucionar cualquier percance.
- 4.- Se establecerá un punto final de reagrupamiento para llegar al final de la ruta todos juntos para cumplir con el compromiso de: salimos todos juntos, llegamos todos juntos.
- 5.- Ante alguna "pájara ", el cierre o cualquier otro miembro de la *grupeta* se encargará de acompañar al afectado de vuelta, acortando el recorrido o lo que sea necesario a fin de que en ningún momento se quede solo nadie.
- 6.- El uso del casco y el cumplimiento de las normas de circulación son obligatorias en todas nuestras salidas.
- 7.- La confirmación de asistencia al evento será vía aplicación Meet-up.
- 8.- Las salidas programadas del Club son exclusivas para los socios.

RECOMENDACIONES PARA LAS SALIDAS DE CARRETERA

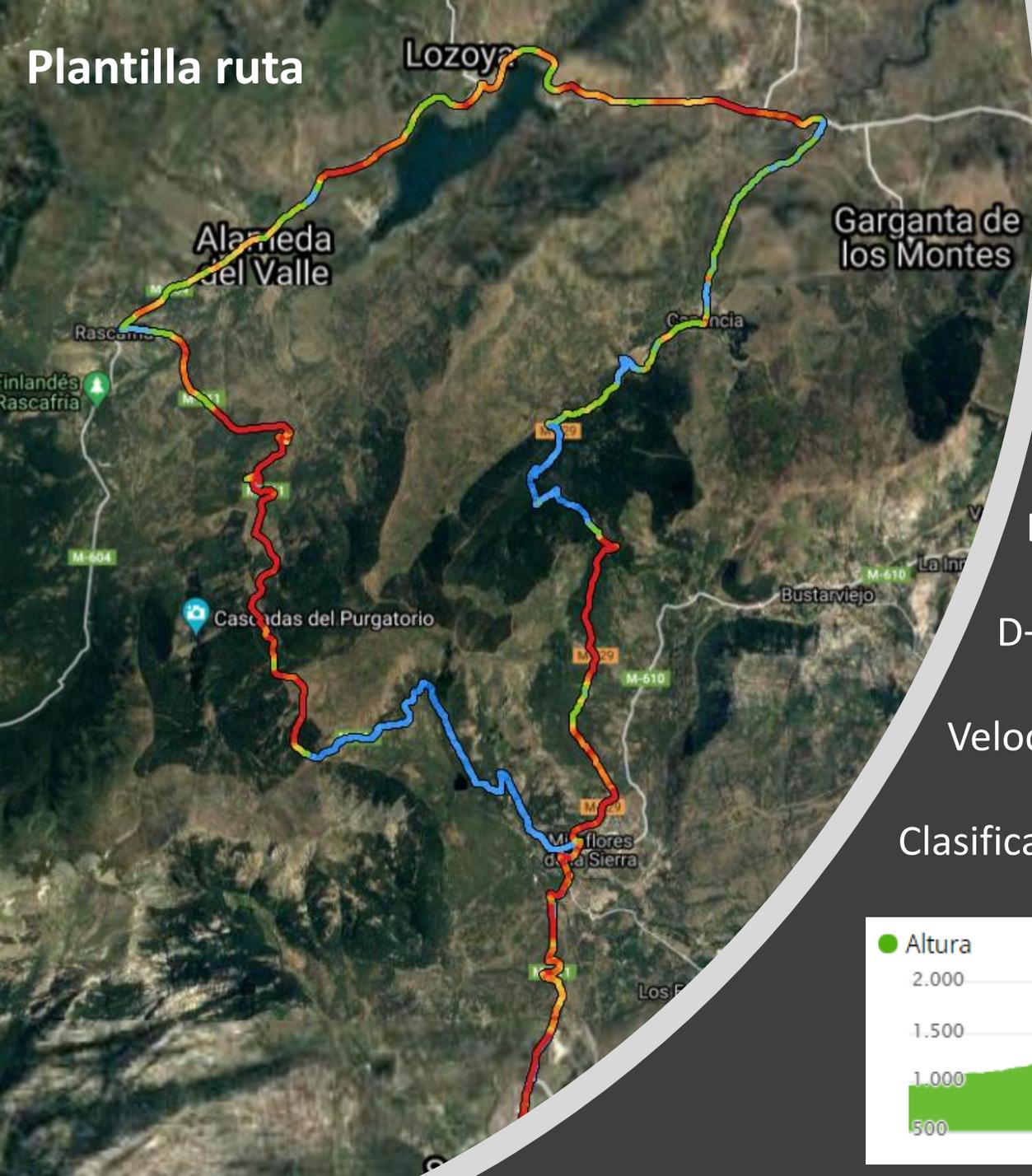
- 1.-Revisa tu bicicleta con la suficiente antelación.
- 2.-Sé realista con tu estado de forma para unirme a las salidas propias de tu nivel.
- 3.-Mantén la distancia de seguridad suficiente con otros ciclista en las bajadas (baches imprevistos, frenazos, etc.).
- 4.-Cuando vayamos en pelotón , evita aproximarte demasiado a tu compañero.
- 5.-Señaliza los giros para hacerlos visibles al resto de compañeros y a otros vehículos.
- 6.-Cuando se vaya a beber del bidón o comer en movimiento, asegúrate estar en terreno llano y evitar baches o frenazos inesperados con un ciclista próximo.
- 7.- Respeta la naturaleza y nunca tires al suelo los envoltorios de los geles, barritas o restos de comida.

Salimos a divertirnos y pasarlo bien no a competir entre nosotros, sé solidario con tus compañeros de *grupeta* y ayuda en lo que puedas a los que tienen menos nivel que tú.

MATERIAL PARA LAS SALIDAS DE CARRETERA

- ✓ Cámara de repuesto
- ✓ Parches
- ✓ Desmontables
- ✓ Bomba de aire
- ✓ Multi herramienta
- ✓ Casco
- ✓ Gafas de ciclismo
- ✓ Luz trasera
- ✓ Bidón de agua
- ✓ Barritas, geles
- ✓ Teléfono móvil
- ✓ DNI
- ✓ Licencia Federativa
- ✓ Dinero o tarjeta

Plantilla ruta



Club Deportivo
Valdebebas

Soto - Morcuera - Lozoya - Canencia - Soto

Distancia: 82 Km.

D+: 1.500 m.

Velocidad: 22 Km/h.

Clasificación: Medio-Alto

● Altura





Club Deportivo Valdebebas

¡SEGUIMOS CRECIENDO!