



# REGLAMENTO PARA PARTICIPAR EN LAS SALIDAS DE ENTRENAMIENTO

## **SEGURIDAD** - qué se espera de cada participante

- # Cuidar y promover la seguridad personal y del grupo como tal.
- # Respetar y obedecer disciplinadamente la autoridad de los referentes a cargo de las Salidas.
- # Especial cuidado en la parte final de las Salidas dado que es dónde se producen la mayoría de los incidentes y accidentes.
- # Mantener una formación ordenada, de dos en dos ciclistas, dependiendo de la indicación dada en el momento, señalar claramente las maniobras como detenerse por imprevisto mecánico, obstáculos en la ruta, virajes, adelantamientos y procurar un pedaleo prolijo (sin movimiento brusco) para la armonía del pelotón.
- # Respetar **semáforos** y el tránsito vehicular, las indicaciones dadas en cada Salida sobre la ruta que se seguirá, las zonas controladas y libres, los puntos de agrupamiento y lugares en que se deba actuar con mayor prudencia (zonas urbanas, peajes, trabajos en la ruta, etc).
- # Terminantemente prohibido arrojar residuos en cualquier parte del recorrido de la Salida, a excepción de restos de frutas.
- # En las bajadas o subidas de pendientes, mantener la formación evitando adelantamientos , y nunca utilizar más de un carril.
- # Para poder participar en cada Salida, se deberá contar con bicicleta de ruta en buen estado, y lucir indumentaria deportiva **GFNY URUGUAY** (maillot como mínimo, de cualquier edición del evento). La misma está pensada para tener la identidad en ruta, para ser visibles y reconocidos. Es imprescindible el uso de casco apropiado para el ciclismo de ruta.
- # Está prohibido el uso de audífonos y de teléfonos celular durante el pedaleo en pelotón.

El director/referente responsable podrá desautorizar la participación en el grupo a corredores que no cumplan con cualquiera de estos requisitos.

## COMO PARTICIPAR EN LAS SALIDAS

# Todos los corredores registrados al GFNY URUGUAY tanto del año en curso como al siguiente son automáticamente miembros de GFNY URUGUAY CLUB y tienen derecho a las Salidas. No obstante, para participar deberán registrarse específicamente como participantes activos de GFNY URUGUAY CLUB en <https://gfnyuruguayclub.eventbrite.es> y muy especialmente, suscribir el DESLINDE DE RESPONSABILIDAD allí requerido.

# PELOTONES: las Salidas GFNY URUGUAY CLUB están estructuradas en DOS NIVELES DE ENTRENAMIENTO: un PELOTÓN DE INICIADOS (velocidad mínima 27 Km/h) y un PELOTÓN DE AVANZADOS (velocidad mínima 30 Km/h). Estas definiciones están sujetas a cambios según las condiciones particulares de cada salida. Cada pelotón tendrá un director que comandará el grupo, será referente de seguridad y velará por mantener el pelotón unido. En cada salida deberán indicar al Director General en cual de los dos pelotones va a pedalear, lo cual deberá mantener sin cambiar de pelotón durante toda la Salida. Cada participante deberá seguir y respetar las indicaciones que le dé el director de pelotón, de lo contrario perderá su calidad de miembro de GFNY URUGUAY CLUB.

CORREDORES INVITADOS: no solo está permitido, sino que se exhorta a los corredores miembros a invitar corredores a participar de salidas de prueba, para que tengan la oportunidad de optar por continuar participando como miembros plenos de GFNY URUGUAY CLUB. Si bien pueden participar como invitados, deberán igualmente suscribir el DESLINDE DE RESPONSABILIDAD, el cual pueden traer firmado y entregar al Director al presentarse previo la Salida.

#### DETALLES A TENER EN CUENTA

# Las salidas son durante la mañana los días sábado o domingo en fechas a determinar por GFNY URUGUAY CLUB.

# Las mismas serán liberadas, y suspendidas cuando las condiciones no sean la mejores para rodar en pelotón( pavimento, visibilidad y vientos fuertes).

# En el punto de partida, presentarse con el director a cargo del grupo y brindar datos personales. Tener presente que las salidas son del tipo cicloturismo y no son competencias

Obligatorio:

\*#Bicicleta de ruta.

\*#Experiencia de pedaleo en grupo. De lo contrario, es responsabilidad del corredor novato aclarar el dato con el director para su evaluación (\*).

\*#Casco.

\*#Luces.

\*#Indumentaria GFNY URUGUAY, maillot de cualquier edición

\*#Kit de reparación.

\*#Buen estado físico.

\*#Ser mayor de edad.

(\*) GFNY URUGUAY CLUB se propone ser no solo un grupo de entrenamiento para GFNY URUGUAY sino una puerta de ingreso al deporte del ciclismo. Por esto mismo, no dejes de acercarte: si no tienes experiencia vamos a apoyar tu esfuerzo en el pelotón de iniciados. Pero es imprescindible que comuniques cuál es tu nivel de entrenamiento y capacidades al director general y a los referentes.

Punto de encuentro y descripción de la ruta:

Se publica a través de redes Sociales, y específicamente a los miembros vía newsletter (email)

Km.a Pedalear :

De 90 a 120 Km.

Horarios: (PUNTUALES) "sin tolerancia"

Salida en verano: 8:00 hrs.

Salida en invierno: 9:00 hrs.

Reglamento sujeto a cambios