



# **LA ROMÀNICA EN BTT**

**EL TRENCA-CAMES MÉS EXIGENT DE LA CATALUNYA CENTRAL**  
**OPEN GRAN FONTS FCCC**

## **4-SEGURETAT**

La Marxa Romànica en Btt és una marxa de resistència que, per distància, traçat i desnivell acumulat, presenta un recorregut exigent, i en conseqüència demana al participant una condició física òptima. Per aquest motiu l'equip organitzador us vol fer arribar un seguit d'indicacions amb la intenció de resoldre qüestions útils per la pròpia activitat, així com comentar temes relacionats amb la vostra salut i seguretat. Continguts que resultaran igual de vàlids tant per a esportistes que s'enfronten per primera vegada a un traçat d'aquestes característiques, com per a esportistes ja avesats en aquest tipus d'activitats.

### **Preparació Física**

A part de tenir una mínima i adequada condició física, l'entrenament més aconsellable és fer marxas progressives de distàncies cada cop més aproximades a la de La Romànica en Btt des d'uns mesos abans. És important adquirir una fermesa en cos i ment que minimitzi la gran fatiga que produeix una marxa d'aquestes característiques. Es aconsellable disposar i complir un pla d'entrenament portat per un professional especialista o un ciclista amb molta experiència.

Des de una perspectiva d'exigència física, La Romànica és a l'abast de molta gent, però cal complir aquest requisits mínims de fons físic i, sobretot, seny. Si és compleixen hi ha molt a guanyar i amb molta probabilitat acabar-la amb satisfacció i no arribar a, que el que ha de ser una diversió, un repte, una superació, a la fi un divertiment, no es converteixi en un calvari.

### **Què Porto?**

Primer de tot cal preparar i repassar la Btt a consciència. Portar un joc d'eines lleugeres i recanvis per les rodes depenent de quin tipus siguin. La roba ha d'estar en concordança amb la climatologia del dia i sobretot preveient els possibles canvis que s'hagin avisat: pluja, fred o calor. Tot i que l'organització facilita avituallaments suficients, cal portar alguns productes energètics sempre a sobre com ara gels, barretes o fruits secs. A la sortida els bidons o motxilles hidrants cal que siguin completament plens. Portar mòbil amb els números d'emergències de l'organització gravats i a punt, tot i que cal que tingueu present que en algunes zones del recorregut la cobertura és escassa o nul·la.

### **Durant el camí**

Si per un moment perdeu les senyals, es recomana tornar un xic enrere immediatament posant molta atenció a que sigui per on veníeu; no hi perdeu gaire temps i podreu salvar la vostra pedalada.

Estigueu sempre atents a les marques del recorregut i a les bifurcacions que deriven la marxa a en btt de la de a peu.

Us aconsellem que pareu a tots els avituallaments disposats per alimentar-vos i reomplir els bidons o motxilles hidrants.

Sobretot respecteu les senyals de transit i les senyals de perill i avisos posades per l'organització.

### **Accident**

Sempre hi ha la possibilitat que es pugui produir un accident que requereixi una actuació.

Si sou vosaltres mateixos l'accidentat o un company de marxa, sigui lleu o urgent, és molt important facilitar un mínim d'informació amb la màxima precisió possible sobre l'accident, com és:

- Últim control d'avituallament o de marcatge que heu passat, i l'hora aproximada.

- L'incident és en una carretera, pista, camí ample, sender estret, ascendent, descendent...

- Punts de referència urbans o geogràfics (poblacions, construccions, carreteres, muntanyes, rieres, vegetació, tipus de terreny, alguna peculiaritat de l'entorn...), sigui de dia o de nit.

Truqueu al telèfon de l'organització que hi ha al dorsal.

En cas que no tingueu un mitjà de comunicació aviseu al primer company de marxa que arribi i que doni avís en el primer control al que arribi. Qui vagi a donar l'avís cal que tingui cura, ja que, si bé cal no entretenir-se, s'ha d'evitar que la mateixa urgència pugui produir un altre accident. Si no hi hagués cobertura aneu fent temptejos per la rodalia per mirar de trobar-ne primer i abans de no marxar fins a trobar el següent control.

Informe de l'incident procurant facilitar amb la màxima precisió possible les dades abans esmentades.

La comunicació amb els controls, l'equip escombra i l'arribada serà assegurada amb emissores i aparells telefònics. L'organització estarà en contacte amb els grups de rescat i assistència sanitària pertinent (Protecció Civil, ambulància, metge) per poder facilitar l'evacuació en cas d'accident.

I l'última recomanació: **llegiu el reglament.**