

PROPUESTA PARA LAS EXCURSIONES SCB 2018

La buena marcha de la Sociedad conlleva que el número y la diversidad - en cuanto a gustos, ritmos y capacidad de los participantes en nuestras excursiones sea cada vez mayor, haciendo cada vez más y más difícil encontrar una fórmula que satisfaga a todo el mundo.

De cara a 2018, después de analizar las experiencias anteriores y recoger diversas opiniones, se propone la siguiente fórmula que consideramos que cumple dos objetivos principales:

1. Lograr un equilibrio entre los diferentes ritmos de marcha, de manera que todos podamos disfrutar de la salida.
2. Garantizar que nadie, sea cuál sea su nivel, su conocimiento de la zona o su habilidad mecánica, se queda solo o desasistido.

1. Un único horario de salida

- ✓ En el lugar y a la hora marcada en los calendarios de excursiones.
- ✓ La marcha comenzará puntualmente a la hora indicada.
- ✓ Facilitará la gestión de las anulaciones, salidas con climatología dudosa, campeonatos de montaña, etc.
- ✓ Servirá de punto de encuentro para todos nosotros.

2. Grupo y Capitán Deportivo

- ✓ Saldrán en cabeza y, a partir de ese momento, marcarán un ritmo vivo que les hará tomar ventaja sobre el resto.
- ✓ En este grupo saldrán todos aquellos que sean capaces de mantener y disfrutar con este ritmo durante toda la excursión y aquellos otros que, con un nivel algo menor, quieran asumir el reto, a sabiendas de que pueden quedar descolgados en un momento dado.
- ✓ La prioridad será la de mantener el ritmo marcado por el Capitán Deportivo, asumiendo que los rezagados cuentan con la posibilidad de continuar a su ritmo o de esperar al grupo posterior.

3. Grupo y Capitán Cicloturista

- ✓ Saldrán a continuación, con el retraso mínimo necesario (un semáforo, dos minutos...) para que los dos grupos queden claramente diferenciados.
- ✓ El Capitán marcará un ritmo asequible para la mayor parte del grupo y ésta será su prioridad, buscando los mejores puntos para un reagrupamiento en el caso en que cualquier circunstancia (subida, semáforo, paso a nivel,...) rompa el pelotón.
- ✓ El objetivo será que la mayoría pueda disfrutar de una salida que le suponga un esfuerzo aceptable, no extenuante, y con posibilidad de darse un poco de caña en alguna subida.
- ✓ Se asumirá que siempre podrá haber un grupo de rezagados (nuevos socios, desentrenados, tranquilos,...) pero que éstos no deberán condicionar la marcha de todo el grupo.

4. Socio(s) escoba

- ✓ Con carácter voluntario y con toda la rotación posible, irán a la cola del Grupo Cicloturista y el Capitán conocerá quienes son en cada excursión, por si tienen que ponerse en contacto telefónicamente.
- ✓ Se encargarán de estar pendientes de los rezagados y discriminar su actuación en función de la situación:
 - Rezagados voluntarios: dejarlos a su aire
 - Lentos pero autosuficientes: asegurarse de que tienen de todo y saben volver.
 - Necesitados: Acompañarlos.
- ✓ El objetivo será que nadie se sienta abandonado ni que se agobie sintiendo que condiciona a todo el grupo

5. Café

- ✓ En salidas medias (35-40 km hasta el café), lo normal será que ambos grupos coincidan y pueda haber un trasvase de efectivos entre los grupos en función del cansancio, la prisa, etc....
- ✓ En aquellas salidas más largas o que se presten a ello, el Grupo Deportivo y a criterio de su Capitán, podrá introducir un pequeño rodeo o subida extra para sincronizar su llegada al café con la del Grupo Cicloturista

6. Campeonato de Montaña

En este caso y en función del número de participantes en la excursión, se irá en un solo grupo o en dos grupos que vayan a un ritmo similar hasta el punto de comienzo de la ascensión puntuable

7. Normativa

Con independencia de la fórmula aquí descrita, hay que recordar que la normativa general que rige nuestras excursiones está recogida en el Reglamento de Régimen Interno en vigor del que es importante destacar, para que nunca se nos olvide, un par de aspectos:

- ✓ **Obligatoriedad de cumplir con el Código de Circulación y con todas las recomendaciones de Seguridad Vial que, ahora y en el futuro, son nuestra prioridad**
- ✓ Obligatoriedad de seguir las indicaciones de nuestros Capitanes y colaborar con ellos para que todos nosotros seamos respetuosos con su labor

8. Relevos

Por último, y como recomendación para una circulación más uniforme y fluida, nos parece interesante que nos acostumbremos a organizar series de relevos, de a dos o a uno en función del número de efectivos y las condiciones, siguiendo el ritmo marcado por los capitanes respectivos, con los objetivos de:

- ✓ Llevar un ritmo constante, evitando tirones que descuelguen a gente a la que luego haya que esperar
- ✓ Distribuir el esfuerzo entre varios, no sólo los capitanes, y hacer que trabajen más los más fuertes
- ✓ Favorecer la circulación ordenada, provocando la mínima tensión que nos haga evitar despistes, aglomeraciones, etc....