



Calendari Ratpenat Grup B

SETEMBRE						
4	7:30	Volta a la Poma	70km	860m	44 IBP	Wikiloc
11	7:30	Volta al pantà començant per Begues	92km	1200m	63 IBP	Wikiloc
18	7:30	Esmorzar a Cunit	83km	700m	48 IBP	Wikiloc
25	7:30	Volta plana per Gelida fins a Sitges	102km	950m	61 IBP	Wikiloc

OCTUBRE						
2	8:00	Cap a l'Ordal	88km	1200m	68 IBP	Wikiloc
9	8:00	Pujada al balcó del Penedès	113km	1400m	88 IBP	Wikiloc
16	8:00	Un 8 pel riu	94km	1100m	69 IBP	Wikiloc
23	8:00	La ruta dels Castells	124km	1670m	108 IBP	Wikiloc
30	7:00	MAZINGER Z	171km	2100m	146 IBP	Wikiloc

NOVEMBRE						
6	8:00	A les ventoses	135km	1600m	110 IBP	Wikiloc
13	8:00	Camins rurals del Penedès	118km	1400m	93 IBP	Wikiloc
20	8:00	Montserratina	110km	1300m	95 IBP	Wikiloc
27	8:00	La cosa va de boles; Ratpenat i Vallirana	84km	1600m	98 IBP	Wikiloc

DESEMBRE						
4	8:00	Ports de Collserola	100km	1640m	105 IBP	Wikiloc
11	8:00	Especial Torredembarra	130km	1000m	82 IBP	Wikiloc
18	8:00	Casots pels horts	94km	1100	68 IBP	Wikiloc
25	8:30	Casino	69km	540m	31 IPB	Wikiloc



Molt important

Assistència

És donarà punts per assistència, aquests punts es fan segons la duresa de la ruta, concretament segons el [index IBP](#).

¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será
Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	Muy dura

Ajudaria la confirmació de l'assistència quan s'obri la llista el dijous anterior i/o que es fes una foto general amb tots els participants.

Hi haurà un detall de part del club al acabar aquesta mini lliga fins final d'any al guanyador/a. **Concretament un maillot personalitzat pel soci/a del grup B que guanyi més punts d'IBP.**

Aquí podeu [consultar la Lliga](#) que s'actualitzarà diumenge tarda/dilluns.

Altres consideracions:

- Si algú no fa la ruta completa es donarà 25 punts. (per exemple fer només casino, volta a la poma, Sitges, pujar begues, anar a Martorell, només fer Santa Creu d'Olorda, ...)
- Si algú s'afegeix a Castelldefels o als Horts de Sant Boi es donaran tots els punts.
- Si algú fa casi tota la ruta però s'ha de desviar abans es donaran tots els punts.
- Si la ruta oficial es modifica per qualsevol motiu (mal temps, error en l'arxiu, ruta alternativa o modificació sobre la marxa) s'actualitzarà també el index IBP.



Normes de tràfic

- Respectar SEMPRE les normes de trànsit, semàfors, stops, rotondes, etc.
- No saltar-se mai els semàfors en vermell. Si el grup es talla per culpa d'un el grup davanter esperarà a agrupar el pilot. I s'avisarà als del davant de que s'ha trencat el pilot.
- Intentar anar sempre de dos en dos màxim quan les circumstàncies ho permetin i facilitar sempre els avançaments als cotxes. La convivència amb els demés és responsabilitat de tots.
- No avançar als cotxes ni en circulació ni en els semàfors. Anem en pilot i hem de romandre compactes per la seguretat de tots.

Comentari per la bona grupeta

- S'agraeix que en carreteres complicades, ja sigui pel volum de cotxes o punts conflictius (sobretot nacionals) és vagi un ritme còmode per anar el pelotón lo més compacte possible. També lo mateix amb vent en contra. En definitiva no deixar cap company sol en carreteres perilloses.
- Si algú vol retallar o descansar/baixar el ritme doncs aviseu a algú company com a mínim.
- Intentar posar la ruta al ciclocomputador.
- Si algú vol atacar que ho faci en carreteres conegudes i sabent la ruta per on va.



Comentaris segons la sortida

Ruta Blava - Ruta que comença pel Riu Llobregat

Recordar que les sortides que comencen pel riu es poden afegir socis als [horts de Sant Boi](#). El grup passarà 20 minuts després de l'hora del Cepsa. Intentar no atacar pels pobles del Llobregat ja que és possible que el grup quedi tallat pels semàfors.

Ruta Vermella - Ruta que comença per Begues

En les sortides de Begues si algú li fa bola pot anar tirant per començar en més calma surt abans pel seu compte. El pilot arribarà al cim 30 minuts després del punt de quedada. Precaució cap a Avinyonet ja que hi ha zones que poden està molles.

Ruta Verda - Costes de Sitges

A costes de Sitges del inici qui retalli que ataqüi, però que sàpiga que els companys tenen una sortida més llarga. Qui fa la ruta sencera que sigui conscient que a vegades és millor guardar energies per atacar a Avinyonet :)