

Sfaturi utile pentru Drumul Dunarii Randonneur

Chiar daca ai deja experienta unor ture de anduranta sau abia le-ai descoperit, sfaturi privind participarea la un ultra brevet al ciclismului de anduranta cum este si *Drumul Dunarii Randonneur* ar trebui sa fie oricand binevenite si utile.

1. Antrenament

Pentru a fi prezent la un ultra brevet, respectiv un BRM1200+, urmare a conditiilor de calificare pentru o astfel de tura de anduranta, cei mai multi dintre participanti detin pregatirea necesara urmare a participarii in acelasi an la brevetele de 200, 300, 400 si 600 de km (*brevetele clasice*).

Se recomanda ca acestea sa fie parcurse cu ceva timp inainte de perioada ultra brevetului pentru a exista cat de cat un timp de recuperare atat a corpului, cat si a mintii.

Parcurerea oricarui brevet clasic presupune consum imens de energie, dar si de neuroni, o lupta cu tine insuti, fapt pentru care recomandam o pauza semnificativa pana la startul unui ultra brevet.

Insa pauza nu inseamna ca trebuie *sa punem bicicleta in cui*, ci doar sa ne limitam la antrenamente si plimbari cat mai relaxante care sa ne mentina in forma pentru marele moment.

Daca exista posibilitatea, este recomandat chiar un control medical pentru a fi 100% convinsi ca suntem apti pentru efortul pe care il presupune parcurerea aproape non-stop a celor peste 1400 de km. Este absolut obligatoriu pentru sanatatea noastra sa stim cum stam cu ritmul cardiac si cu cel respirator, sa stim ca *motorasul* va face fata efortului la care va fi supus in conditii de stres, de lipsa de somn, de oboseala etc.

Cateva sesiuni de exercitii fizice in sala de forta pot fi de un real ajutor pentru terminarea cu succes a unui ultra brevet.

Cei mai multi dintre ciclistii de anduranta experimentati recomanda ca un ultra brevet sa fie parcurs cu viteza medie de **28-30 km/h**, iar cadenta ideala ar fi de **85-90 rpm** (*in conditii de teren plat si fara vant din fata*). In astfel de conditii, adaugand pauzele necesare atat pentru recuperare si odihna-somn, este imposibil sa nu finalizezi cu succes un ultra brevet.

2. Perioada brevetelor de calificare

Brevetele clasice de 200, 300, 400, 600, necesare pentru calificarea la un ultra brevet, sunt totodata ocazia de a identifica un grup de ciclisti in al carui ritm poti pedala fara sa iti modifici ritmul propriu, cel in care te simti cel mai confortabil sa pedalezi.

Avand o lungime foarte mare si faptul ca exista si zone mai izolate pe traseu, fara comunitati locale sau fara semnal GSM, la un ultra brevet se recomanda sa nu pedalezi de unul singur, ci sa identifici un grup alaturi de care sa pedalezi intr-un ritm confortabil.

Brevetele clasice sunt ocazia de a intelege cat mai exact ritmul in care corpul si mintea ta se simt cel mai bine, de a te cunoaste cat mai bine posibil. Este util sa iti faci un *review* al fiecarui brevet parcurs si sa tragi propriile concluzii despre strategia cea mai buna pe care trebuie sa o adopti la un ultra brevet.

3. Perioada din apropierea ultra brevetului

Dupa parcurgerea brevetelor clasice si implicit obtinerea calificarii, este timpul unei recuperari pentru corp si minte. In saptamana dinaintea ultra brevetului, incearca sa dormi cat mai mult, sa te odihnesti, sa mananci regulat si sanatos, si chiar sa realizezi o detoxifiere a organismului din punct de vedere nutritional, daca este posibil. Ramai motivat, avand un obiectiv foarte clar: terminarea cu succes a ultra brevetului *Drumul Dunarii Randonneur*. In aceasta perioada, este recomandat sa efectuezi plimbari zilnice de 3-4 ore in care sa alternezi ritmul de pedalat, incercand sa alegi un traseu care sa aiba si ceva portiuni de catarare.

4. Hidratarea-energizarea pe timpul ultra brevetului

Pe timpul unui ultra brevet, indiferent daca se pedaleaza pe temperaturi ridicate sau mai putin ridicate, corpul pierde multe lichide. Ca urmare este necesara acordarea unei atentii deosebite asupra hidratarii si energizarii constante a organismului de-a lungul celor peste 1400 de km, care pot insemna 5 zile de pedalat. Deshidratarea are impact direct asupra eficientei pedalatului. Daca se instaleaza, in mai putin de 3 ore, deshidratarea reduce cu aproape 50% eficienta efortului depus, echivalent cu transportul pe bicicleta a unui bagaj de 20 de kg. Daca deshidratarea ajunge intr-un stadiu avansat, efectele pot fi dezastruoase, urmare a micșorării vitezei de circulatie a sangelui in corp, a scaderii nivelului de oxigenare a celulelor, de regenerarea insuficienta a glicocenului, acumularii de toxine in muschi care conduc la instalarea crampelor, aparitia chiar a unei tendonite etc. O data instalata deshidratarea, cu greu se mai poate face ceva in timp util astfel incat sa termini cu succes un ultra brevet.

O hidratare neadecvata suprapusa cu acumularea oboselii poate duce chiar la instalarea unei stari de hipertermie.

Asadar, nu ignora hidratarea continua de la start si pana la sosire si incearca sa te hidratezi inainte sa simti ca iti este sete. Atunci, s-ar putea sa fie deja prea tarziu. Incearca sa identifici dinainte care sunt zonele cele mai izolate de pe traseu si sa te alimentezi cu cantitatea de lichide corespunzatoare astfel incat sa nu ajungi nehidratat. Pe de alta parte, ia in calcul ca pe timpul unui ultra brevet de peste 1400 de km, consumul de energie este de aproximativ 40.000 de kcal. Nu ezita sa te opresti si sa consumi hrana potrivita de fiecare data cand ai ocazia, dar mai ales cand corpul ti-o cere. Ascuta-l! Se recomanda 3-4 mese mai scurte pe zi decat o singura masa copioasa toata ziua.

Si macar 10-15 minute de siesta dupa fiecare astfel de masa.

Calcul strategic:

Cu o viteza medie de pedalat de 26 km/h cei 1440 de km vor fi parcursi in 55 de ore.

Cu 3-4 mese pe zi de cate 45 de minute, plus cate 15 minute siesta, se mai aduna 3-4 ore pe zi. Mai luam in calcul o medie de 4 ore de somn-odihna si 4 astfel de pauze. Si o medie de jumatate de ora de pauza in fiecare punct de control de verificare, ceea ce inseamna vreo 9 ore. Am ajunge la un total de 96 de ore, adica vreo 4 zile. Timpul limita de parcurs cei 1440 de km este de 5 zile.

5. Verificarea echipamentului

Inainte de a te prezenta la ultra brevet, nu uita sa iti faci o verificare integrala a bicicletei, a echiparii acesteia si a propriului tau echipament.

Nu uita sa ai lumini corespunzatoare si suficiente pentru distanta de 1440 de km!!!

Nu face experimente pe tine la ultra brevet!!! Bicicleta pe care o folosesti la ultra brevet sa fi fost folosita de tine cel putin la un brevet de 400 sau 600 de km. Mare atentie la saua bicicletei, nu veni cu una noua la ultra brevet! Drumul Dunarii Randonneur nu este campul de testare a componentelor bicicletei!!!

S-ar putea sa regreti daca iei o astfel de decizie. Altii au platit pentru astfel de experimente. Cu abandonul.

De la start, avand in vedere ca este seara, nu uita sa pleci cu luminile aprinse. Si cu vesta reflectorizanta imbracata. Sa nu fii nevoit sa opresti dupa primii kilometri si astfel sa pierzi grupul care merge intr-un ritm similar cu al tau ar fi pacat!

Cauta inca de la start sa gasesti grupul de ciclisti cu ritmul tau.

Nu pleca in forța!!! Mai ai de pedalat inca 1400 de km pentru care trebuie sa iti pastrezi energia. Nu demonstrezi nimic nimanui plecand cu peste 40 km/h de la start.

In plus, o sa existe o masina de asistenta pana la iesirea din Bucuresti, care nu TREBUIE depasita. Daca nu doresti sa iei startul Cu i penalizare de timp. Ar fi pacat!

Atentie la traseul oficial al ultra brevetului! Orice iesire de pe traseu presupune reintrarea din punctul in care s-a iesit, altfel risti penalizarea / descalificarea.

Pe traseul oficial, va exista cel putin un PC secret (vom anunta la start numarul acestora), care este la fel de obligatoriu ca si cele nesecrete. Lipsa evidentierii trecerii prin acest PC secret sau prin oricare alt PC pe brevet-card atrage descalificarea

In zona din preajma PC organizate de RR / AVR, vor exista indicatoare de orientare (speram sa nu fie furate de localnici!!!) catre locatiile respective si dinspre locatii pentru reintrarea pe traseu.

Incearca sa nu pedalezi singur noaptea, mai ales daca esti mai putin experimentat din acest punct de vedere!!! Risti sa te ia somnul pe bicicleta, sa te ratacesti etc. Alaturi de un grup, riscul acesta e mult mai scazut.

Da, exista posibilitatea sa atipesti pe bicicleta. Nu insista sa pedalezi mai departe. Este mai eficient sa te opresti cateva minute si sa iti revii. O jumatate de ora de somn, chiar undeva pe marginea drumului, o sa constati ca face minuni ulterior. Vei avea mai mult spor decat sa insisti sa pedalezi motaind. Si astfel nici nu risti sa te accidentezi. Deci, retrage-te la marginea drumului, pune alarma de la telefon sa sune si ... somn usor!

In PC organizate de RR / AVR, nu uita ca inainte de dus, somn sau mancare, sa prezinti brevet-cardul reprezentantului pentru a ti-l ștampila. Si nu uita sa il iei cu tine mai departe.

In PC, pe langa produsele de hidratare-energizare puse la dispozitie gratuit de catre organizator, este posibil sa gasesti sa cumperi si cateva produse sau bauturi. Pentru aceasta trebuie sa platesti cash, cei de acolo nu au posibilitatea incasarii de pe card.

Daca te opresti sa dormi intr-un PC, anunta reprezentantul organizatorului la ce era sa te trezeasca. Nu pune alarma de pe telefon sa te trezeasca si pune telefonul pe silentios la

rugamintea organizatorului!!! Mai dorm si altii si poate vor sa doarma mai mult decat tine. Deci, liniste va rugam! Altfel, vei fi penalizat. Ar fi pacat!

Nu uita in bagajul pe care il cari cu tine sa ai hartie igienica! Nu stii niciodata cand apare urgenta, in conditiile in care vei bea apa din diverse zone ale tarii.

Desi tura are loc in luna august, ia in calcul ca peste noapte s-ar putea sa fie racoare. Ai grija sa iti protejezi pe timpul noptii extremitatile (picioarele si mainile), de acolo se instaleaza frigul in tot corpul.

Pe timpul zilei, temperaturile pot trece de 30 de grade. Deci, ai mare grija la protejarea corpului de radiatiile soarelui si ramai hidratat! Au fost ani in care, in luna august, a plouat, ia in calcul si aceasta posibilitate, chiar daca ploile de vara sunt rapide si trec repede.

Sugestie de echipare:

- minimum 2 bidoane cu apa;
- lumini fata-spate (modul FLASH este STRICT INTERZIS!!!)
- kit de reparatie;
- vesta reflectorizanta;
- cască de protectie;
- lumina frontala pe casca (ajuta mai ales daca faci pană pe întuneric!!!);
- pelerina de ploaie (de vant);
- 1-2 perechi de sosete;
- o pereche de manusi cu degete;
- o caciula subtire sau un buff de pus pe sub casca (si pentru a evita insolatia, dar si eventualul frig);
- hartie igienică;
- 5-8 spite;
- o pereche de incalzitoare (pentru maini si picioare);
- power-tape (util oricand, la orice problema tehnica);
- 1-2 folii de supravietuire;
- geanta pe cadru sau pe ghidon pentru chestiile foane utile de luat cu tine;

Nu cara sac de dormit, cort sau orice alt echipament de campat! Este total inutil si inseamnă multa greutate in plus pe bicicleta. Foloseste-te eficient de cele doua bagaje pe care le poți transmite in 2 puncte de control de pe traseu!!! Te poți combina cu un prieten la bagajul mare, astfel incat sa gasiti lucruri utile in doua puncte de control in loc de unul.

La final, aranjamentul cu partenerul de la Agronomie este ca fiecare participant sa beneficieze pentru maximum 8 ore de un loc de odihna in camerele puse la dispozitie in campus. Ia in calcul si faptul ca pentru doar 70 de lei, poti sa iti rezervi un loc intr-o camera dubla la hotelul din incinta campusului.