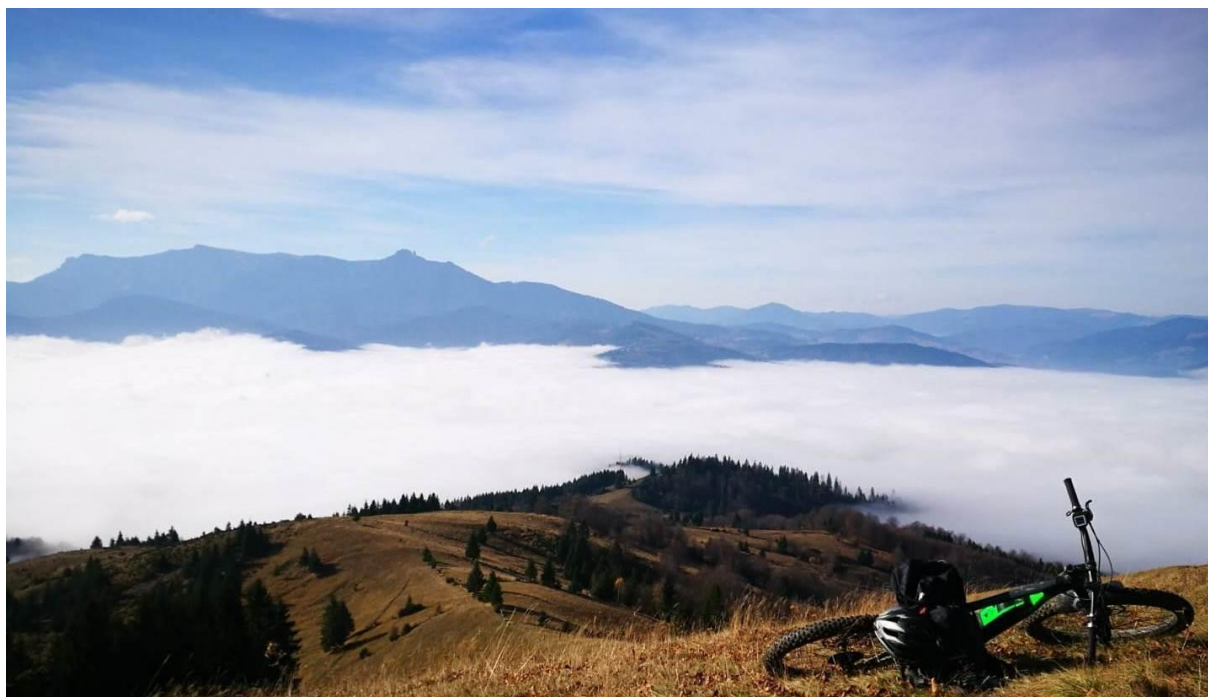


DOCUMENTARE PRIVIND AMENAJAREA, REGULILE DE SIGURANȚĂ ȘI SEMNALIZAREA TRASEELOR DE MTB



material de informare întocmit de Bogdan Pușcașu, City Manager Piatra Neamț

GLOSAR DE TERMENI ÎN ENGLEZĂ ȘI ACRONIME

mtb	=	mountain bike / biking - bicicleta de munte / mersul cu bicicleta pe munte
e-bike	=	bicicletă electrică (cu pedale, pedalarea fiind asistată de un motor electric)
trail sharing	=	utilizarea în comun a traseului (de ex de către bicicliști și pietoni)
rider	=	biciclist cu o anumită experiență
ride-park	=	parc de aventură destinat bicicliștilor
single-track	=	o singură linie de rulare, potecă, trasă
xc	=	cross-country - traseu de anduranță, de traversare a unei zone, de lungime
downhill	=	coborâre în viteză a unor trasee special amenajate în acest scop pe pante abrupte
bmx	=	bicycle moto cross - parcurs care include trambuline și alte structuri artificiale
dirt jumping	=	sărituri succesive pe un traseu amenajta cu trambuline
free riding	=	un stil care presupune echilibru, trick-uri, sărituri, etc, pe porțiuni foarte tehnice
touring	=	ture lungi, de obicei de câteva zile, pe distanțe lungi, sau cu scop turistic

ȘTIAȚI CĂ .. **anul acesta campionul mondial de mountain bike la categoria U23 este un român ?**

Se numește Vlad Dascalu, este din Suceava și are 21 de ani(acum locuiește în Spania împreună cu familia sa și este legitimat la echipa spaniola BrijulaBike Racing Team).

Anul acesta, Vlad a dominat scena mountain bike-ului mondial la categoria sa, câștigând titlul de Campion National (la Herneacova, TM), titlul de Campion European (în Iulie la Brno, Cehia) și 4 din cele 6 etape desfășurate până acum în Cupa Mondială !

El s-a impus categoric și la Campionatului Mondial de Mountain Bike XCO,desfășurat în stațiunea Mount Saint Anne, de lângă Quebec (Canada), pe unul dintre cele mai grele și spectaculoase trasee de mountain bike din lume. Datorită acestei victorii, România s-a calificat în premieră în proba de Mountain Bike XCO,la Jocurile Olimpice de la Tokyo 2020 !

SCURTĂ INTRODUCERE MOTIVAȚIONALĂ

Conform studiului realizat de Daedalus Millward Brown pentru Asociația Green Revolution (singura cercetare de piață realizată până acum în România pe tema ciclismului și bicicletei), s-a estimat că în 2012 România erau sub 1.000 cicloturiști care fac sistematic ieșiri mai lungi de 3 zile, aprox 4.000 - 5.000 cicloturiști de weekend (1-3 zile) și peste 20.000 de români care fac excursii ocazionale pe bicicletă (în scop recreativ). În același an, ne-au vizitat peste 3.000 velo-turiști străini.

Din punct de vedere al tipului de echipament utilizat, 50%, dintre utilizatori optau pentru o bicicletă mountain-bike (din care aprox 70% cu vârsta cuprinsă între 25-34 ani) și doar 24% pentru bicicleta de oraș (city-bike). Într-o proporție mult mai mică era utilizată cursiera (9%) și aproape deloc bicicleta pliabilă (2%).

Pentru încurajarea ciclismului în România, principalele măsuri propuse de respondenți au fost : amenajarea de piste pentru biciclete (93%), instalarea de rastele pentru biciclete (87%), adoptarea de reglementări rutiere care să protejeze bicicliștii în trafic și să sancționeze pe cei care parchează sau blochează pistele de biciclete (81%), facilitarea accesului cu bicicleta în mijloacele de transport public și închiderea traficului auto în centrul orașelor, pe timpul în week-end-ului (45%).

Între timp situația s-a mai schimbat, avem trasee amenajate și evenimente, numărul de practicanți și nivelul lor tehnic a crescut, dar suntem încă departe de potențialul nostru natural.

Autoritățile centrale și locale par să nu fie conștiente de amploarea fenomenului mountain bike în România, deși câteva "flori" au răsărit pe ici-colo (Cluj, Sinaia, Brașov, etc) așa că greu cade pe umerii cluburilor sportive, ONG-urilor și firmelor private care, cu sau fără sprijinul autorităților, amenajează trasee, organizează competiții, planifică ture și promovează "raiul" mtb românesc.

Așa se face că, numai în 2019, calendarul MTB al Federației Române de Ciclism (FRC) a programat, din aprilie până în noiembrie, nu mai puțin de 59 (!) de competiții oficiale (inclusiv Turul Masivului Ceahlău, organizat de ASC Pro Mountain Sports Iași), pe lângă cupele, festivalurile și alte evenimente locale sau curse urbane, în cadrul unor manifestări mai mari (de ex concursul de downhill din cadrul Festivalului Tare ca Piatra) - <https://www.federatiadeciclism.ro/calendar/mtb/>

În afară de competiții de o zi, în România se organizează anual și maratoane de câteva zile, cum ar fi **Carpathian MTB Epic** (Cheile Grădiștei, Fundata, BV, organizat pe traseul olimpic de ski fond).

În cele ce urmează, am luat ca principal sistem de referință Statele Unite (unde mountain bike-ul este un fenomen în creștere continuă de peste 30 de ani și infrastructura dedicată este foarte dezvoltată).

SECȚIUNEA 1 - AMENAJAREA TRASEELOR DE BICICLEȚĂ ÎN NATURĂ

În toată lumea, autoritățile centrale și locale se implică în amenajarea de trasee în natură cu diverse utilizări, fie și numai din considerente economice (venituri din bilete, turism, locuri de muncă, etc). Existența unor facilități pentru petrecerea de timp activ în natură are însă implicații mult mai complexe, de la sănătate, protecția mediului și până la necesitatea utilizării resurselor naturale.

Statisticile arată că **traseele amenajate pentru activități outdoor sunt printre cele cele mai eficiente investiții, comparativ cu orice altfel de infrastructură**, întrucât nu necesită costuri la fel de mari, iar efectele sunt deopotrivă complexe și multiple.

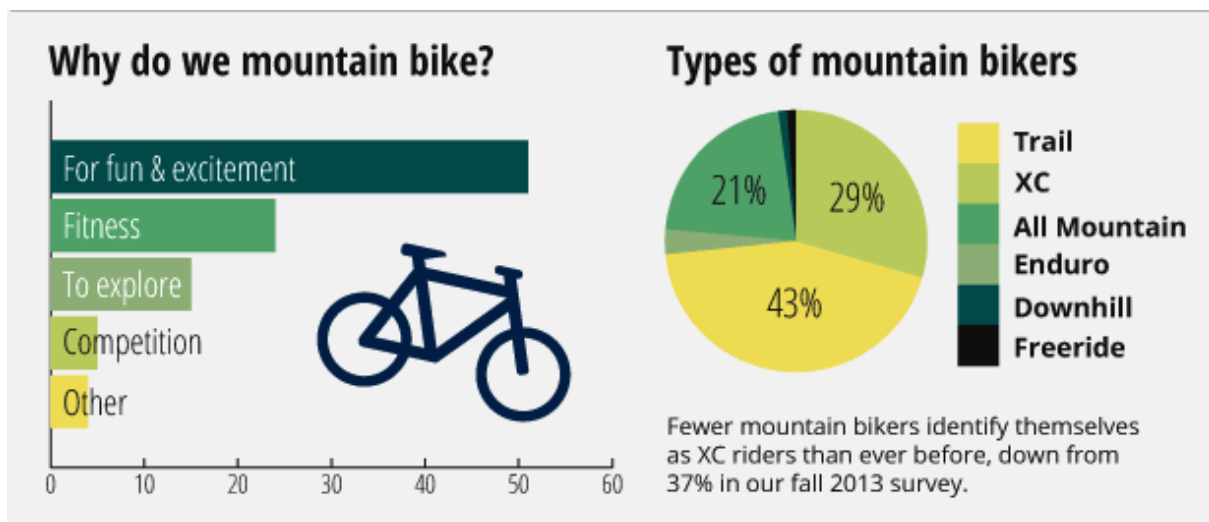
Acesta fiind contextul, nu trebuie să ne mire că USDOT- United States Department of Transportation (echivalentul Ministerului Transporturilor de la noi), a acordat în 2019 finanțări nerambursabile de peste 120 de milioane \$ pentru mai multe trasee și proiecte de transport activ, precum și proiecte de investiții în infrastructura multi-modală, care au conexiuni cu traseele amenajate în natură sau care au elemente de transport activ, din toată țara.

În Statele Unite, jumătate din toate călătoriile pot fi făcute cu bicicleta în 20 de minute și, peste un sfert, printr-o plimbare pe jos de 20 de minute. USDOT a dovedit că înțelegece impact poate avea această abordare, contribuind cu sute de milioane de dolari (finanțări nerambursabile de tip BUILD - Better Utilizing Investments to Leverage Developments, care s-ar traduce prin "utilizarea mai bună a investițiilor ca pârghii pentru a stimula diferite tipuri de dezvoltare") la realizarea a 24 de proiecte care includ un traseu urban sau în natură, o pistă pietonală sau o componentă pentru biciclete.

Sursa : <https://www.railstotrails.org/traillblog/2019/november/usdot-awards-over-120-million-to-benefit-trails-and-active-transportation-around-the-nation/>

ȘI NOI VREM TRASEE DE MOUNTAIN BIKE. CE TREBUIE SĂ FACEM ?

Pentru amenajarea unui traseu de mtb, se ține cont de caracteristicile reliefului, climei, de nivelul de complexitate urmărit dar și de tipul de biciclist căruia i se adresează. Mai jos găsiți motivația și ce tip de ciclism fac cei care preferă muntele (de remarcat că 72% fac doar agrement și cross-country) :



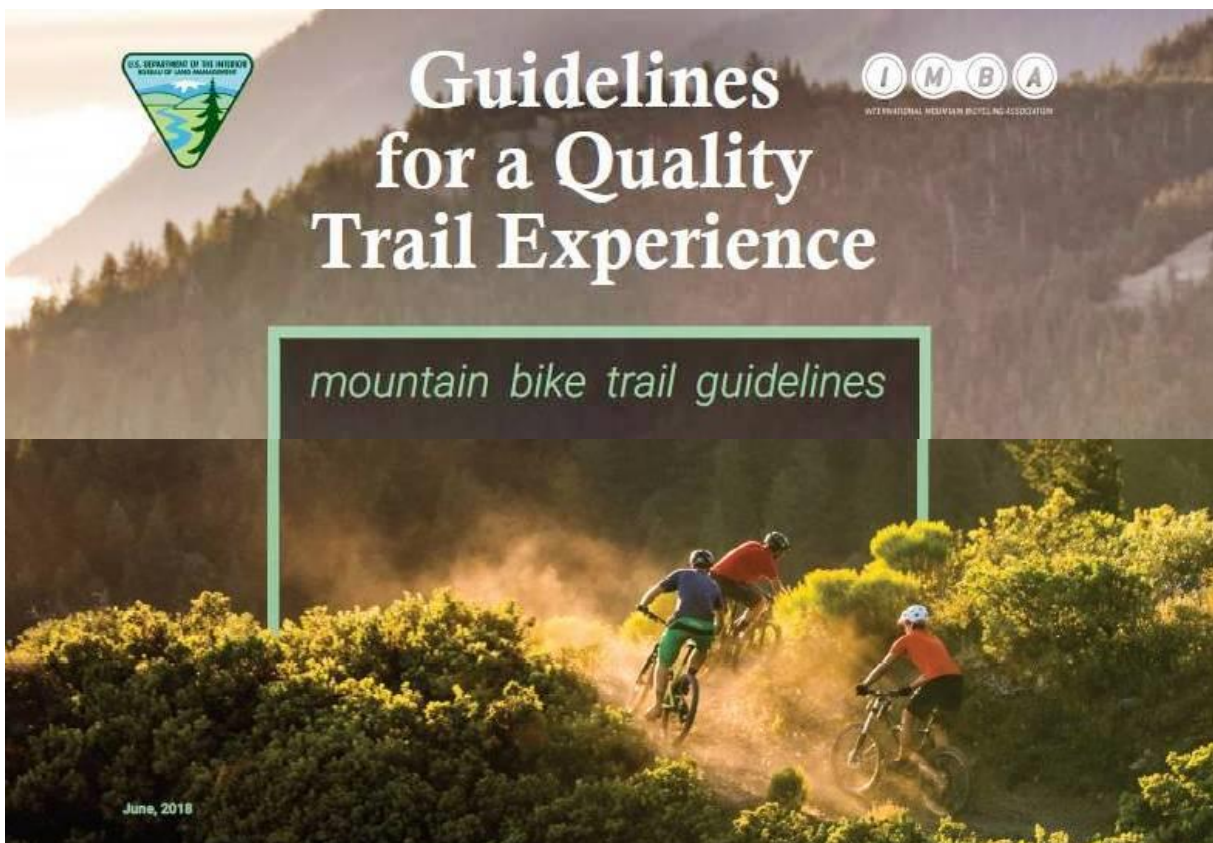
Fiecare tip de traseu cere aptitudini specifice și un tip de bicicletă adecvat :





Acum că suntem mici experți în “datul” cu bicicleta, să vedem ce condiții trebuie să îndeplinească un traseu din punctul de vedere al celor care îl proiectează, realizează și administrează.

“Biblia” planificării, proiectării, construcției și exploatării unui parc de mountain bike este considerată broșura de 99 de pagini GQTE (ediția 2018) realizată de The Bureau of Land Management (BLM) din SUA, împreună cu IMBA (International Mountain Bicycling Association - care a proiectat peste 400 de trasee numai în SUA și asigură anual, în toată lumea, peste 700.000 de ore de voluntariat), numit **Guidelines for a Quality Trail Experience** (de unde și inițialele GQTE), care poate fi consultat online și descărcat aici <https://www.imba.com/GQTEDigitalBook.pdf> (îl avem, poate fi pus la dispoziție) :



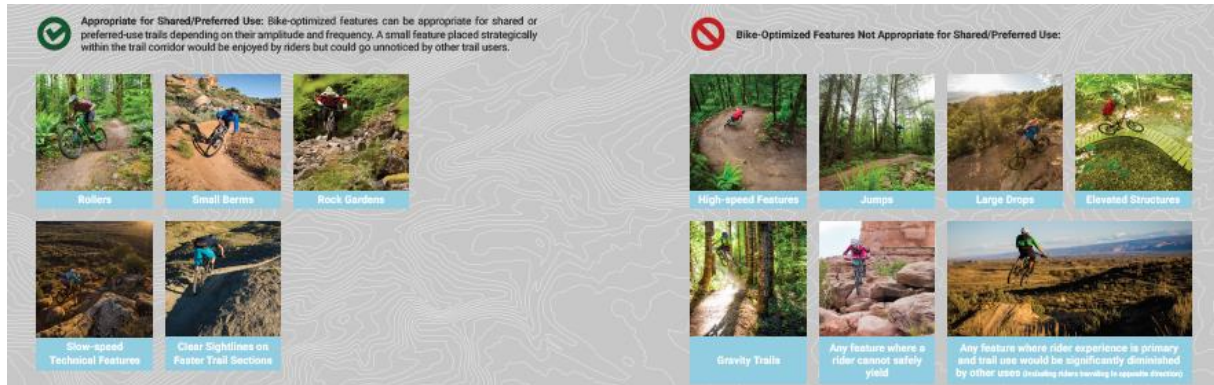
Ghidul abordează pe larg teme ca : sustenabilitatea unui parc de mtb, cum se pot exploata atuurile cadrului natural existent, ce înseamnă pentru bicicliști un traseu de calitate, ce așteptări au părțile (finanțatorul, constructorul, administratorul, autoritățile de mediu, utilizatorii)de la un ride-park, ce soluții există pentru a “condimenta” un traseu, implicațiile pentru mediu, infrastructura conexă, etc.

Un subiect important abordat de GQTE este acela că, dacă vrei să proiectezi și să realizezi trasee care să fie “căutate” și peste 5 ani, trebuie neapărat să ții cont de următoarele provocări :

- Tehnologia bicicletelor - care sunt din ce în ce mai ușoare, mai rezistente, mai performante, apariția și creșterea rapidă a segmentului de e-bike (bicicletele electrice)
- Tehnologia comunicațiilor și informației - bicicliștii folosesc acum internetul pentru a se informa și GPS-ul pentru a se orienta, aplicațiile pe telefon și social media pentru a împărtăși experiența trăită, nu se jenază să critice dur ceea ce nu le convine, dau feed-back celor care administrează traseele, comunică intens între ei, promovează traseele care le-au plăcut, etc
- Schimbările climatice - care modifică lungimea fiecărui anotimp și a întregului sezon ciclabil, cresc intensitatea și scad predictibilitatea fenomenelor meteo și care determină prezența sau absența bicicliștilor pe pistă de-a lungul întregului an (și implicit uzura fizică a traseelor)
- Creșterea exponențială a priceperii dezvoltatorilor de trasee și ride-parcuri de a face piste din ce în ce mai “fun” dar și a așteptărilor celor care, pînă acum, erau fericiți doar să parcurgă un traseu natural (neamenajat). Traseele moderne sunt accesoryzate (cu locuri de popas, coșuri de gunoi, refugii în caz de vreme rea, puncte de self-service și prim ajutor, etc) și optimizate pentru parcurgerea lor pe bicicletă, elementele naturale sunt puse în valoare. Nici o pistă nu mai este amenajată acum doar pentru bucuria de a pedala și de a contempla natura, traseul este conceput să surprindă, creativitatea constructorilor fiind fără limite (pe tronsoanele plate sau orizontale, care sunt de regulă mai “plăticoase”, se diversifică suprafața de rulare, se amenajează “instalații” și obstacole, “porți” vegetale sau artificiale (inofensive pentru bicicliști, dar care crează senzația unui loc îngust), provocări tehnice, etc.
- Cultura activităților în natură “outdoor recreation culture” - pentru cei din noua generație care nu au făcut niciodată acest sport, mountain-biking-ul face parte din genul de activitate “visează ..” , anticipată ca parte a aventurii personale outdoor, în timp ce unele activități tradiționale (cum ar fi camping-ul, vânătoarea sau pescuitul) nu mai sunt atât de populare printre tineri, cum au fost pentru părinții sau bunicii lor
- Accesibilitatea - datorită dezvoltării continue a infrastructurii și turismului, accesul la traseele montane sau rurale este din ce în ce mai facil, mai mult decât atât, unele parcuri au propriul sistem de transport (de exemplu un hub de transfer cu pacare pentru vizitatori și vehicule proprii, adaptate și pentru transportul bicicletelor, sau transport pe cablu)
- Trend-ul crescător - contopirea a doua pasiuni, cea pentru munte și cea pentru bicicletă, într-una singură, și anume mountain-biking-ul - un sport relativ nou care a “explodat” în anii ’90 și care s-a maturizat în ceea ce astăzi este a doua activitate din lume (ca popularitate) ce presupune doar forța umană (prima fiind mersul pe jos în toate formele lui : trekking-ul/drumeția montană/hiking-ul/alergarea/cross-ul montan / maratonul, etc)

La fel de importante sunt varietatea suprafeței de contact și forma căii de rulare (ne referim atât la cele naturale cât și amenajările ulterioare), pentru că o bună parte dintre utilizatori vor veni pe acea potecă pentru traseul în sine, pentru experiența trăită și adrenalina furnizată de parcurgerea aceluși traseu, oriunde ar fi localizat (și la noi în țară se practică turismul specializat de mountain bike, în sensul că pasionații de cross sau downhill se organizează în grupuri și se deplasează acolo unde există ride-park-uri (de ex la Sinaia, Poiana Brașov, etc) sau în locuri neamenajate dar ofertante.

Există amenajări "soft" (lejere), care fac rularea posibilă (de exemplu pavaje, punți, etc), mai sigură (indicatoare, plase, balustrade, copertine, etc) sau mai interesantă, dar accesibilă tuturor categoriilor de utilizatori (inclusiv copiii) și amenajări "hard", specifice pentru anumite stiluri, rideri sau aventuri (pot fi și elemente naturale), nerecomandate celor care nu au o anumită experiență sau vârstă, cele din a doua categorie trebuind să fie semnalizate clar și opționale (să aibă bypass-uri) :



Un manual mai simplu (10 pagini), dar cu suficiente detalii tehnice și instrucțiuni de proiectare și amenajare a unui traseu, este Ghidul editat de un consorțiu format din autorități, ONG-uri și experți privați din Noua Zeelandă (îl avem, poate fi pus și acesta la dispoziție) :



Este important de precizat faptul că există normative tehnice sau bune practici pentru fiecare dintre aceste tipuri de amenajări/construcții/dotări, ele fiind prezentate și în cele două ghiduri, cu detalii de execuție și reprezentări grafice, accentul punându-se pe siguranță.

Din punct de vedere al sustenabilității, șanse mai mari au abordările de tip "domeniu ciclabil", cu trasee variate și de dificultăți diferite, care se adresează cât mai multor categorii de utilizatori.

SECȚIUNEA 2 - REGULI PENTRU UTILIZAREA ÎN SIGURANȚĂ A TRASEELOR DE BICICLETĂ ÎN NATURĂ

Grija pentru siguranță ("safety first") nu se aplică doar dezvoltatorilor sau celor care administrează și întrețin traseele de mountain bike, ci revine și celor care le utilizează. Pentru informarea acestora, sunt publicate diverse materiale multimedia și articole prin intermediul internetului și mass-mediei (un exemplu fiind <https://www.railstotrails.org/trailblog/2019/september/13/five-common-types-of-trail-use-rules-everyone-should-know/>), iar la fața locului (pe panourile instalate la intrarea pe trasee) și pe pass-urile de acces, sunt afișate regulile generale și cele specifice fiecărui traseu.

Pentru că, de multe ori, aleile mai late din rezervațiile naturale, traseele amenajate special pentru mtb / xc / downhill / enduro sau potecile neamenajate din zona montană, sunt utilizate (chiar și simultan) de mai multe categorii de persoane (personal tehnic, rangeri, sportivi de performanță, simpli amatori de natură, turiști, etc), pentru lucrări de salubritate și întreținere, pentru patrulare, pentru plimbat câinele, pentru plimbări sau drumeții pe jos, pentru navetă, pentru ture de relaxare sau de antrenament cu diferite tipuri de biciclete, pentru călărie și alte activități, există reguli generale de utilizare în comun ("trail sharing") ..



.. dar și reguli specifice, pentru ride-park-uri și alte trasee specializate sau dedicate doar anumitor categorii de utilizatori (în cazul nostru, pistele urbane pentru bicicliști și traseele de mountain bike), sub forma unor decaloguri pentru "biciclaală" (ca și cele pentru pârtiile de schi), cu reguli valabile oriunde în lume, dar și cu elemente de etichetă, uneori locale, pe și în afara traseelor, atât pentru bicicletele clasice cât și pentru cele specializate sau electrice, reguli afișate cel puțin în hub-urile sau parcurile de tip park & ride și (obligatoriu) la intrările în trasee.

eMTB RIDING ETIQUETTE

IMBA's "Rules of the Trail" help recreational users get along on shared-use trails. These guidelines are the same for eMTBers as for traditional mountain bikers:

- » **Ride open trails only**
Respect motorized/non-motorized trail use regulations and ask a land manager for clarification if you are uncertain about the status of a trail.
- » **Leave no trace**
When the trail is soft or wet, consider other riding options. Stay on existing trails and don't create new ones. Pack out at least as much as you pack in.
- » **Yield appropriately**
Let your fellow trail users know you're coming and try to anticipate other trail users as you ride around corners. eMTBers should yield to all non-motorized users, regardless of the direction they are traveling.
- » **Ride responsibly**
Respect all speed regulations and recommendations, and ride within your limits.
- » **Never scare animals**
An unannounced approach, a sudden movement or a loud noise easily startles animals, including horses and cattle. Give animals enough room and time to adjust to you.
- » **Plan ahead**
Know your equipment, your ability and the area in which you are riding and prepare accordingly.



Încă câteva exemple reguli pentru utilizarea în comun (unele mai textuale, altele mai grafice):

Top Five Tips for Seawall Users

1. Be considerate of others' experience of the seawall, especially visitors to our city who may be unaware of our rules.
2. Observe signage, cycle counter-clockwise only around Stanley Park and yield to pedestrians at marked crossings.
3. If you are cycling, use your bell when overtaking or passing another cyclist.
4. If you want to stop to talk, take a photo or just enjoy the scenery, step aside so others can pass easily.
5. If you bring your dog, keep it on a short leash and off the bike path.

Source: Vancouver Board of Parks and Recreation

Share the Trail

When using a trail everyone should follow the same rules.

 Be courteous	 Obey signs and signals	 Yield to pedestrians	 Keep pets on leash
 Watch for children & pets	 Keep to the right	 Wear light, bright or reflective clothing	 Use a light at night
 Pass on the left	 Give warning	 Put litter in the trash	 Stay on the trail

Have you outgrown trails? If your speed or style endangers others, look for alternate routes.

www.hamiltonburlingtontrails.ca



1. **Ride Open Trails**
Abide all trail rules, regulations, and closures, and only ride open trails. Don't trespass over private property or ride on federal or state protected lands. It's against the law.
2. **Leave No Trace**
Wet muddy trails are prone to accelerated damage. Pick your path and ride where it's most dry. Stick to existing trails and don't cut switchbacks.
3. **Control Your Bike**
Avoid riding faster than what you are comfortable doing, stay within your limits. Always be alert of your surroundings and anticipate obstacles and be cautious of blind corners.
4. **Share The Trail - Yielding**
Everyone wants to have a good time out and enjoy the trail. Be a courteous rider and yield appropriately to others. Alert non-riders with a friendly greeting and speak your intentions indicating where you intend to safely pass. Respect other riders and yield to anyone traveling uphill.
5. **Respect The Environment**
Pack in, pack out. Always pick up after yourself and take any trash with you to dispose of later, there's nothing worse than trying to enjoy a nice trail littered with someone else's trash blowing around. Enjoy all the wild life you can, but be respectful towards animals and plant life.



BIKE PATH ETIQUETTE

Multi-use path activity is growing and good bike etiquette is necessary for the safety of all users. Remember, you are responsible for your own safety. Practice proper bike path etiquette and enjoy your Zagster ride!

 SHOW RESPECT Show respect and be aware of fellow cyclists, walkers, joggers, and everyone else that uses bike paths.	 INTERSECTIONS AND PEDESTRIANS Be especially careful when crossing a roadway, intersection, or pathway. Bikes do not have the right-of-way to vehicles on the road you are crossing.
 NOT A TIME TRIAL Keep your speed under control. Watch for cyclists and pedestrians approaching from smaller cross paths.	 DON'T STOP IN THE MIDDLE Stopping in the middle of the path is dangerous. Pull over to the side when taking a break.
 RIDE LIKE A CAR Ride on the right side. Pass on the left. Obey all traffic signals.	 BE PREPARED TO STOP People, kids and dogs are unpredictable. Slow down and always be prepared to brake.
 VERBAL WARNING Ring your Zagster bike bell and yell, "on your left!" when approaching other cyclists or pedestrians from behind. Slow down to ease past.	 WHEELS YIELD TO HEELS Always yield to pedestrians no matter what the circumstances.

Iată traducerea unuia dintre cele mai întâlnite decaloguri de mountain bike :

1. Ieșiți în natură echipați adecvat

Deși purtarea unei căști nu este (legal) obligatorie, nu ar trebui să vă urcați pe bicicleta de munte fără una serioasă, e un mod prost și periculos de a risca. Ar trebui, de asemenea, să aveți mănuși, iar pentru traseele mai tehnice să luați în considerare și protecții pentru umeri, coate și genunchi (pe traseele ce implică o coborâre foarte rapidă sunt recomandate casca integrală și protecțiile pentru gât, coloană, coaste și umeri)

2. Luați cu voi echipamentul necesar pentru mici reparații

Dacă ați mai mers în trecut pe munte, e aproape sigur că veți fi de acord cu acest punct de vedere. La munte e posibil oricând să se dezlanțueie iadul (vânt, ploaie, o pană de cauciuc, etc). Asigurați-vă că aveți în rucsac o cameră de rezervă, câteva scule de service și o pompă. Pe termen lung, așa veți evita o plimbare umedă și pe lângă bicicletă.

3. Nu vă opriți în mijlocul potecii

Oprirea (eventual bruscă) în mijlocul traseului, mai ales într-un loc cu vizibilitate redusă, îi va încurca pe bicicliștii care vin din urmă (în cel mai bun caz) și poate duce la coliziuni grave cu cei care fac traseul în viteză. Cel mai indicat este să vă deplasați, cu tot cu bicicletă și echipament, pe o margine sigură a traseului, mai simplu spus, dați-vă la o parte din drum.

4. Nu vă opriți în zona de start sau imediat după sfârșitul traseului

Dacă vrei să vezi cum arată un biciclist furios, oprirea de-a lungul sau la capetele traseului (e și mai rău dacă sunteți un grup) e o cale sigură de a provoca un astfel de comportament. Deși popasurile unde puteți comenta sunt o parte minunată a experienței, trebuie să țineți cont și de ceilalți bicicliști. Nu spunem să nu vă opriți sau să nu vă regrupăți dar, dacă o faceți, dați-vă la o parte din drum.

5. Nu vă dați foarte aproape de biciclistul din fața voastră

Da, poate că așa ați văzut în filmele de pe Youtube dar, în lumea reală, dacă încerci să faci la fel, cel mai probabil fața ta va face cunoștință cu fundul lui sau cu pământul. Lăsați câteva lungimi de bicicletă între voi.

6. Nu lăsați deșeuri în urmă

Chiar dacă este important să vă alimentați și să vă hidratați, puteți să vă luați ambalajele și alte deșeuri cu voi acasă. Cei care întrețin traseele au treburi mai importante de făcut decât să culeagă apliculețe goale de gel, folii de staniol sau ambalaje de batoane proteice. Lăsați traseul în starea în care v-ați dori voi înșivă să îl găsiți.

7. Lăsați bicicliștii mai rapizi decât voi să vă depășească (dacă rămâneți în siguranță când faceți asta)

Dacă rider-ul din spatele dvs. se apropie în viteză de dvs, e logic să îi permiteți să vă depășească - și el se așteaptă la asta. Pentru asta, mențineți viteza, alegeți un loc unde este suficient spațiu pentru amândoi și țineți marginea din partea dreaptă. Veți fi mult mai fericit(ă) fără nici o presiune venind din spate.

8. Comunicați înainte de a depăși (prin voce sau prin semnale acustice electronice)

Atunci când coborâți în viteză pe potecă, dacă vă apropiați de un bicilist mai lent decât voi, nu-l stresăți. Faceți-vă cunoscută prezența și faptul că intenționați să-l depășiți, dar lăsați-l pe el să aleagă locul. În acest timp, nu uitați regula 5 !

9. Nu vă creați propriul traseu, în afara celui amenajat

Cei care întrețin traseele au muncit din greu ca să amenajeze un traseu de care să se bucure toată lumea. Da, s-ar putea să vreți să vă bateți propriul record de timp, dar asta nu înseamnă să tăiați curbele, să creați scurtături și să distrugeți astfel trasa pe care alții au muncit s-o "sculpteze" în peisaj. Din cauza cătorvanesimții, traseul poate deveni un iad pentru ceilalți.

10. Nu treceți cu nepăsare pe lângă ceilalți

Dacă se întâmplă să găsiți pe traseu un coleg de mountain bike singur și într-o situație de urgență, indiferent dacă e vorba de un incident nefericit datorat gravitației sau o problemă de natură mecanică, ar trebui să verificați starea lui de sănătate și să-i acordați asistență (dacă considerați că este necesar, sau dacă el o cere în mod expres).

În funcție de specificul ecosistemului în care este amenajată poteca, pot fi adăugate elemente de avertizare asupra unor pericole (dacă e cazul), îndemnuri la o conduită rezervată (de ex "Nu speriați animalele"), precizări legale și restricții (cum sunt cele din ariile protejate), cutume locale, echiparea minimă necesară și alte informații utile.

Pentru utilizarea traseelor naturale și a celor amenajate, în competiții sportive, organizatorii trebuie să le planifice și înscrie în calendarul competițional al federațiilor de profil, să cunoască și să respecte Regulamentele cadru și cele dedicate fiecărui tip de probă. Concursurile și orice alte activități (de ex festivaluri, antrenamente, acțiuni publicitare, activități de întreținere, etc), care necesită închiderea traseelor, trebuie anunțate public din timp și semnalizate corespunzător la fața locului.

SECȚIUNEA 3 - SEMNALISTICA, INFORMAREA PUBLICĂ ȘI PROMOVAREA TRASEELOR DE MTB






Traseele de mountain bike sunt clasificate în toată lumea pe categorii, în funcție de tipul de traseu (stilul de mtb) și de gradul de dificultate (asemănător cu pârtiile de schi).

Deși nu sunt standardizate internațional, clasificarea și reprezentările grafice asociate sunt acceptate peste tot în lume și iau în considerare, de regulă, următoarele elemente :

GRADUL DE DIFICULTATE PENTRU CINE ESTE POTRIVIT LĂȚIMEA ȘI TIPUL SUPRAFEȚEI DE RULARE ÎNCLINAREA ȘI PORȚIUNILE TEHNICE FORMA FIZICĂ NECESARĂ

Which Mountain Bike trail is right for you?

Please read the grading information to make sure you pick a mountain bike trail you can handle – then find the trailhead panel for full details and follow your trail’s special named waymarkers.

Bike Trail Grade	Suitable for	Trail and surface types	Gradients and technical trail features (TTF's)	Suggested fitness level
 Forest Road and similar	A wide range of cyclists. Most bikes and hybrids. Ability to use maps helpful. Routes may or may not be way-marked.	Relatively flat and wide. The trail surface may be loose, uneven or muddy at times. These roads may be used by vehicles and other users, including Horse riders and dog walkers.	Gradients can be very variable and may include short steep sections. Occasional potholes may be present.	A good standard of fitness can help.
 Green Easy	Beginner/novice cyclists. Basic Bike Skills required. Most bikes and hybrids. Some green routes can take trailers.	Relatively flat and wide. The trail surface may be loose, uneven or muddy at times. May include short flowing singletrack style sections.	Climbs and descents are mostly shallow. No challenging features.	Suitable for most people in good health.
 Blue Moderate	Intermediate cyclist/mountain bikers with basic offroad riding skills. Mountain bikes or hybrids.	As 'Green' plus specially constructed single track. Trail surface may include small obstacles of roots and rock.	Most gradients are moderate but may include short steep sections. Includes small TTF's.	A good standard of fitness can help.
 Red Difficult	Proficient mountain bikers with good off-road riding skills. Suitable for better quality off-road mountain bikes.	Steeper and tougher, mostly singletrack with technical sections. Expect very variable surface types.	A wide range of climbs and descents of a challenging nature will be present. Expect boardwalks, berms, large rocks, medium steps, drop-offs, cambers, water crossings.	Higher level of fitness and stamina.
 Black Severe	Expert mountain bike users, used to physically demanding routes. Quality off-road mountain bikes.	As 'Red' but with an expectation of greater challenge and continuous difficulty. Can include any useable trail and may include exposed open hill sections.	Expect large, committing and unavoidable TTF's. Sections will be challenging and variable. May also have 'downhill' style sections.	Suitable for very active people used to prolonged effort.

Emergency Information:

Current Location:
Bwch Nant yr Arian
Visitor Centre
Ponterwyd SY23 3AB

Nearest A&E Hospital:
Bronglais Hospital
Aberystwyth SY23 1ER
Telephone: 01970 623131

Emergency out on the trails

Phone 999 & ask for Police.

Make a note of the trail section or the number on the closest waymarker post. Mobile phone coverage is patchy throughout the trails.



Mountain biking is a potentially hazardous activity carrying a significant risk. It should only be undertaken with a full understanding of all inherent risks. These guidelines must always be used in conjunction with the exercise of your own experience, intuition and careful judgement.

Marcajele pot fi diferențiate și în funcție de “libertatea” de a alege linia de rulare :

- pentru trasee unice (de tip single-track) de cross-country (vezi glosar)

Is This For You?

Find the right cross-country singletrack trail grade for your abilities

Singletrack trails		
Grade	Suitable for:	Trail
 Green: Easy	Beginners in good health with basic bike skills. Most types of bike.	Relatively flat & wide.
 Blue: Moderate	Riders in good health with basic off-road riding skills. Basic mountain bikes.	Some “single-track” sections & small obstacles of root & rock.
 Red: Difficult	Proficient mountain bikers with good off-road riding skills & fitness. Good mountain bikes.	Challenging climbs, tricky descents & technical features such as drop-offs and large rocks.
 Black: Severe	Expert mountain bikers with high level of fitness. Quality off-road mountain bikes.	Greater challenge & difficulty. Expect large & unavoidable features.

 Mountain biking is a potentially hazardous activity carrying a significant risk.

- pentru trasee cu opțiuni multiple (bike-park-uri) sau drumuri forestiere

Is This For You?

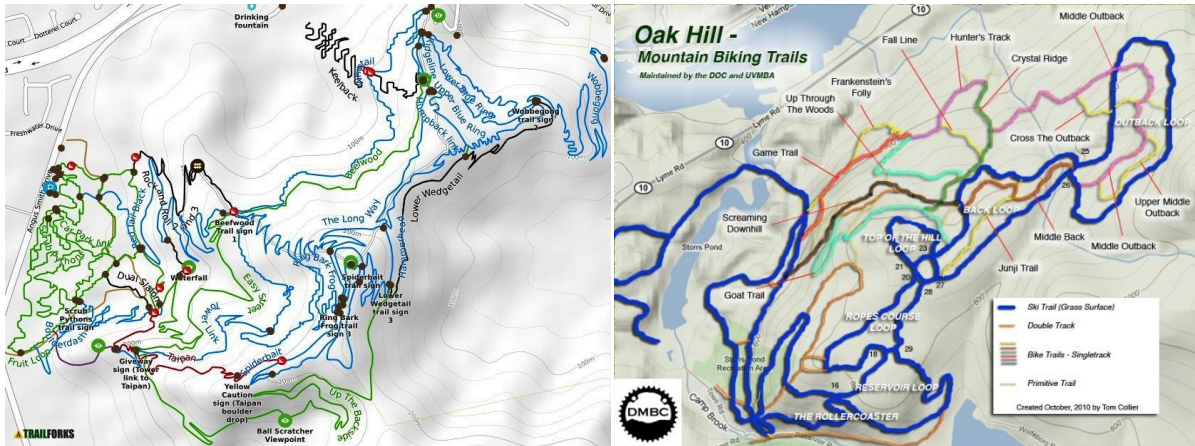
Find the right non singletrack trail grade for your abilities

Forest Roads & Bike Parks		
Grade	Suitable for:	Trail
Forest Road & Similar	Cyclists in good health. Map reading useful (routes not always marked). Most bikes.	Gradients can vary. Surfaces may be uneven or potholed in places. Look out for vehicles & other users.
 Extreme: Downhill trails Dirt Jumps Freeride areas	Extreme level riders with expert technical skills & good fitness. Technical bike skills important. Jumping ability obligatory.	Extreme levels of exposure & risk. Large features.

 Mountain biking is a potentially hazardous activity carrying a significant risk.

În SUA 50 de milioane de oameni ies cu bicicleta în natură în fiecare an, există 40.000 de mile (!) de trasee amenajate de mountain-bike, fiecare cu hărți individualizate, dar și o bază de date națională (<http://www.nrtdatabase.org>), hărți online interactive și aplicații pentru telefoanele mobile în sistem Argis (se poate da click pe track-uri și se pot descărca și urmări trasee active GPS)

- ilustrații :



- link-uri :

- https://www.google.com/Oak_Hill/mountain-biking-trails
- <https://www.trailforks.com/region/douglas-mountain-bike-reserve> (activeGPS)
- <https://ogdennordic.com/north-fork-park/trail-map>

Atât informațiile online și device-urile inteligente de navigație, cât și print-urile (ghidurile, pliantele, tichetele de acces încă se folosesc în toată lumea) oferă, într-o formă accesibilă, de la informații utile esențiale, până la relatări de tip jurnal de călătorie : mai jos, platforma online MTB CUPA MOLDOVEI (www.cronometraionline.ro/cupa-moldovei/), ghidul "BIG SKY" din Montana (SUA) și un meniu al mtbtours.ro

MTB CUPA MOLDOVEI 2019

PROGRAM DE DESFAȘURARE COMPETIȚII

- Etapa I - 11 Mai, Orheiul Vechi XCM
- Etapa II - 19 Mai, VeloPower MTB Epic Challenge 2019
- Etapa III - 01 Iunie, MTB Dragomirna
- Etapa IV - 15 Iunie, Bucovina MTB
- Etapa V - 13 Iulie, MTB Roman Maraton
- Etapa VI - 17 August, MTB Maratonul Nordului
- Etapa VII - 07 Septembrie, Maraton MTB Bicaz
- Etapa VIII - 28 Septembrie, Turul Masivului Ceahlău XCM
- Etapa IX - 5 Octombrie, 7 MTB Real Sports

CONTACT : Lozăr Gabriel - Tel. 0755 935 332

MOUNTAIN BIKING

IN BIG SKY, MONTANA

Big Sky is home to several public access trails, many of which are open to mountain bikers. Whether you're a newbie to mountain biking, or you've been doing it for years, there is a trail that suits every skill level. The trails listed in this guide are for public use, so get out there and give them a ride!

GEAR GUIDE

- HELMET**: Mountain biking is fun, but can also be dangerous. Protect your head!
- GLOVES**: Gloves aren't 100% necessary, but are helpful in case of a crash.
- TIRE PUMP & REPAIR KIT**: Flat tires are inevitable, but you won't know when you need to carry one if you're prepared.
- HYDRATION PACK**: Stay hydrated while on the move! Also great for storing other gear.
- MULTI-TOOL**: You never know when you'll need to carry one, so a quick roadside repair.
- SUNGLASSES**: Protect your eyes from dirt, the sun's glare, and errant branches.

TRAILS TO TRY

- UPLANDS TRAIL**: A short loop with a smooth climb. 2 mile loop. 460' elevation gain. From Town Center, take Aspen Loop Drive east for 1/3 mile. The trailhead will be on your left.
- PORCUPINE CREEK**: A long scenic loop with varied terrain. 6.5 mile loop. 650' elevation gain. Drive south on Highway 191. Turn left on Porcupine Creek Road and follow a short distance to the trailhead.
- MOUNTAIN TO MEADOW**: An icon of the Big Sky experience. 6 miles one way. 1700' elevation loss. Head east on the access road just above the bottom of the Flamangner asphalt to the Upper South Fork Trail.

In addition to these trails, there are over 11 moderate, and over 100 strenuous public access trails in Big Sky according to the Big Sky Community Organization. These trails are maintained by Big Sky Riders (BSR) and the U.S. Forest Service. For a detailed trail map, visit www.bigskytrails.com

6 EASY 11 MODERATE 15 STRENUOUS

rapoarte de tură

- Pe cărările de la Bărcaciu
- Trei zile în paradisul cărărilor MTB
- Strunga la deal, Strunga la vale
- Delicii mtb nebănuite
- Pe poteci cu iarbă verde
- Alpii Transilvaniei Open Tour, ediția 2019
- Potecăreală mtb
- Deschidere sezon 2019 cu tură scurtă
- Enduro să-ți rămână în numele
- Urcare. Coborâre. Repetă.
- "Ride it like you stole it!"
- Ture speciale pentru oameni speciali
- Mtb în vara din octombrie
- Munții Bucegi, paradisul potecilor
- „Les Français font du VTT en Roumanie”...
- Orice motiv e un bun motiv
- O vară pentru Martin
- Bucegi – mtb ca la carte
- Alpii Transilvaniei – Papanăși Power
- Splendoare de octombrie
- Alpii Transilvaniei, Girl Power
- Vârsta? Doar un număr

Fiecare destinație de mountain bike caută să se facă cunoscută (online, prin evenimente, articole și reportaje, participând la târguri de turism și analizând postările și review-urile celor care le-au vizitat, pentru a-și îmbunătăți serviciile dar și pentru a expune aprecierile pozitive), urmăresc să-și crească notorietatea, să devină un brand.

Unele ride-park-uri și domenii ciclabile mai dezvoltate pun la dispoziția utilizatorilor ghizi, biciclete și alte echipamente de închiriat, dispozitive de localizare, servicii conexe (cazare, masă, recuperare fizică), etc, investind permanent în noi trasee sau reamenajări ale celor existente.

În timp ce în Australia mountain-biking-ul este o afacere de peste 1 miliard de dolari pe an, în SUA contribuie la economia țării cu 133 de miliarde \$ anual, susține 1.1 milioane de locuri de muncă și asigură o creștere sustenabilă pentru mii de comunități rurale.

TRASEE ȘI PARCURI DE MOUNTAIN BIKE DIN EUROPA ȘI DIN ROMÂNIA

Chiar dacă cele mai multe exemple din acest material se referă la America de Nord, asta nu înseamnă că Europa stă rău la capitolul domenii ciclabile și ride-park-uri.

Referindu-ne strict la mountain bike, 6 din cele 9 parcuri specializate incluse în top-ul întocmit în 2019 de Red Bull, se află în Europa, celelalte fiind localizate în Canada (2) și în Noua Zeelandă (1).

Deși topul celor mai apreciate 10 parcuri din Europa este dominat de țările traversate de Alpi (Elveția, Franța, Italia) și de Țările Nordice, între ele se găsesc și două parcuri din Europa de Est : cel din Spicak (Cehia), demarat în 2007 și încă în dezvoltare și cel din Kasina (Polonia), inaugurat în 2017.

Sunt de amintit aici și vastele rețele de piste urbane și "autostrăzi" inter-urbane pentru bicicliști, pe care câteva țări europene le-au început de câțiva ani și le măresc în fiecare an.

- Olanda (țara în care există mai multe biciclete decât locuitori) are 35.000 km de piste pentru bicicliști și a dat în folosință primii 7 kilometri de autostradă pentru biciclete din lume, acum 10 ani
- Danemarca a proiectat 28 de soșe speciale pentru biciclete (aprox 500 de km), dintre care 11 sunt deja în uz
- Germania va investi 180 de milioane de euro în construcția unei velo-autostrăzi de 100 km (de-a lungul căilor ferate abandonate din zona industrială Ruhr), care va lega 10 orașe din vestul țării

Facând focus pe România, putem da câteva exemple notabile (care pot fi luate și ca modele de bună practică)

Bike Resort Sinaia <https://www.sinaiago.ro/informatii-6fbk> <https://www.facebook.com/BikeResortSinaia/>, prezent și pe TripAdvisor <https://www.tripadvisor.com/Attraction-Review/Bike-Resort-Sinaia-Sinaia.html> și Trailforks <https://www.trailforks.com/region/sinaia-mountain-bike-resort>

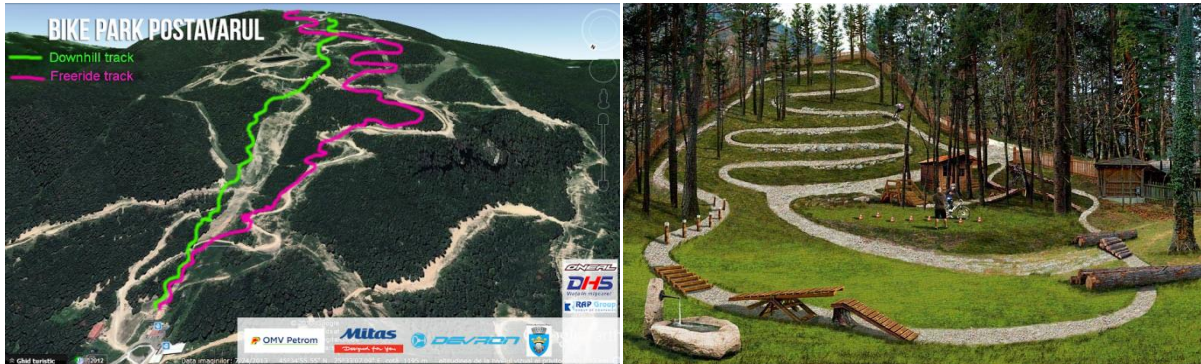
The image contains three promotional materials for Bike Resort Sinaia:

- Trail Map:** A detailed map of the resort's trails, color-coded by difficulty. It includes a legend with symbols for Happy Bear Trail, Old School Trail, Easy Brassy Trail, Difficult, Medium, and Expert. It also lists amenities like Start/Finish, Cable gondola, Hotel, Restaurant, Gondola, and Parcarea.
- PROGRAM:** A poster for the 'GO RIDE!' program. It lists prices for different packages:

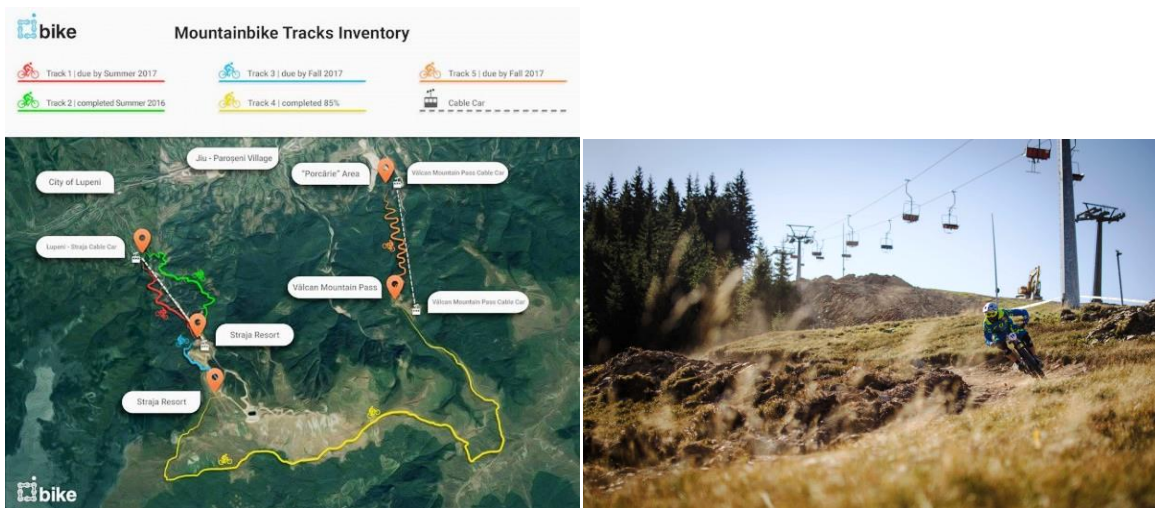
Package	Adults	Child**
1 zi	95 lei	55 lei
Abonament 5 urcări	60 lei	35 lei
- GONDOLA SINAIA:** A price list for the gondola service.

Tronson	Adults	Child**
1000-1400	20 lei	13 lei
Cablorâna	20 lei	13 lei
Urcare + cablorâna	34 lei	25 lei
Tronson	Adults <td>Child**</td>	Child**
1400-2000	34 lei	25 lei
Cablorâna	34 lei	25 lei
Urcare + cablorâna	55 lei	40 lei

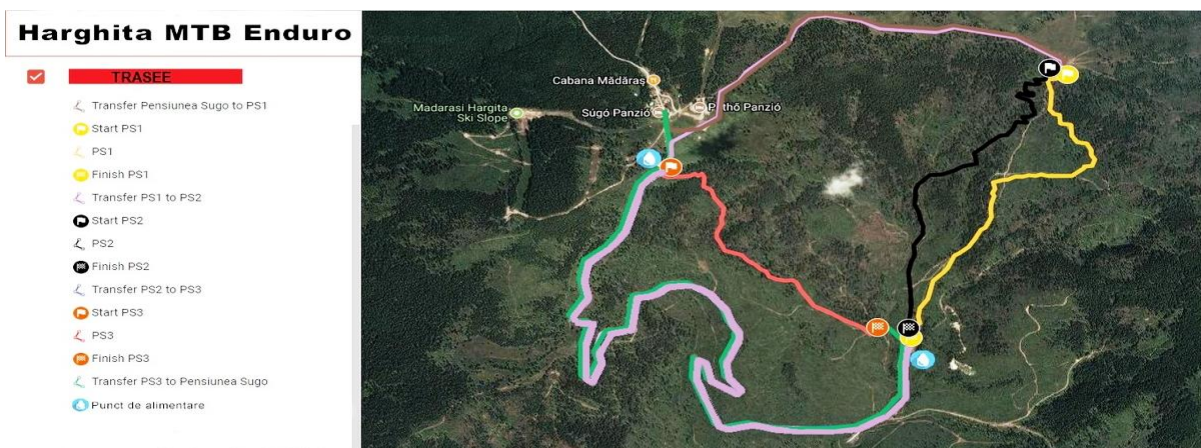
Bike Park Postăvarul (BV), în construcție la data studiului, cel mai ambițios proiect din România din punct de vedere tehnic, va avea 2 trasee principale, unul de “downhill” și unul de “flow”, în lungime totală de 10 km, la standarde de cupă mondială. La bază va fi amenajat un circuit pentru cross, pe care să se poată organiza trial-uri (probe foarte tehnice).



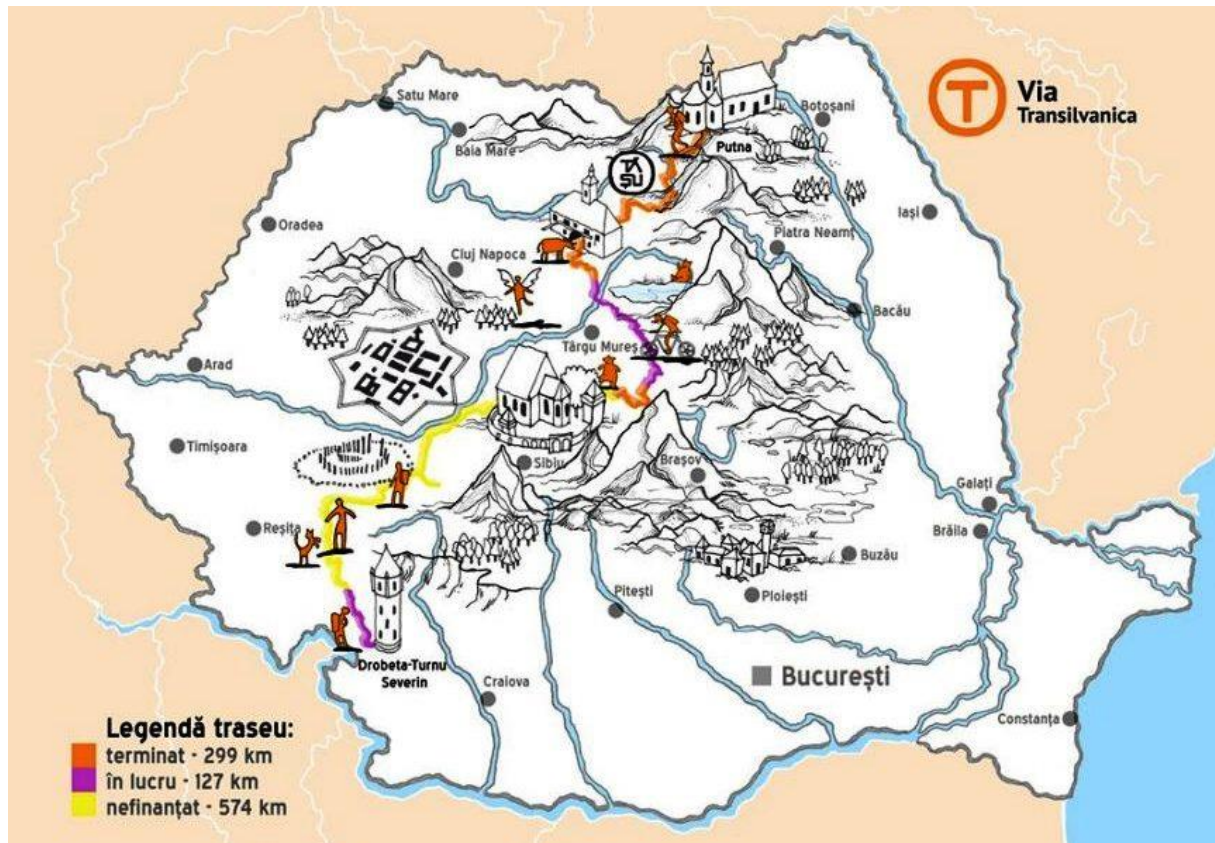
Valea Jiului Bike Park, Straja (HD), are 2 trasee de enduro (Baloo și Lupilor) de câte aprox 4 km fiecare, pe care anul trecut s-a desfășurat o etapă de calificare în Enduro World Series. (în construcție, un traseu de downhill și câteva trasee de cross country).



Harghita Bike Park, Mădăraș (HR) are 3 trasee amenajate cu o lungime de aprox 6 km (împreună cu traseele de legătură totalizând 12 km) și o diferență de nivel de 1.000 m.



Cel mai generos traseu de cross / mtb touring (cu siguranță cel mai lung din România - aproape 1.000 km din care, la data studiului, 300 km erau amenajați și peste 100 în lucru) se prefigurează a fi **Via Transilvanica**. Adecvat pentru numeroase tipuri de activități outdoor, cum ar fi hiking, alergare montană, mountain bike, schi de tură (schi fond), etc, traseul care străbate țara în diagonală de la Putna la Drobeta-Turnu Severin se conturează ca unul ideal pentru trail sharing.



MICI CONCLUZII

Mountain-bike-ul este un fenomen în creștere, cu serioase implicații economice și de formă fizică și psihică personală. Comunitățile de bikeri stimulează turismul, industria bicicletelor, a producției de echipamente dedicate, a serviciilor specializate, crează conexiuni între oameni, cresc respectul pentru mediu și dragostea pentru natură și cultivă responsabilitatea socială.

Bicicliștii, fie că sunt începători sau avansați, preferă să "se dea" în situri naturale și pe trasee cu caracteristici variate ca pante, curbe și suprafețe de rulare. Din ce în ce mai apreciate sunt și ride-park-urile, care oferă piste specializate, cu niveluri de dificultate presetate și pentru diferite categorii de activități și stiluri de biking.

Amenajarea unor trasee de mtb nu se rezumă doar la marcarea și echiparea unei poteci naturale și editarea unei hărți, ci este o adevărată știință, un know-how, cu specificații tehnice și bune practici care țin cont de siguranța utilizatorilor, de mediu, de sustenabilitate, etc. Planificarea, proiectarea, amenajarea și administrarea unui ride-park sau domeniu ciclabil sunt treburi profesionale, ce presupun cunoștințe, resurse și creativitate.

Semnalizarea traseelor și informarea publică (pe de o parte) și promovarea, respectiv managementul destinației (pe de alta parte), sunt lucruri diferite, dar complementare, succesul fiecăreia dintre ele fiind esențial pentru transformarea investiției (în amenajarea traseelor), într-o afacere profitabilă.



SURSE DE INFORMARE :

ARTICOLE

“PERSPECTIVELE DEZVOLTĂRII CICLOTURISMULUI ÎN ROMÂNIA”, Lucian Tănașă, Academia Română

“MOUNTAIN BIKE ACTIVITY IN NATURAL AREAS: IMPACTS AND IMPLICATIONS”(CASE STUDY: THE CODRISOR FORREST PARK), Horea Ștefănescu, Dan Monea, Babeș-Bolyai University

"DESPRE BICICLETE", studiu de piață realizat de Daedalus Millward Brown pentru Asociația Green Revolution

“These are 9 of the top bike parks on the planet”<https://www.redbull.com/int-en/top-bike-parks-in-the-world>

“The Best Bike Parks in Europe”<https://www.ispo.com/en/know-how/our-mtb-top-10-best-bike-parks-europe>

SITE-URI DE PROFIL (românești și străine, cu și despre trasee și zone de mountain bike din România)

<http://www.mountainguide.ro/en/>

<https://www.mtbtours.ro/ro/>

<https://www.outdooractive.com/en/cycle-tours/romania/cycling-in-romania/6852978/> (hartă interactivă)

<https://www.singletracks.com/Mountain-Bike-Trails-bike-trails-Romania>

<https://mountainbikeromania.com>

PAGINI DE SOCIAL MEDIA ROMÂNEȘTI

<https://www.facebook.com/Competitii-MTB><https://www.instagram.com/explore/tags/mountainbikeromania/en>

EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ : TRASEE ȘI COMPETIȚII ROMÂNEȘTI

(parcul de mtb din Sinaia)<https://www.sinaiago.ro/informatii-6>

(traseu de tip "trail sharing", 950 km, Putna - Drobeta-Turnu Severin) <https://www.viatransilvanica.com/>

(Cross Country Marathon, 9 trasee din România și R.Moldova)<https://www.cronometraionline.ro/cupa-moldovei/>

(Maraton de MTB, 173 km, 8.050 m dif de nivel, 3 categorii, 1-4 zile)<https://carpathianmtb.ro/>

RESURSE VIDEO

(despre Via Transilvanica) <https://www.youtube.com/watch?v=7uKZ83onr3E>

https://www.youtube.com/watch?v=dr-wLhP_HpM

https://www.youtube.com/watch?v=xQ_IQS3VKiA<https://www.youtube.com/watch?v=5ud5T5I4XcA>

(de văzut) https://www.youtube.com/watch?v=2_nDekAyZY&t=31s



"Mountain biking has many benefits : it can be a source of fitness, fun, mental activity, technical challenge, recreation and entertainment in the natural environment."