Друзья, по просьбам жаждущих Uptrip организовывает серию бреветов в Приморье. Заезды на длинные дистанции с лимитом времени. 125 км квалификация и серия 200, 300, 400 и 600км за время 13.5, 20, 27 и 40 часов соответственно.

Серия будет проходить в неофициальном формате, в пилотном режиме, без привязок к официальным бреветным велоклубам. Каждый этап имеет маршрут и название, а так же определенные даты для прохождения.

Для удобства будет несколько дат для каждого заезда. Маршруты не маркированы и закольцованы. Старт и финиш будет происходить в одном месте (на Заре) для удобства фиксирования.

Квалификация будет иметь общий старт и одну дату. Старты этапов будут иметь несколько временных порогов. На дистанцию можно будет зайти утром, в обед и вечером.

 Заезд будет фиксироваться путем gps треккинга в страве. На разворотном КП должна быть селфи фото фиксация.

Партнеры мероприятия: Велостудия Upland, Климатическое оборудование Kentatsu и Славда Групп.

**Регламент и правила**

**Бревет** — организованный зачётный (с лимитом времени) велозаезд на длинную дистанцию. Стандартными дистанциями являются 200, 300, 400, 600 км.

Велосипедист, проехавший в зачётное время в течение одного сезона бреветы на 200, 300, 400 и 600 км, может получить звание **суперрандоннёр**, которое может быть подкреплено соответствующей медалью ()

В рандоннёрских заездах правила элементарны: участники могут ехать в своём собственном темпе, главное, чтобы это позволило уложиться в лимит и вовремя отметиться на контрольных точках.

Отметки вносятся на старте и финише в протокол организатора.

Каждый рандоннёр волен выбирать группу для передвижения или ехать один, все участники могут останавливаться или спать в любом месте.

Бревет – это автономная поездка, так что команда поддержки запрещена. Участники заезда должны быть полностью самостоятельны между стартом и финишем: воду, еду, запасную одежду и инструменты везти нужно самому либо закупаться всем этим по пути.

Ещё важное замечание, которое озвучивается перед началом каждой поездки. Дороги для бреветов никогда не перекрываются от автомобилей, а потому напоминаем, что все участники совершают индивидуальный пробег. От рандоннёров требуется соблюдение всех правил дорожного движения, а при возможном несчастном случае организатор не несет ответственности.

О том, какой должен быть велосипед для участия в бревете, неважно. Главное, чтобы это был механический велосипед, а шоссейный, горный, фэтбайк, лигерад или даже трёхколесный – это неважно.

Велосипед должен двигаться благодаря прилагаемой вами силе и иметь ширину не более метра. Но чаще всего рандоннёры используют шоссейные велосипеды, акцентируя особое внимание на седле и покрышках.

На бревет велосипедист не допускается, если его средство передвижения не оборудовано передним и задним освещением.

**Рекомендации новичкам**

**Объём**

Перед участием в своём первом веломарафоне на 200 км рекомендуется накатать в сезоне хотя бы 2000 км, не меньше. Конечно, велосипедисту с многолетним стажем такой подготовки не потребуется, а вот если будущий участник ездит на велосипеде менее года, подойти к подготовке следует серьёзно.

**Опыт**

Возможно, наш будущий веломарафонец и накатал за сезон более 2000 км, однако если это были заезды менее 100 км за раз, то о 200 км стоит подумать только тогда, когда в арсенале есть что-то сопоставимое с такой дистанцией.

**Прохождение дистанции**

Главное здесь – равномерное распределение сил и пульс в «разговорной зоне». Кроме того, будет лучше держать высокий каденс, выше 90 оборотов, чтобы уберечь суставы и колени. Приоритет новичка – хорошее самочувствие, а не показанное время.

Придерживайтесь простых принципов: ешьте до появления голода, пейте до появления жажды, одевайтесь до переохлаждения, спите до того, как уснёте за рулём.

Для бодрости есть лайфхак: за несколько дней до старта прекратить потребление кофе, чтобы затем при возобновлении приёма во время бревета кофеин давал эффект.

Да прибудет с вами сила! Всем Байк!