

Preguntas frecuentes para los pilotos (FAQs)

Tiene una pregunta diferente? Envíe por correo electrónico info@rocktorock.org, ¡y nos pondremos en contacto con usted! ¿Tiene una pregunta en el día de paseo? Llame a la Rock to Rock HQ (203.285.6147).

He hecho esto antes. ¿Qué hay de nuevo para el 10º aniversario?

Usted puede confiar en la parte de roca en roca que ama: Un hermoso día de primavera. Las opciones para todos los gustos: 8, 12, 20, 40, 60 rutas de milla. Una causa fundamental.

Y cada año, que estamos tratando de hacer una roca a otra un poco mejor y más impactante. Eso es especialmente cierto a medida que planificamos nuestro 10º Rock to Rock! Estas son algunas de las cosas que pueden esperar... ¡Más anuncios emocionantes del 10º aniversario pronto!

- Una nueva ruta del desfile de la familia, con pancartas y flotadores que celebran nuestra visión de 10 años para nuestra comunidad.
- Un fondo especial a juego para nuestro 10 años - más detalles pronto!
- ¡Mejor que nunca paradas de descanso, señales de rutas, y otras cosas que va a hacer de este el mejor Rock to Rock nunca para USTED!

¿Puedo recoger mi camiseta, bolsa, y el número de piloto de antemano?

Buena llamada. Esta es una gran manera de ahorrar tiempo en el registro de entrada el día del evento.

Estén atentos para más detalles!

¿Cuándo es la última oportunidad para inscribirse?

El registro en línea continúa hasta las 6 am el día del evento.

También puede registrarse en persona el día del evento, pero cuesta \$ 5 más, y la línea probablemente será más largo. El registro anterior suena como una idea mejor para nosotros.

¿Qué debo hacer para estar listo?

¡Asegúrese de que su bicicleta está lista! Darle vida a sus neumáticos. Pruebe los frenos. Agitar su bicicleta, y asegurarse de que nada está suelto. Compruebe las palancas de liberación rápida en sus ruedas para asegurarse de que estén apretados. Llevar la bicicleta a dar un paseo. Si tienes alguna pregunta o duda, llevar la bicicleta a su tienda local de bicicletas favorita (engranaje del diablo es una roca en roca patrocinar! Los amamos!). Tendremos la mecánica de engranaje del diablo en el lugar el día 30 si tiene problemas de última hora, pero ¡no esperar para asegurarse de que está listo hasta entonces!

¡Asegúrese de que está listo! Nuestro viaje de 8 millas mueve lentamente, y no requiere mucho ejercicio avanzado. Sin embargo, si se utiliza el vehículo 12, 20, 40 o 60 millas, roca en roca debe de ninguna manera ser su primera vez fuera de su bicicleta para la temporada. Estos paseos están diseñados para personas que han hecho su preparación y adaptación de antemano.

¿Qué debo llevar conmigo?

Se requieren cascos. Use uno! Un número muy limitado de cascos estará disponible para pedir prestado en el lugar.

Llevar una botella de agua, protector solar, gafas de sol y ropa apropiada para el clima. Trae un tubo de bicicleta adicional.

Llevar un poco de efectivo para el almuerzo. Desayuno en Common Ground y aperitivos a lo largo de nuestra ruta son libres de corredores registrados. En East Rock, usted tendrá la oportunidad de comprar el almuerzo de un montón de grandes vendedores locales, ¡cuya recaudación se destinará a las 20 y más organizaciones asociadas de Rock to Rock!

¿Qué pasa si llueve?

Rock to Rock corre con lluvia o sol. Estamos listos para darle la bienvenida sin importar el clima.

¿Dónde empieza Rock to Rock? ¿Cómo llego hasta ahí?

Roca en roca se inicia a partir del terreno común, en **358 Springside Avenue en New Haven.** [Obtener direcciones.](#)

Springside Avenida estará cerrada entre los sitios de Blake y Common Ground en la mañana de roca en roca. El acceso a Springside sólo estará disponible a partir de Wintergreen Avenue.

Habrará estacionamiento muy poco para coches de piloto en Common Ground. Todos los coches aparcen en la Southern Connecticut State University Wintergreen garaje. Se puede aparcar allí y montar su bicicleta a Common Ground. Más detalles a continuación!

A las 8:30 de la mañana, hay paseos en bicicleta opcionales que salen de East Rock y el Campus de la Universidad de Yale para el inicio del evento. Un grupo informal pone en marcha desde la esquina de **Orange y Cold Spring**, en dirección al inicio del evento en el terreno común. Al mismo tiempo, otro convoy informal partirá de **Hillhouse y Grove**, también en dirección al inicio del evento en el terreno común. Unirse a ellos si se puede!

¿A qué hora debo llegar? ¿De donde salen los paseos?

El registro y el desayuno abierto a las 7:15 am. **Le animamos a llegar por lo menos una hora antes de la salida de su viaje, especialmente si se está estacionando en SCSU y montar de nuevo.** Estos son los horarios de salida para nuestros paseos:

- Century métrica: 08 a.m. inicia
- 40-Mile Ride: 9am inicia
- 20-Mile Ride de 10h inicia
- 12-Mile Ride Familia: 10:30 inicia
- 5-Mile Ride Adulto: 11:00 inicia

[Ver un horario completo.](#)

¿Dónde puedo estacionar?

Habrá MUY POCO estacionamiento disponible Common Ground - anticipamos que todo se llenará antes de las 8 am. Habrá recepción de boletas familia en Common Ground para aquellos que quieran hacer una parada con las motos y los pilotos antes de aparcar en SCSU.

El aparcamiento está disponible en la **Southern Connecticut State University, en Wintergreen Garaje** (justo al otro lado de la calle de la Reserva del Ejército en la avenida 200 Wintergreen). Parque allí, y, ¡andar en bicicleta a pocos cientos de yardas a Common Ground!

Habrá bastidores para aparcar todas las motos en la base del campus de terreno común, mientras que está firmando y preparando el desayuno.



¿Qué debería recordar mientras yo estoy montando?

¡Cuidate! Siga las reglas de la carretera.

Prestar atención a las guías del paseo. No ir por delante de las guías principales del paseo, o detrás de su vehículo de apoyo.

Detenerse en las paradas de descanso.

¡Es primavera! Hay un montón de baches a lo largo de nuestra ruta. Mirar hacia fuera para ellos, y señalar los peligros a otros pilotos.

Si usted tiene un problema en bicicleta, o necesita ayuda, no son vehículos de apoyo en cada viaje. Si su moto necesita reparaciones en el camino, un vehículo de apoyo le recogerá y le llevará a la próxima parada de descanso para tomar cuidado de sus necesidades. ¡Hacer un seguimiento de ellos!

Si necesita ayuda durante el viaje, llame a Rock to Rock HQ (203.285.6147).

He oído que hay premios impresionantes. ¿Dónde consigo ellos?

Diablos sí, tenemos grandes premios para ti. [Mirarlos aquí.](#)

Recogida premio es en East Rock Park, al final del evento. Pase por la tabla de premios allí. También tendremos camisetas sobrantes de Rock to Rock allí, si los echaba de menos al comienzo!

¿Qué pasa si estoy montando con una persona que es menor de 18 años o menor de 18 años soy yo?

Todos los pasajeros menores de 18 años deben tener una renuncia firmada por sus padres. Esto sucederá de forma automática si un padre registra un menor en línea. Renuncias de impresión estarán disponibles en el sitio para los padres que inscriban a sus hijos el día del evento. Si necesita una copia digital de la forma de la renuncia de antemano del evento, envíe un correo electrónico jtolman@commongroundct.org. Todos los pilotos menores de 18 años que no tengan una renuncia firmada por los padres no será capaz de montar.

Los participantes deben tener 14 años o más y tiene una bicicleta de carretera para participar en el 20-, 40- y 60-milla paseos. Estos son los paseos desafiantes, y todos los pilotos deben estar preparados físicamente. Tenga en cuenta que las bicicletas de montaña no están permitidos en los paseos de 40 y 60 millas (sólo bicicletas de carretera o híbridos se pueden utilizar para estos paseos).

Familias / grupos con los jinetes menores de 14 años deben viajar juntos y deben tener supervisión de un adulto para los niños. Las guías de viaje de Rock to Rock no será capaz de supervisar a los conductores jóvenes.

Recomendamos que cada adulto tiene no más de 2 niños (edades 3-5) o más de 5 jóvenes (edades 5-17) bajo su supervisión y niños menores de 5 debe montar a lo largo en el asiento de un niño, tag-along o remolque de bicicleta.

Todos los participantes en el viaje deben usar un casco de bicicleta aprobado y correctamente colocado o no están operando personalmente la moto, o montar lo largo como pasajero.

Todos los niños que montan sus propias bicicletas deben permanecer en las proximidades de los adultos con los que se registraron, pero usted debe tener un plan en caso de que se extravíen.

Todos los niños que montan sus propias bicicletas deben permanecer en las proximidades de los adultos con los que se registraron, pero usted debe tener un plan en caso de que se extravíen. Darles instrucciones para buscar un mariscal de Rock to Rock (que lleva una cubierta de casco designado). Los mariscales ayudarán con la reunificación de los equipos.

Por razones de seguridad, no se permitirá bicicletas de equilibrio.

Tener en cuenta la edad, la fuerza, el tamaño y el peso de las bicicletas de los jinetes más jóvenes, ya que determinará hasta qué punto es aconsejable para que se monten.

Guía a los niños de los tamaños recomendados para bicicleta.

Edad del niño	Altura del niño	El diámetro del neumático (exterior)
Edad 2 — 5	26 — 34 pulgadas	12 pulgadas
Edad 4 — 8	34 — 42 pulgadas	16 pulgadas
Edad 6 — 9	42 — 48 pulgadas	18 pulgadas
Edad 8 — 12	48 — 56 pulgadas	20 pulgadas
Los jóvenes	56 — 62 pulgadas	24 pulgadas
	56 y más pulgadas	26 pulgadas

¿Hasta dónde debe montar un niño o joven?

Debido a que hay tantas variables individuales, es muy difícil tener una regla dura y rápida. No obstante, se puede utilizar el siguiente como guía.

Muchas bicicletas de nivel de entrada no tienen engranajes, o tienen significativamente diferentes ratios de engranajes, y son pesadas para su tamaño, lo que los hace trabajar menos eficientemente para cubrir la misma distancia que un adulto en una bicicleta. Eso, combinado con el hecho de que son más pequeños, y por lo tanto tienen miembros más cortos (palancas), que sean menos poderosos, y por lo tanto proporcionalmente mucho más difícil mantener. Un promedio de 5 años de edad, montando sin ruedas de entrenamiento, utilizando una bicicleta de ruedas de 12 pulgadas tendrá que pedalear tres veces más rápido que un adulto en una bicicleta de ruedas de 29 pulgadas con el fin de mantener la misma velocidad y / o cubrir la misma distancia. Para extrapolar: si un adulto tiene previsto montar 8 millas, ¡que se traduce en que un niño de 5 años de edad montar a 24 millas! Por lo tanto, establecer sus expectativas en consecuencia.

Esperamos que Rock to Rock es divertido para todos los participantes, desde los adultos más realizados a los jinetes más pequeños. Al ser realistas en cuanto a las habilidades de todos, usted tiene la mejor posibilidad de que sea un momento agradable, en lugar de una experiencia desagradable. Cada vez que usted ha tenido suficiente diversión, que está bien para parar. Las furgonetas y remolques de SAG estarán allí para transportar usted y su bicicleta al final del curso en East Rock. También tenga en cuenta: si alguien cae demasiado lejos detrás del grupo, se le puede pedir a aceptar un paseo a la siguiente área de descanso o al final del paseo.

Si una organización de la escuela o la comunidad está organizando un equipo que incluye a jinetes menores de 18 años, que la escuela u organización es responsable de (1) obtener las renunciaciones firmadas por los padres, y (2) efectuar el control de sus jóvenes pilotos durante el viaje. Nos pedir que las escuelas y las organizaciones tienen al menos 1 adulto presente por cada 5 menores de edad que están montando.

Estoy montando 8 millas. ¿Qué debo saber?

- Nuestro viaje de 8 millas sale a las 11. ¡Llega temprano!
- El viaje hará una parada en el Parque Scantlebury.
- [Echa un vistazo a su ruta aquí.](#)
- La policía va a apoyar este paseo. Vamos a viajar juntos a un ritmo pausado. ¡Esto definitivamente no es una raza!
- Si se utiliza el vehículo con los niños, ¡seguir con ellos! Usted es responsable de la supervisión de ellos durante el viaje.

Estoy haciendo 12 millas, 20 millas, 40 millas, o ruta de un metric century. ¿Qué debo saber?

- El paseo de 12 millas se inicia a las 11 am, el paseo de 20 millas se inicia a las 10 am, el paseo de 40 millas a las 9 am, y los pilotos del paseo de 60 millas salir a las 8 am. Llegar temprano para el registro de entrada.
- Todas las vueltas serán marcadas con flechas en el pavimento o en señales de tráfico de Rock to Rock. Rutas están codificados por color.

- Nosotros tenemos un número limitado de mapas impresos para nuestra ruta. Puede comprobarlo a cabo ahora en adelante nuestro [sitio web](#).
- Nuestra ruta de 12 millas incluye una sección corta de camino de grava.
- La policía no están apoyando a estos paseos. Por favor, recuerde: usted está montando con el tráfico, como el tráfico. Por favor, siga todas las leyes y estar seguro.
- Montar no más de dos al día.
- Si no se siente bien, decirle a alguien. Tenemos un vehículo SAG para apoyar cualquier piloto que no se siente hasta terminar el viaje.
- Llevar una botella de agua. Los paseos de 12 millas y 20 millas tendrán cada una 1 parada de descanso. Tenemos una parada de descanso alrededor de la marca de 12 millas (para el 20, 40 y 60 millas paseos), un área de descanso ~ 10 millas de la llegada de los 40- y 60-milla rutas, ya 1 parada de descanso adicional para los 60 corredores de más distancia, pero siempre es bueno estar preparado.
- Si usted tiene una interacción negativa con un conductor, dejarlo ir - mantener su propia seguridad ante todo en su mente!
- Si tiene que parar, asegúrese de que el piloto detrás de usted sabe - no acaba de golpear sus frenos.
- La comunicación es clave. Señalar para las vueltas, llamar para paradas, y señalar y llamar cuando vea baches / vidrio. Estos son los caminos abiertos, y la persona detrás de usted no puede ver los mismos peligros que se ven.
- Los vehículos de soporte para todos los paseos terminará a las 2:00pm.

¿Cómo llego de nuevo a Common Ground y el estacionamiento después de la sesión?

Tienes un montón de opciones:

- viaje de vuelta en la ciudad, ya sea por su cuenta o como parte del viaje en grupo 03:00 de nuevo a Common Ground.
- Aparcar un coche, o arreglar un pick-up, del Colegio Woods, en la esquina del Orange Street y la avenida de Cold Spring.
- Marca un punto en el autobús escolar Common Ground o un vehículo Departamento de Parques, en dirección al otro lado de la ciudad cada media hora entre las 01:30-02:30, con un camión para las bicicletas proporcionadas por New Haven Departamento de Parques y puntos en común. Todas las lanzaderas partirán de la esquina de la calle Orange y el Colegio Woods.
- Viajar en el autobús de la ciudad CT tránsito. Horarios disponibles en el sitio Web, [CTtránsito](#). Cada bus ciudad tiene un bastidor con capacidad para dos bicicletas.

¿Esto va para el rock?

Absolutamente.

¿Cómo hiciste para escribir tanto, y todavía no responde a mi pregunta?

Lo sentimos. Disparamos un mensaje: info@rocktorock.org.