

# BIKE PARK RJ

## Atente às Regras

Horários de Funcionamento

# 06h — 22h

### REGRAS DO BIKE PARK RJ



Use sempre o seu capacete e demais equip. de segurança



Pedale sempre dentro do seu nível de habilidade



Certifique-se de que sua bike esteja em condições adequadas



Não deixe sua bike ou skate sozinhos na pista ou trilha



Não transite a pé ou pare nas pistas PUMP e XCO



Permaneça nas trilhas marcas e não ande na contramão



Se estiver devagar, dê passagem assim que possível e, se estiver rápido, tenha paciência



É proibido todo e qualquer tipo de descarte nas pistas do BIKE PARK RJ

### INSTRUÇÕES DE USO DAS PISTAS DO PARQUE



O XCO, ou Cross Country Olímpico, é uma modalidade radical de mountain bike, com percursos que variam entre 6 e 20 quilômetros em forma de circuitos. O circuito do Bike Park Ju possui 2,5km. O percurso exige técnica devido ao terreno acidentado e os diversos declives no trecho.

O terreno do circuito de XCO é acidentado e os trechos possuem muitos declives. Diferente da outra modalidade de ciclismo, exige mais potência muscular do que resistência física para superar as dificuldades do trajeto. Não é necessário pedalar equipado, mas aconselha-se o uso de capacete.

### OBSTÁCULOS ARTIFICIAIS DO XTREMEJU XCO



Parede de Terra



Drop



Escadinha



Rock Garden



Mesas



Ponte+Drop



Ponte



Roller/Lombadas

Caso você não se sinta preparado para os obstáculos artificiais, você pode utilizar o trecho simplificado, sempre ao lado.

### SINALIZAÇÃO DA TRILHA

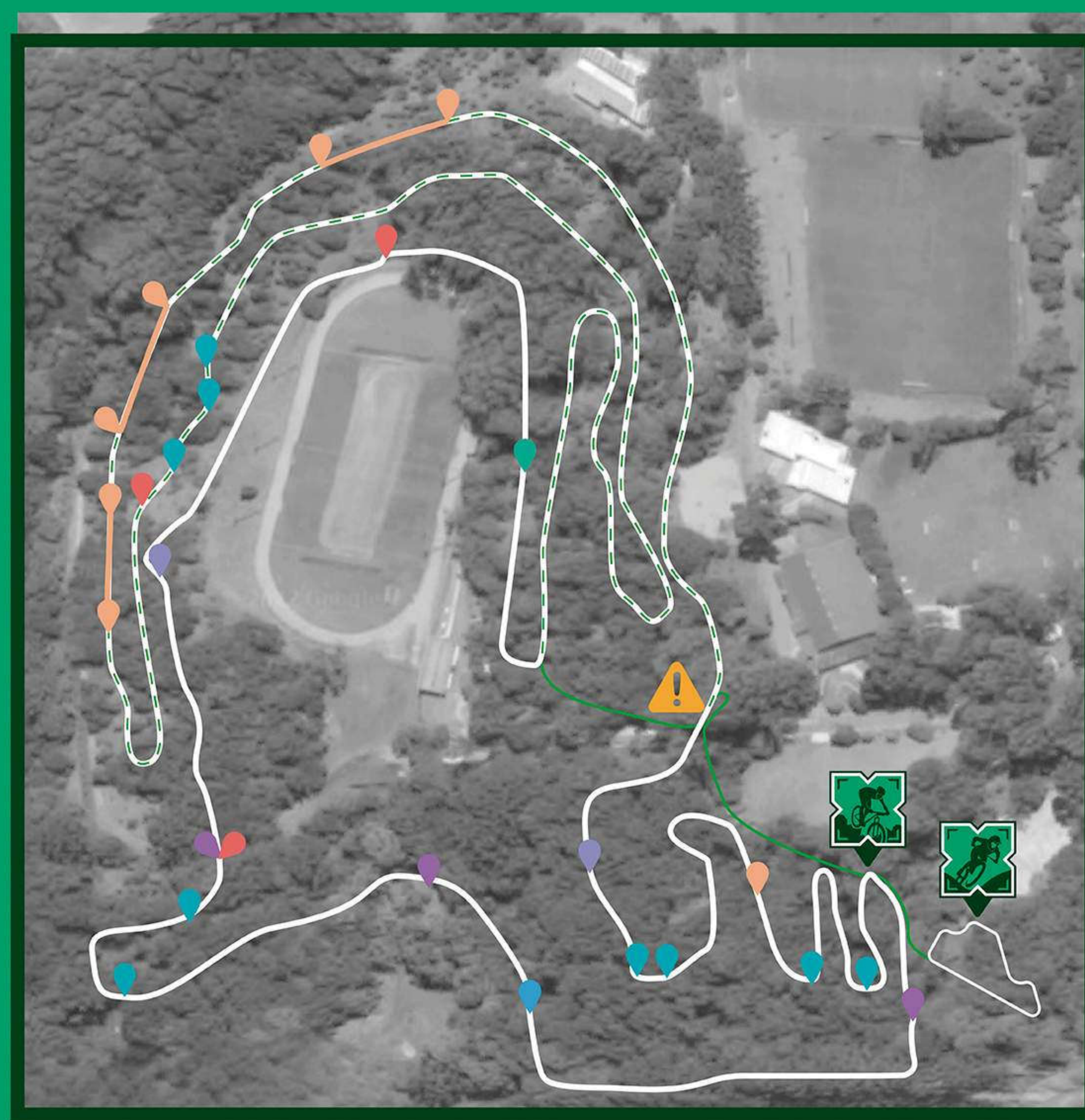
Durante o percurso você encontrará diversas sinalizações indicando por onde deve seguir e quais os obstáculos você encontrará em frente.

Na trilha geral existem três percursos: **iniciante**, **intermediário** e **avançado**. Esteja ciente disso, porque você pode encontrar outros ciclistas que podem ou não ter a mesma experiência que você.

Os três percursos se mesclam em determinados momentos, então preste atenção aos seus arredores. Todo o percurso é sinalizado, nas laterais das pistas, com placas e barreiras de troncos, para que você não se perca durante o trajeto.

No mapa ao lado você confere onde estão localizados os obstáculos artificiais do XTREMEJU XCO.

Abaixo, as sinalizações que você encontra durante o percurso do parque.



Fácil

Trilhas de grau verde são adequadas para quase todo tipo de ciclista e quase todo tipo de bicicleta. Eles serão relativamente simples, largos e suaves.



Moderado

Trilhas de grau azul são destinadas para quem curte a emoção do off-road! Você encontrará raízes, rochas ou encostas curtas e íngremes, mas nada que uma mountain bike com pneus largos não pode lidar.



Difícil

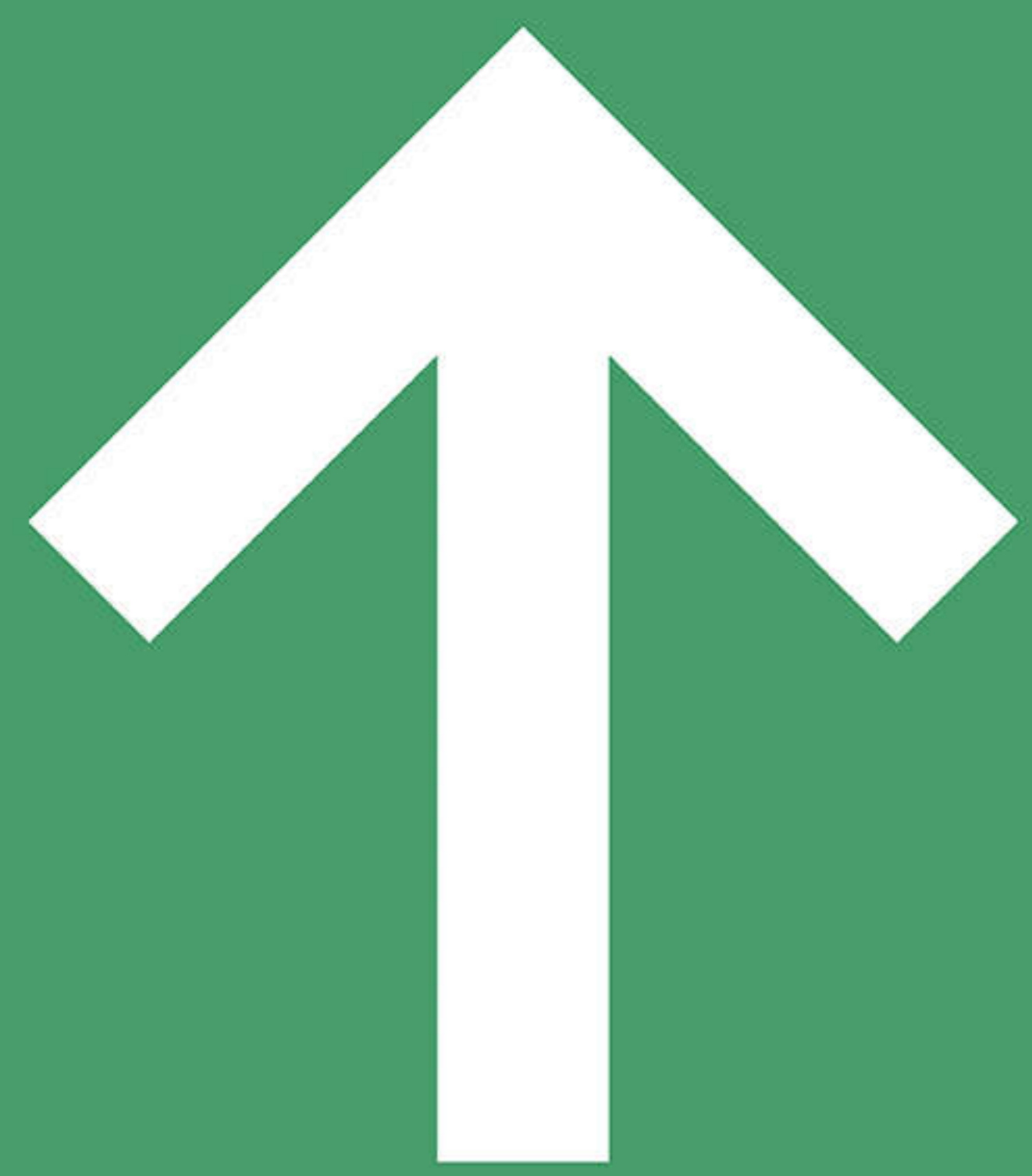
Você quer testar suas habilidades em subidas íngremes e descer os drops? Trilhas vermelhas são para ciclistas em forma e habilidosos. Uma boa mountain bike com suspensão frontal fará toda a diferença aqui!



Expert

Trilhas para os especialistas. Você deve dominar as trilhas vermelhas antes de partir para as trilhas experts! São longas e técnicas, com obstáculos inevitáveis para manter até os mais experientes atentos.





# Intermediário & Avançado

1,9 km

Níveis dos trechos

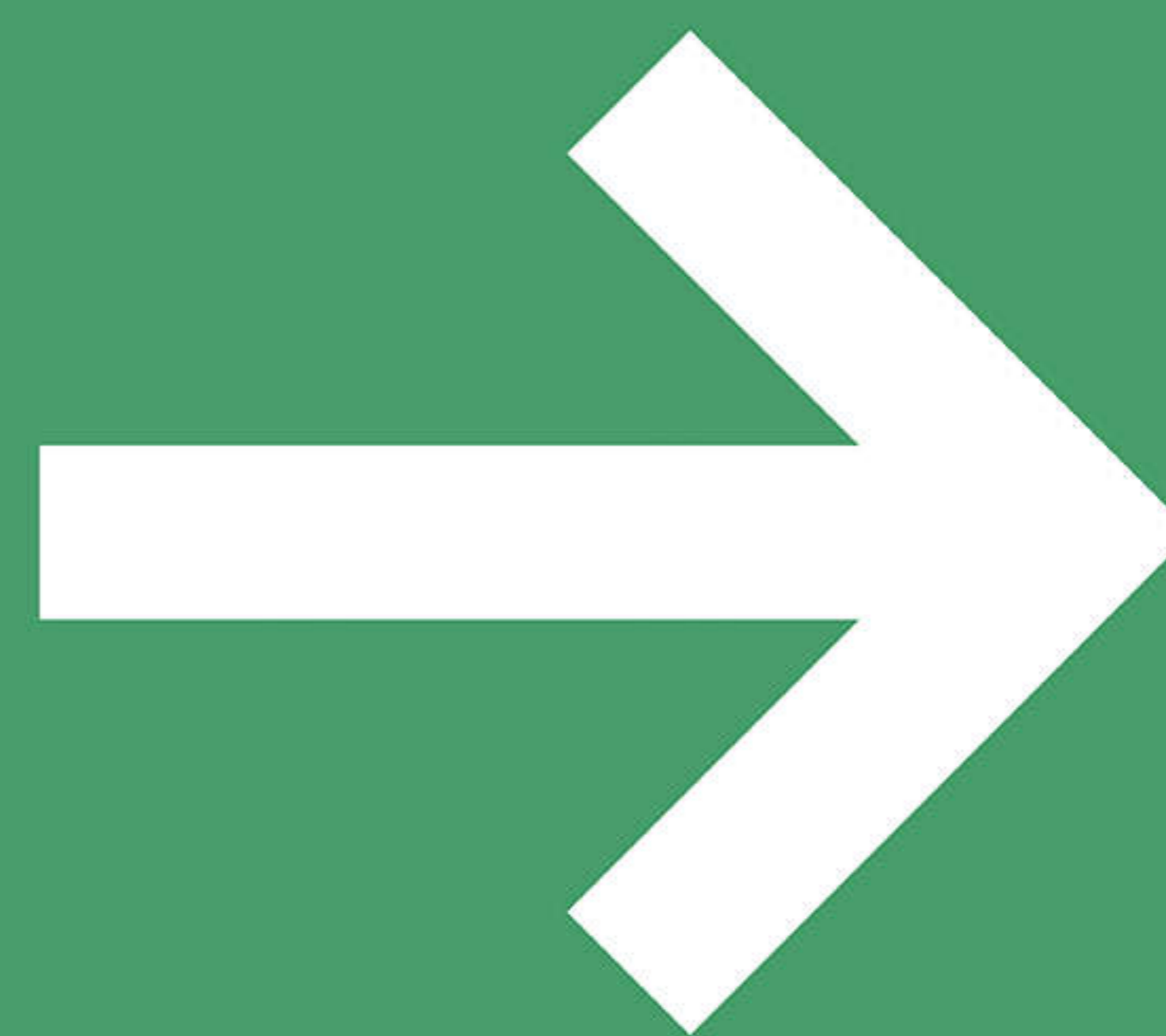
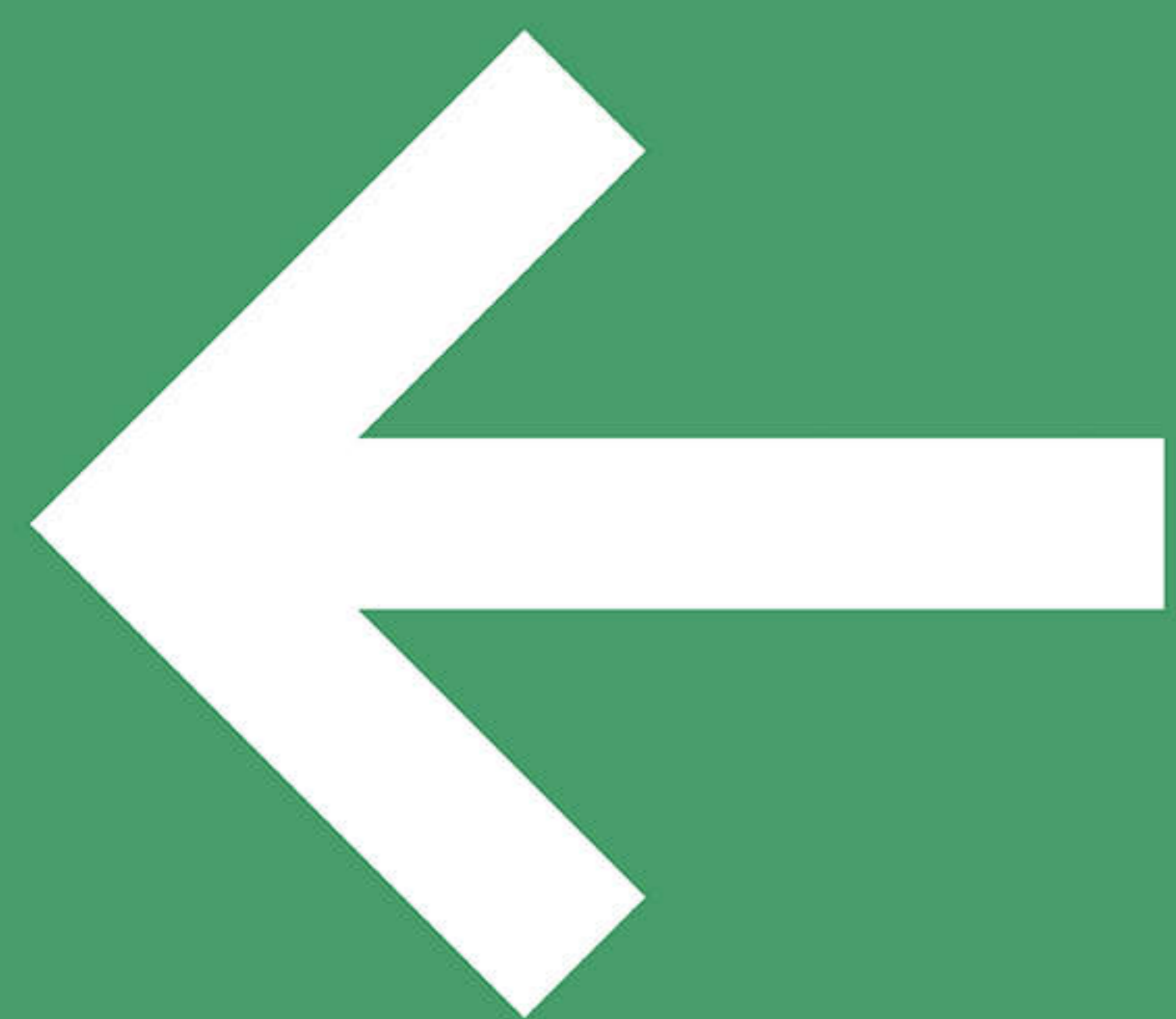


# Iniciantes

1,2 km

Níveis dos trechos





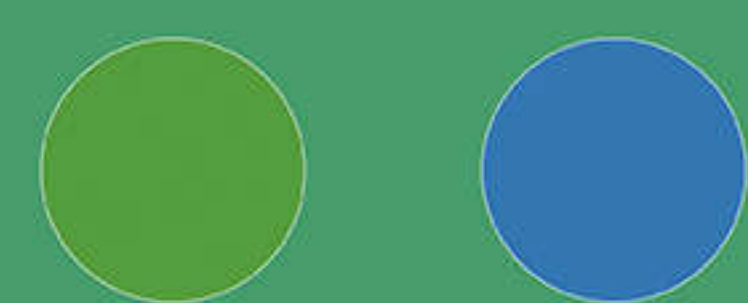
# Iniciantes

# Intermediário & Avançado

1,2 km

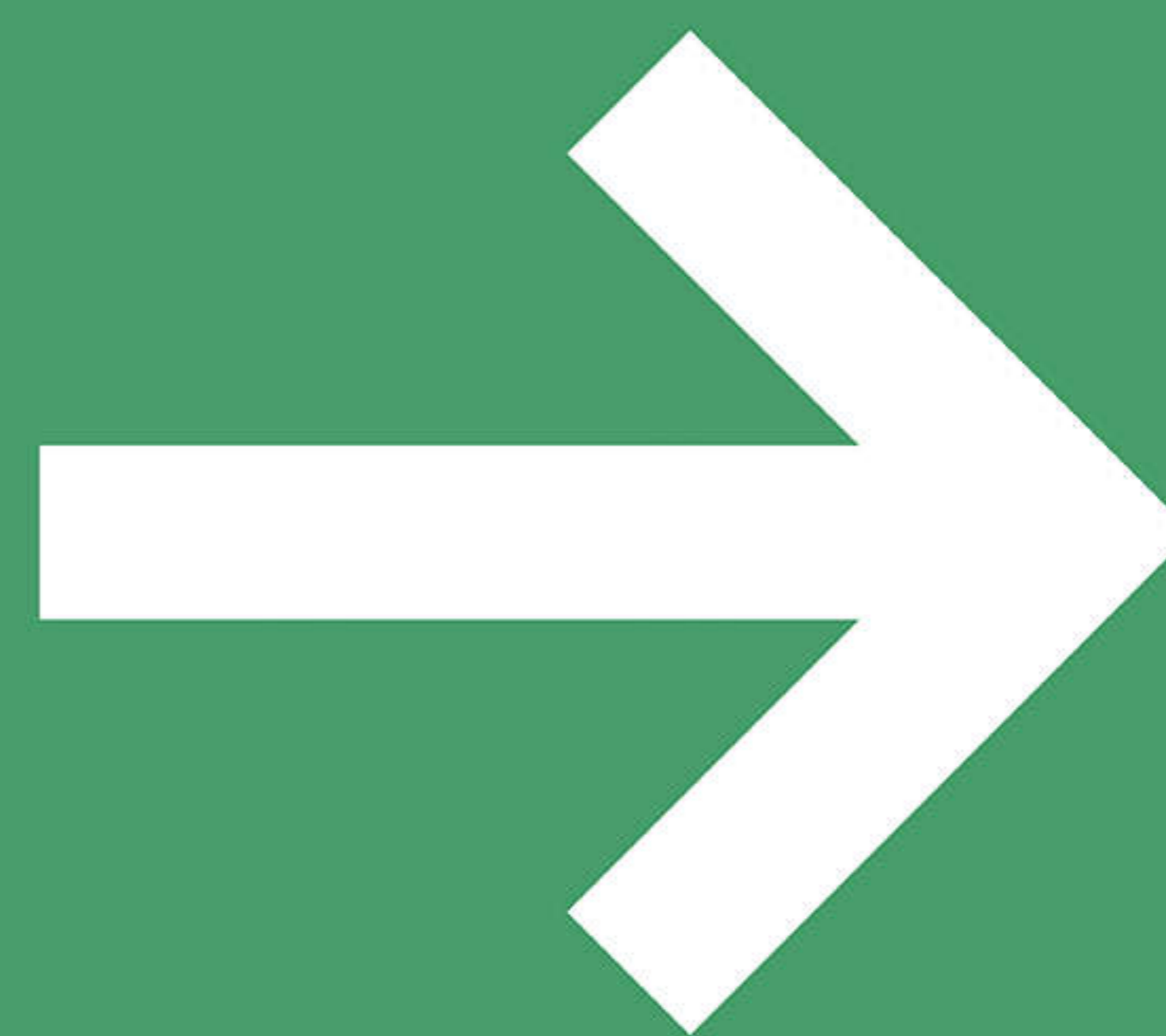
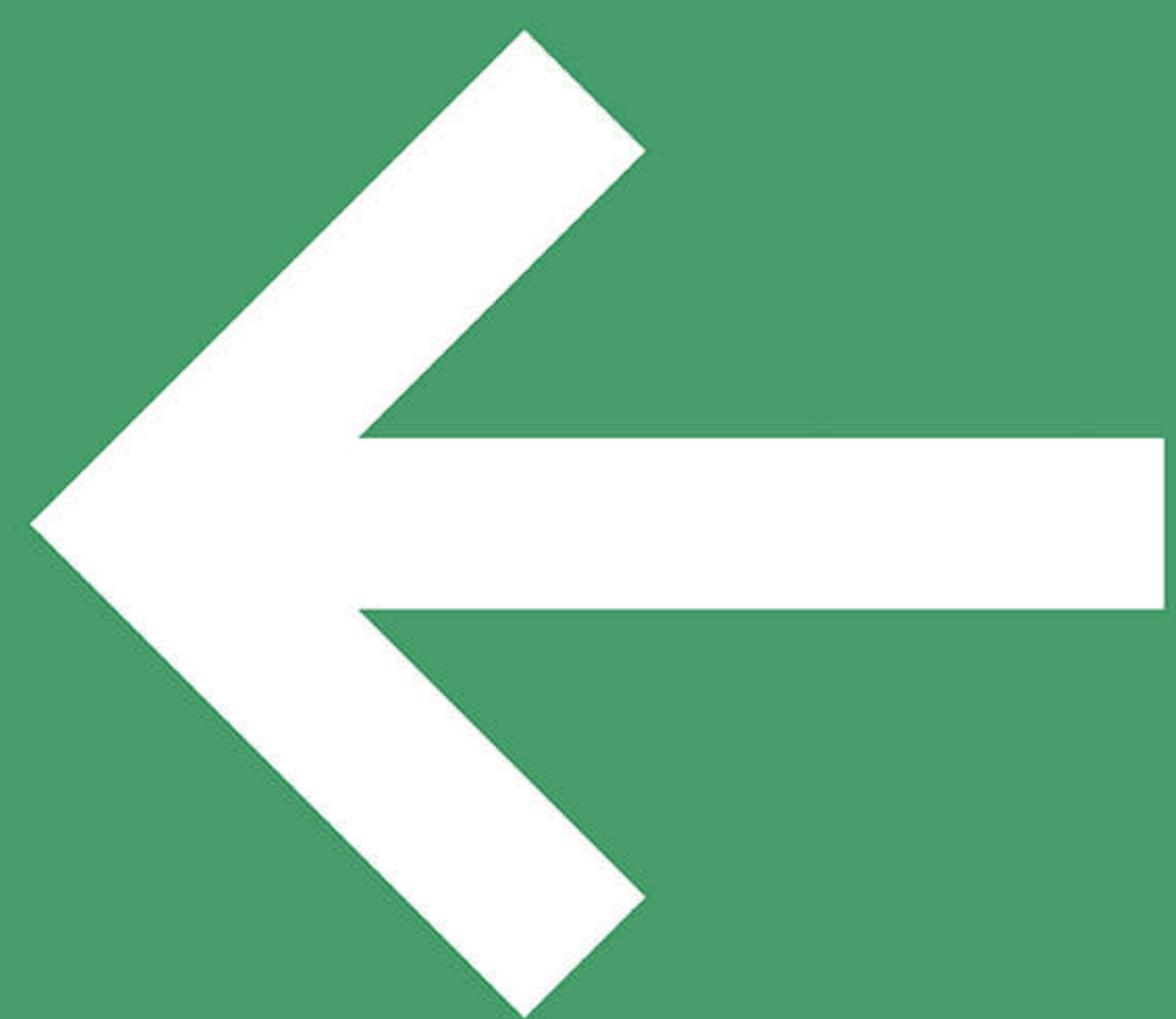
1,5 km

Níveis dos trechos



Níveis dos trechos





# Avançado

# Iniciantes

## 2,5 km

## 1,2 km

Níveis dos trechos



Níveis dos trechos

