

# Riding Courses Stations Details

## VOLUNTEERS

Course Leader (Sets up courses, instructs volunteers, and oversees the safety of all the courses)

\_\_\_\_\_

Course Leader Assistant \_\_\_\_\_

### ***Turtle Race Course***

Volunteer \_\_\_\_\_

### ***Skills Course***

Volunteer \_\_\_\_\_

Volunteer \_\_\_\_\_

### ***Decisions Course***

Volunteer \_\_\_\_\_

Volunteer \_\_\_\_\_

Volunteer \_\_\_\_\_

Volunteer \_\_\_\_\_

Course Leader will oversee the set up of the courses. Previous experience or practice setting up the courses before the event is highly recommended. This person also needs to be involved with the entire event setup. The flow and logistics of the entire event is important, and since the riding courses are so large, they are an important part of the flow.

The course leader will also work with the volunteers to ensure the safety of all riders and pull a rider who is out of control. The course leader will help the volunteers to understand how to gauge the timing of the riders entering the course and how many should be on the course at one time.

Volunteers will be stationed at each point where there is a number with an instruction.

They will encourage the riders to learn that skill at those points. See course handouts.

## SUPPLIES

- Instruction cards for each course set up
- Measuring tape
- Course marking supplies. Choose from:
  - field chalker
  - spray chalk
  - sidewalk chalk
  - water bottle with flour
  - 100 tennis balls, cut in half
  - 100 poly half cones
  - Large cones (24) to hold 2 stop signs, 1 yield sign, one-way sign, and miscellaneous uses around the event
  - Stop Sign (2) (master provided)
  - Yield Sign
  - One-way Signs

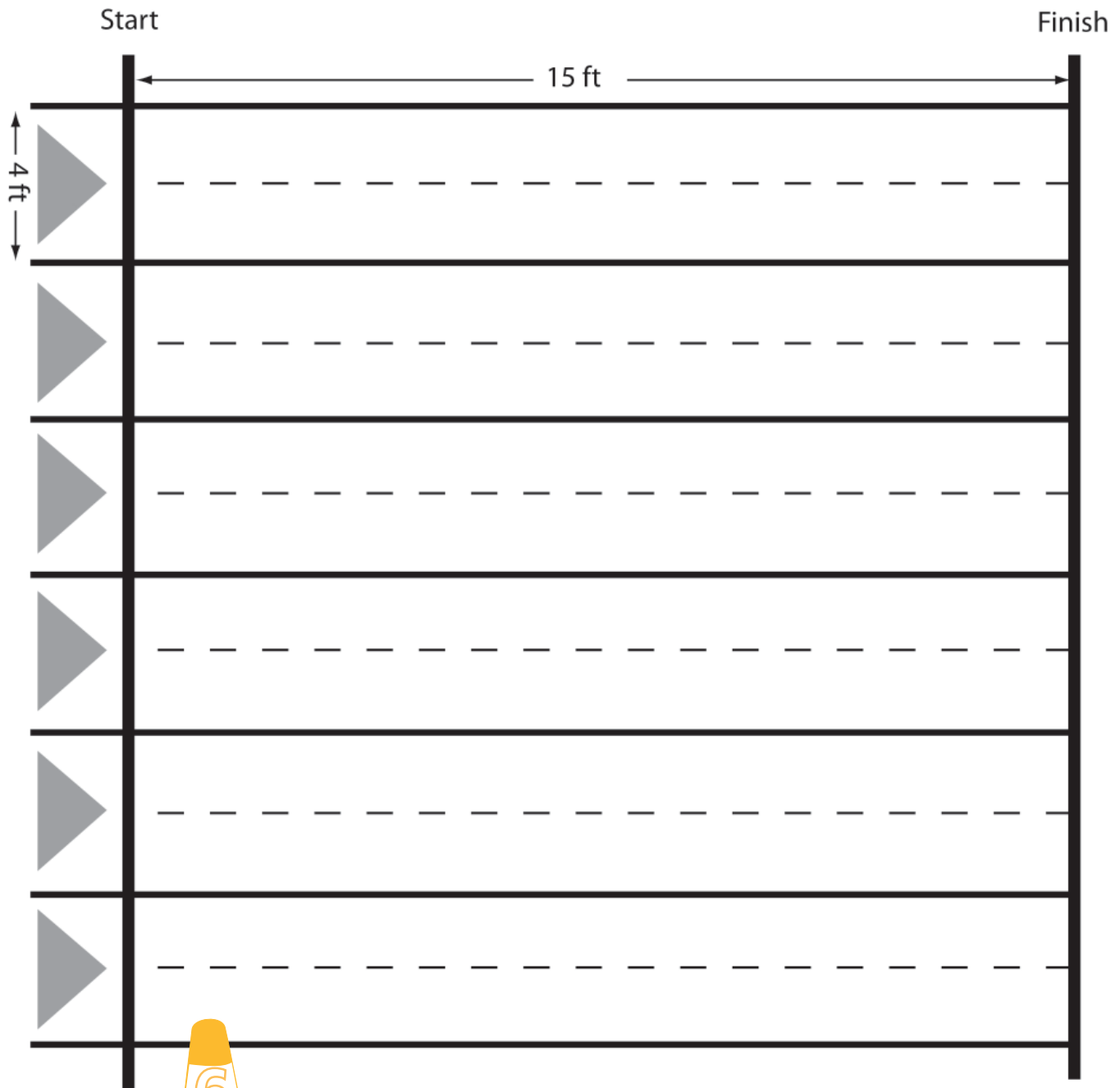


# Turtle Race Course

page 1

## Instructions

- Riders line up behind the start line
- Feet must stay on the pedals
- The last person to finish is the winner
- Rider must stay in his/her lane



Handouts &  
Materials



# Bicycle Skills Course

page 1

## 1. Starting:

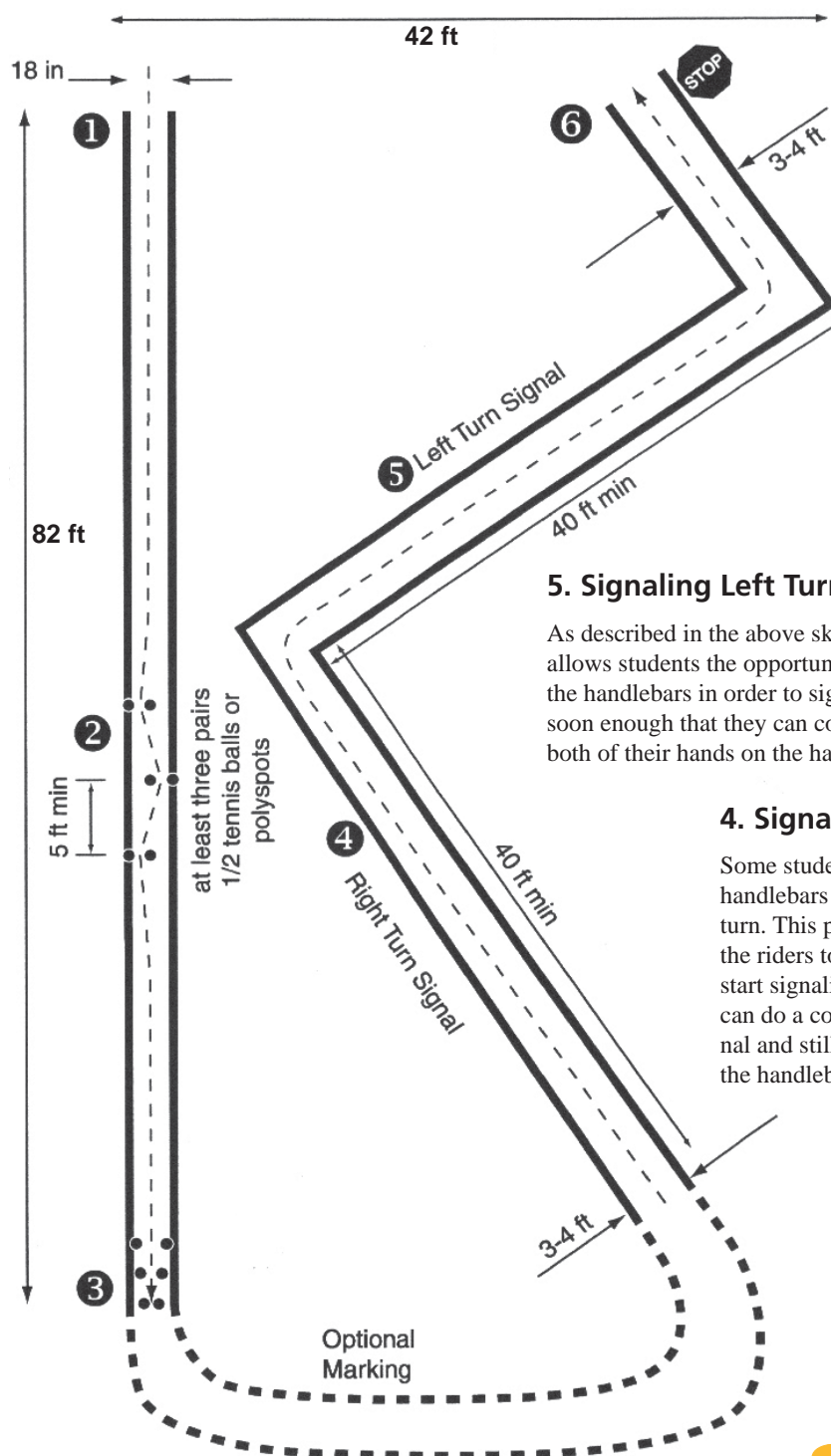
Check to see that the rider is off the seat and has one foot on the ground and the other on the pedal and that the pedal is in the 10:00 position (Power Pedal Position). A rider should be able to start and gain control in less than four feet.

## 2. Controlling Turns:

To be able to ride safely in complex traffic situations, the rider should be able to negotiate a "slalom" course represented by the balls or polyspots laid down the middle of the narrow lane. It is permissible for the rear tire to hit the markers but the front tire misses.

## 3. Controlling Straight Ahead:

A rider should be able to look ahead and ride in a narrow area. These balls or polyspots let the rider practice riding in a straight line.



## 6. Stopping:

Stopping at stop signs before entering traffic is one of the most important lessons that the students can learn. At this point, they can practice stopping at an assigned point. Watch to see that they come to a complete stop, come off the seat and place both feet on the ground or return to the Power Pedal Position, ready to make a smooth start.

## 5. Signaling Left Turn:

As described in the above skill, this part of the course allows students the opportunity to practice releasing the handlebars in order to signal. Make sure they start soon enough that they can count to two and still place both of their hands on the handlebars before turning.

## 4. Signaling Right Turn:

Some students cannot release the handlebars long enough to signal a turn. This part of the course allows the riders to practice. Make sure they start signaling soon enough so they can do a count of two during the signal and still get both hands back on the handlebars before turning.



Handouts & Materials

# El Curso de Habilidades

page 2

## 1. Comenzando:

Asegúrese que la persona no esté sobre el asiento y que tenga un pie en el suelo y el otro en el pedal y que el pedal este en la posición de las 10:00 (Posición de Pedaleo de Poder). Un conductor debe poder comenzar y obtener el control en menos de cuatro pies.

## 2. Controlando las Vueltas:

Para poder montar sin peligro en situaciones complejas de tráfico, el ciclista debe poder negociar un curso de "eslálom" representado por pelotas o polypots puestos en el centro de la línea estrecha. Es permitido que la llanta trasera golpee los marcadores pero la llanta delantera debe esquivarlos.

## 3. Controlando al Frente:

Un ciclista debe poder ver hacia delante y montar en un área estrecha. Estas pelotas o esponjas permiten la práctica del ciclista que monta en una línea recta.



## 6. Parando:

Parar en los altos antes de entrar al tráfico es una de las lecciones más importantes que los estudiantes pueden aprender. En este momento, ellos pueden practicar parando en un punto asignado. Observe que ellos paren completamente, bajen del asiento y coloquen ambos pies en el suelo y que regresen a la Posición de Pedal de Poder, preparándose para comenzar nuevamente.

## 5. Señalando Vuelta a la Izquierda:

Como se describió en el habilidad anterior, esta parte del curso permite a los estudiantes la oportunidad de practicar soltando el manubrio para señalar. Asegúrese que ellos comiencen lo antes posible y que puedan contar hasta dos y que puedan colocar ambas de sus manos en el manubrio antes de voltear.

## 4. Señalando la Vuelta a la Derecha:

Algunos estudiantes no pueden soltar el manubrio lo suficiente para señalar una vuelta. Esta parte del curso permite a los ciclistas practicar. Asegúrese que empiecen a señalar lo más pronto, que les permita contar hasta dos durante la señalización y que pueda regresar ambas manos al manubrio antes de voltear.

Handouts & Materials



# Decision-Making Course

page 1

## Getting Started:

Walk the course with students explaining what is expected at each point. Start the students one at a time at the "driveway" until they are all riding slowly around the loop. Instruct them to continue riding the loop until they are told to take a different action.

## 1. Entering Traffic:

Riders start off the seat with one foot on the ground and the other on the pedal ready to make a smooth start (Power Pedal Position). Look left, look right and then look left again. Make a right turn signal. Once clear, conduct a smooth right turn into position approximately an arm's length from the curb line.

## 2. Right Turn:

Once all the riders are riding in the loop, call upon every other rider to make the right turn onto the side street. A rider should signal a right turn and then move smoothly into the side street staying to the right. (Calling upon every other rider to make the turn will help to avoid a bunch up on the side street.)

## 3. Stopping:

Rider must come to a complete stop, come off the seat and return to the Power Pedal Position. Before proceeding, the rider should look left, look right, look left again, signal, and wait until it is clear before making a smooth turn into the right side of the lane.

## 4. Avoiding Obstruction / Scanning:

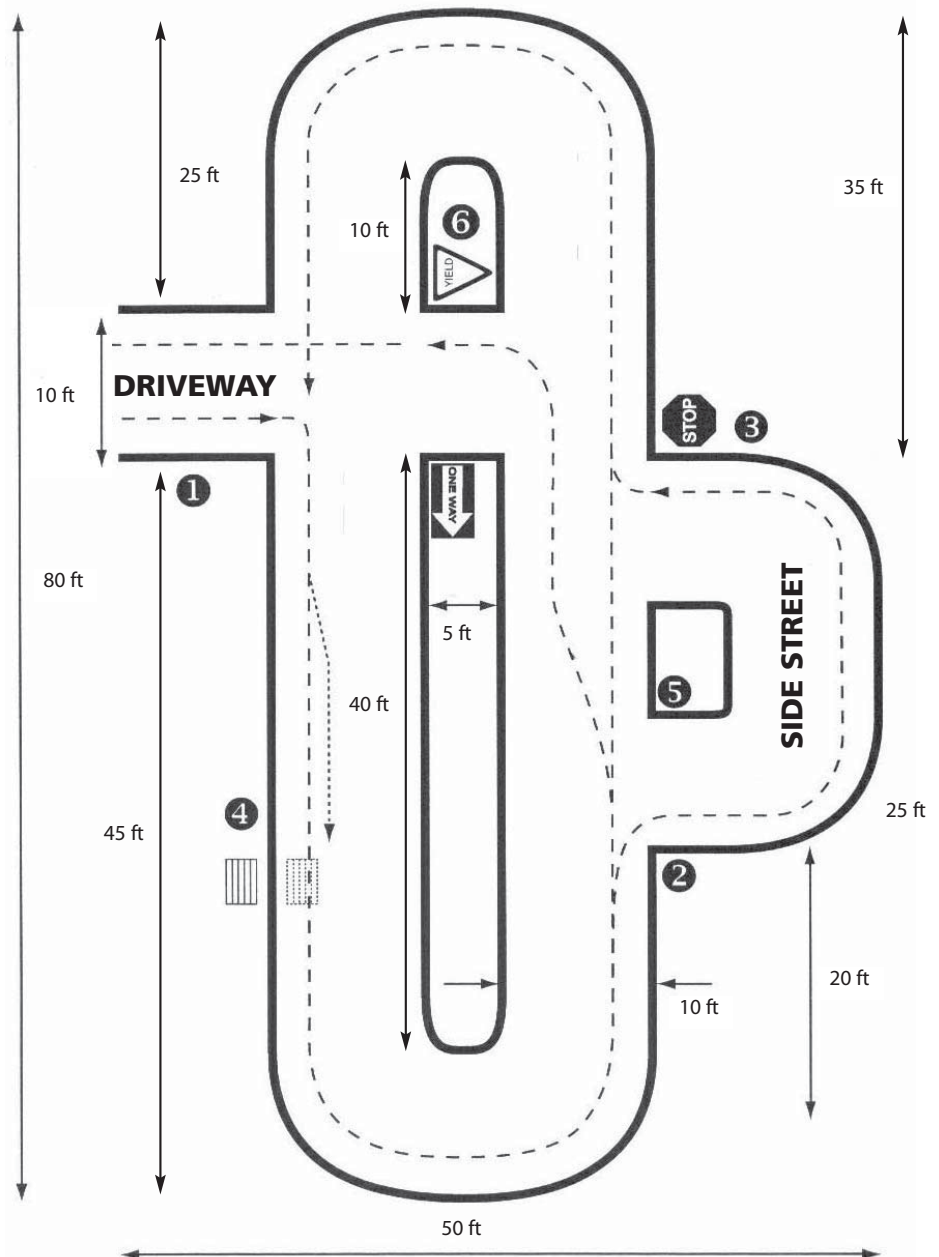
After all riders have navigated the side street, place an obstruction onto the course on right side of the lane. Watch to see if riders scan over their left shoulder before moving left to avoid the obstruction. Each rider must make a decision to slow, or stop if necessary, to let the "traffic" pass before moving left. Scanning is critical. Riders should scan soon enough to make a decision without being forced to stop.

## 5. Left Turn:

The desired behavior prior to a left turn includes signaling and scanning soon enough to move left to set up the turn. Riders should "time the turn" so that they can decide to either slow down to let oncoming traffic pass first or decide if they have ample time to move out in front of the "traffic" before turning.

## 6. Yielding to Traffic:

The desired behavior includes slowing to observe traffic and only advancing when it is clear to do so. By timing the left turn properly, it is possible that almost every rider will have to yield.



Handouts & Materials



# La Decisión que Hace la Ruta

page 2

## Empezando:

Camine con los estudiantes por el curso explicando lo que se puede esperar en cada punto. Comience con los estudiantes de uno en uno en el "camino de entrada" (driveway) hasta que todos hallan montado lentamente alrededor y dar la vuelta. Instrúyalos mientras continúan montando alrededor hasta que se les diga que tomen una acción diferente.

## 1. Entrando al Tráfico:

Los ciclistas comienzan fuera del asiento con un pie en el suelo y el otro en el pedal preparados para comenzar fácilmente (Posición de Pedal de Poder). Mire a la izquierda, y luego a la derecha, nuevamente voltee a su izquierda una vez más. Señale su vuelta a la derecha. Una vez que este libre, realice su vuelta a la derecha fácilmente en una posición aproximadamente de la longitud de un brazo de la línea de la acera.

## 2. Vuelta a la derecha:

Una vez que todos los ciclistas estén montando alrededor, dígale a cada dos ciclistas que giren a la derecha por la calle lateral. El ciclista debe señalar su vuelta a la derecha y entonces deberá moverse fácilmente por la calle lateral permaneciendo a la derecha. (Haciendo que cada dos ciclistas den la vuelta ayudará a evitar congestión en la calle lateral).

## 3. Parando:

El ciclista debe hacer un alto total levantándose del asiento para volver a la Posición de Pedal de Poder. Antes de continuar, el ciclista debe voltear a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda, señalar, y esperar hasta que el camino este libre antes de voltear sobre el lado derecho de la línea.

## 4. Evitando Obstrucción / Visualizando:

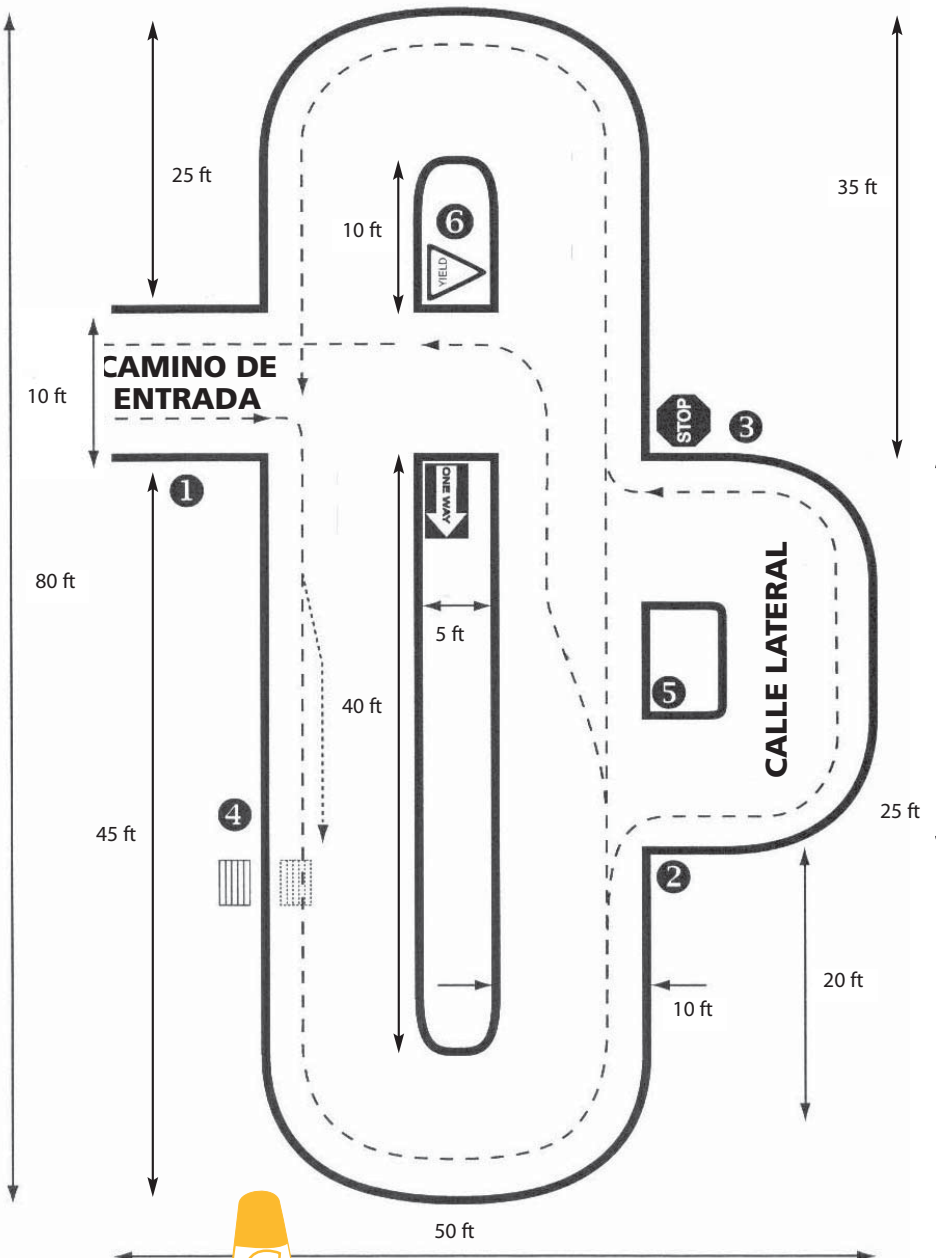
Después de que todos los ciclistas hayan pasado por la calle lateral, coloque una obstrucción en el curso sobre el lado derecho de la línea. Vea si los ciclistas visualizan sobre el hombro izquierdo antes de moverse a la izquierda evitando la obstrucción. Cada ciclista debe tomar una decisión de disminuir su velocidad o parar por completo si es necesario, para permitir el paso del "tráfico" antes de moverse a la izquierda. Visualizar es crítico. Los ciclistas deberían de visualizar lo antes posible para tomar una decisión sin ser forzados a parar por completo.

## 5. Vuelta a la Izquierda:

La conducta deseada antes de dar una vuelta a la izquierda incluye señalar y visualizar lo más pronto para moverse a la izquierda y poder establecer la vuelta. Los ciclistas deben "tomar el tiempo al dar vuelta" para que puedan decidir ya sea disminuir la velocidad permitiendo el paso al tráfico que se acerca o decidir antes de dar la vuelta si tienen suficiente tiempo para moverse adelante del "tráfico".

## 6. Cediendo el Paso al Tráfico:

La conducta deseada incluye disminuir velocidad para observar el tráfico y sólo avanzar cuando el camino está libre. Tomando su tiempo al dar vuelta a la izquierda apropiadamente, es posible que cada ciclista tendrá que ceder el paso.



Handouts & Materials