

5 OCTUBRE 2014

RECOMENDACIONES Y AVISOS

Los **horarios** de salida serán los siguientes:

Carrera a pie 45 km: a las **8 h.** desde la plaza Mayor

Media maratón a pie: a las **8:30 h.** (aproximadamente), **a las 8 sale el autobús desde la plaza Mayor**

Marcha ciclista: a las **9 h.** desde la plaza Mayor

Recogida de dorsales: Sábado 4 de octubre de 10h. a 13:30h. y de 17h. a 21h., y domingo 5 de octubre desde las 7h. en el salón de plenos del ayuntamiento de Cacabelos.

En el momento de recogida del dorsal, será imprescindible la **presentación del D.N.I o pasaporte**. El dorsal podrá ser recogido por otra persona diferente a la inscrita mediante una fotocopia del DNI firmada por la persona inscrita.

Lugar de salida y recogida de dorsales: Ayuntamiento de Cacabelos en la plaza Mayor.

Duchas y consigna: Pabellón polideportivo

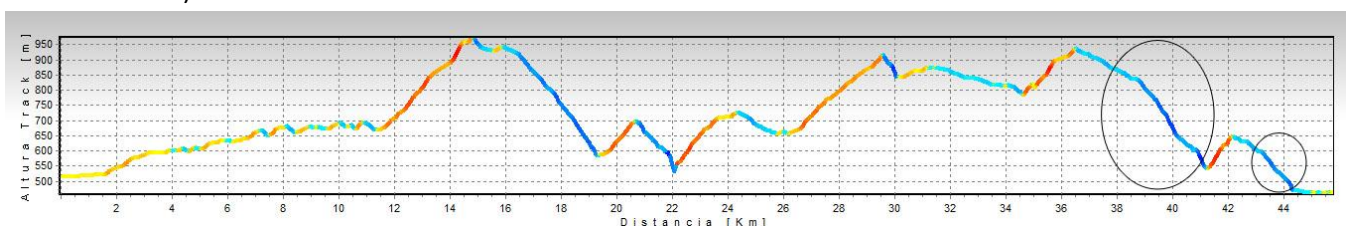
Meta y comida: Plaza mayor, la comida será a las 15:30 aproximadamente.

IMPORTANTE: PUNTO DE CORTE. Se establece como hora de corte las **11:45h.** al paso por el punto intermedio de la salida de la media maratón, km. 23. Un miembro de la organización será el encargado de indicar a los participantes por una alternativa mas corta.

Tenéis que tener en cuenta que el **recorrido es común para las tres modalidades** y que a partir de la mitad del recorrido **LOS CICLISTAS DEBEN EXTREMAR LAS PRECAUCIONES**, sobre todo en las bajadas. Siempre tendrá preferencia el participante que vaya delante.

Los que participen en las dos modalidades a pie también tienen que estar atentos y sobre todo **dejar espacio** para que puedan adelantar las bicicletas. Evitad los agrupamientos en las bajadas.

Es época de vendimia y vamos a pasar por zonas de viñedo por lo tanto **los ciclistas tienen que estar atentos con el posible tránsito de tractores en las dos bajadas más rápidas**(señaladas a continuación con sendos círculos):



La marcha tiene dos puntos fijos de **asistencia mecánica** y también tres mecánicos que se desplazarán con sus bicicletas (Bici Zona Elite)

Estad atentos a las marcas del recorrido (cinta, postes con flechas y flechas pintadas en el suelo). Haremos un esfuerzo para que todo esté bien señalizado y en los cruces más conflictivos habrá alguien de la organización.

Os pedimos que seáis **especialmente escrupulosos con no dejar restos de basura** a lo largo del recorrido. Durante el mismo tendréis 7 puntos de avituallamiento donde podéis dejar los restos de envoltorios y botellas.

TREPALEIROS:

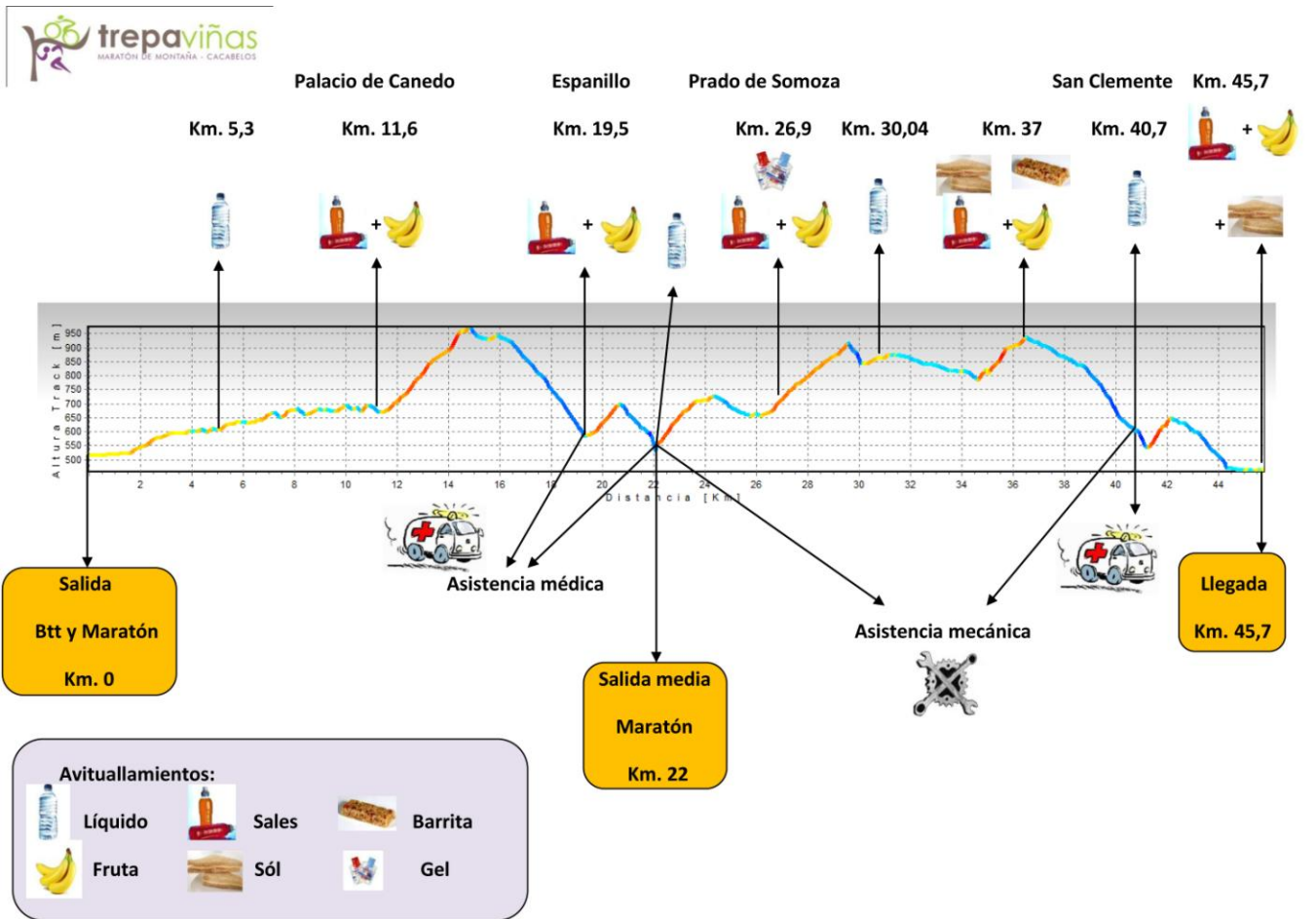


repaleiros
Carrera Infantil
4 de Octubre

- **INSCRIPCIONES: PLAZA MAYOR DESDE LAS 17H A LAS 18H**
- **CARÁCTER SOLIDARIO: aporta un kg de alimentos no perecederos que se donarán a una ONG**
- **HORA DE COMIENZO: 18:30H**
- **MODALIDADES:**
 - A) **ELIMINATOR EN BICI**-recorrido de habilidad por la plaza mayor
 - B) **CARRERA:** Recorrido alrededor de la plaza mayor
- **CATEGORÍAS: Desde los 2 años hasta los 15 años**



AVITUALLAMIENTOS:



ACOMPAÑANTES:

Ruta guiada por diferentes bodegas de la zona para que los acompañantes y participantes puedan empaparse de la cultura del vino. El autobús los recogerá en la Plaza Mayor de Cacabelos después de la salida de BTT a las 9 :15h.