trepaviñas

3 Y 4 OCTUBRE 2015

RECOMENDACIONES Y AVISOS

Horarios de salida:

- Trail corredores 33km : a las **8 h**. desde las inmediaciones del Palacio de Canedo**, a las 7:30 sale desde los alrededores de la plaza mayor saldrá el autobús** que os llevará a la salida de Canedo.
- Media maratón a pie: a las **8:30 h**.(aproximadamente)**, a las 8h. sale desde los alrededores de la plaza mayor el autobús que os llevará a la salida en la carretera de San Pedro.**
- Marcha ciclista BTT: a las **9 h. de la plaza Mayor.**

Recogida de dorsales: Sábado 3 de octubre de 10h. a 13:30h. y de 17h. a 21h., y domingo 4 de octubre desde las 6:45h. 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: plaza mayor y salón de plenos del ayuntamiento de Cacabelos.

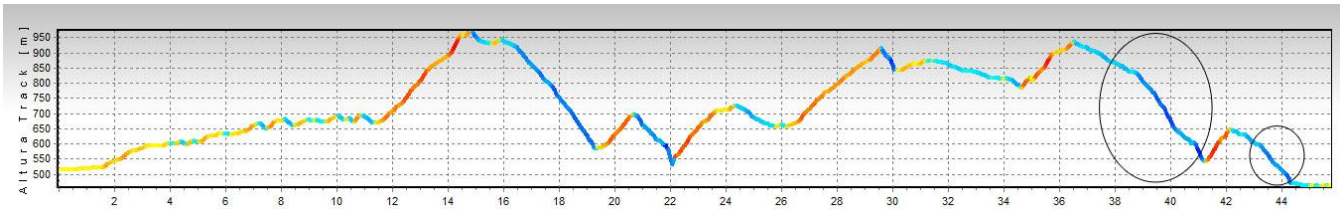
Duchas y consigna: Pabellón polideportivo

Meta y comida: Plaza mayor, la comida será a partir de las 15 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.

Recomendaciones de seguridad:

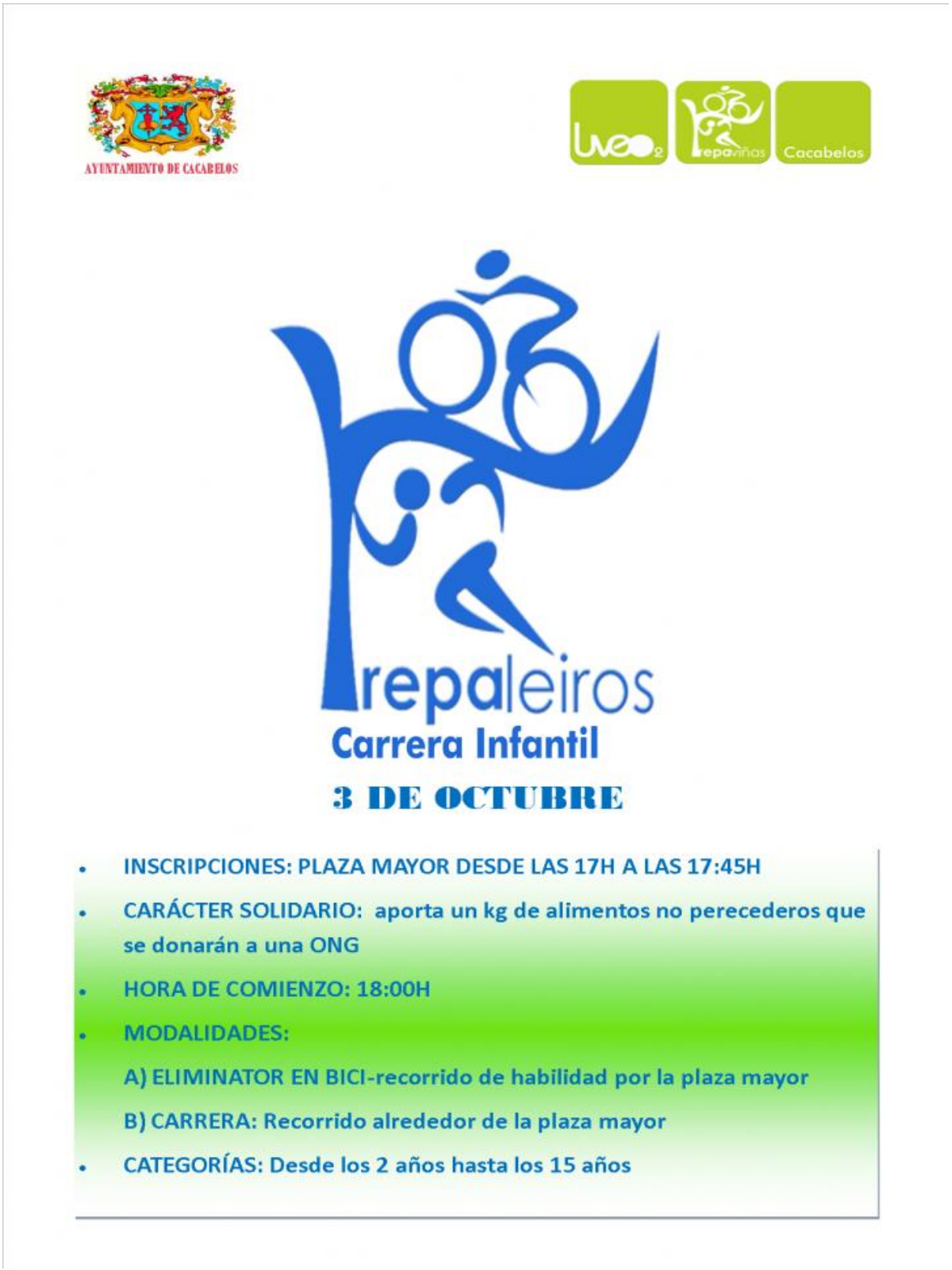
- Tenéis que tener en cuenta que el **recorrido es común para las tres modalidades** y que a partir de la mitad del recorrido **LOS CICLISTAS DEBEN EXTREMAR LAS PRECAUCIONES**, sobre todo en las bajadas. Siempre tendrá preferencia el participante que vaya delante.
- Los que participen en las dos modalidades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



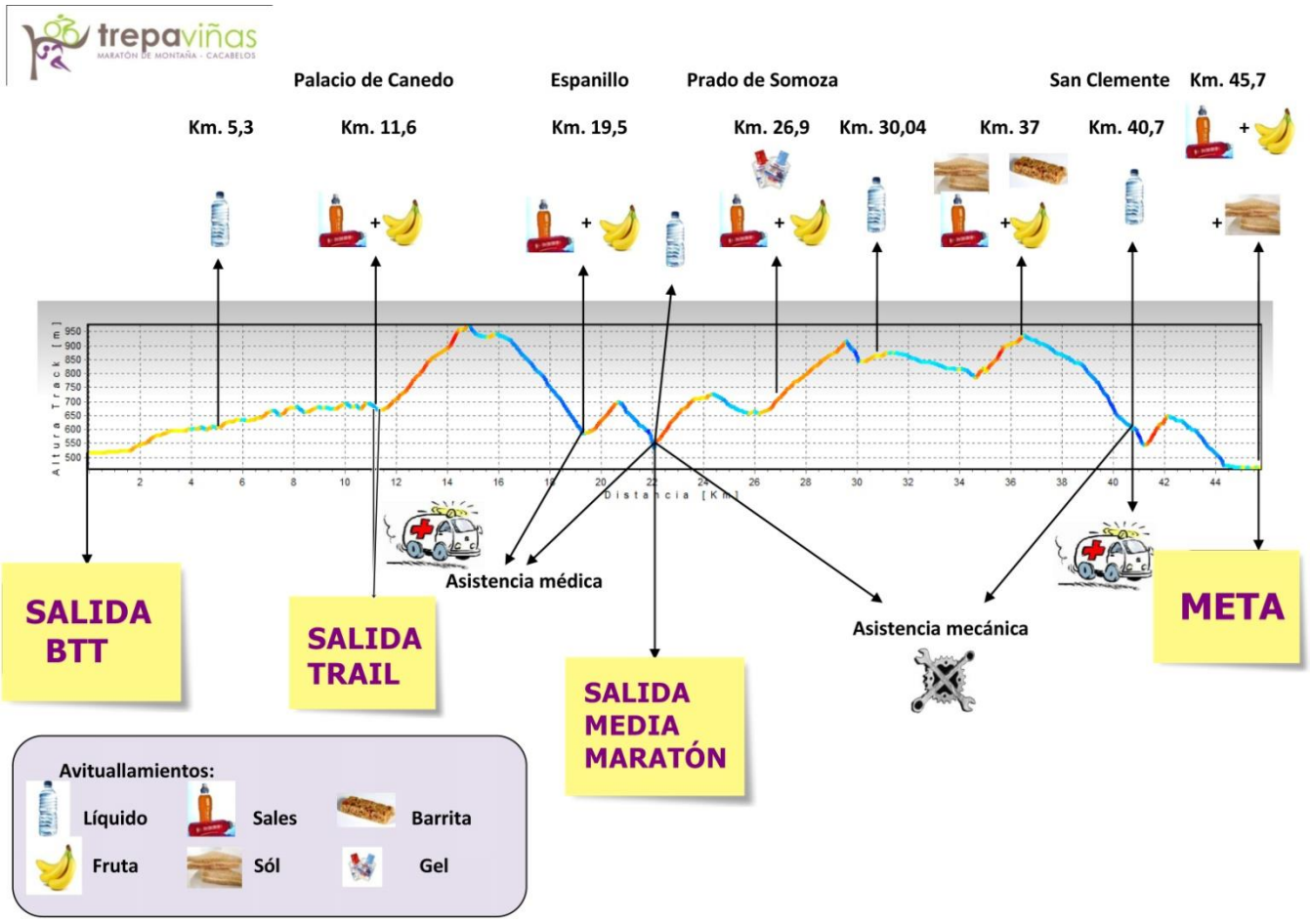
- La marcha tiene dos puntos fijos de **asistencia mecánica** y también tres mecánicos que se desplazarán con sus bicicletas (Bici Zona Elite)
- **Estad atentos a las marcas del recorrido** (cinta, postes con flechas y flechas pintadas en el suelo). Haremos un esfuerzo para que todo esté bien señalizado 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-Carrera infantil:



PERFILES Y AVITUALLAMIENTOS:



ACOMPAÑANTES:

Ruta guiada por diferentes bodegas de la zona y visita guiada al Castro de la ventosa, 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**. **Los niños** también podrán disfrutar de una zona de **hinchables** en la alrededores de la plaza mayor.