Deputación DA CORUÑA

RUTA BTT

DOS ENCOROS

Deputación da Coruña

RUTA BTT

DOS ENCOROS

Deputación da Coruña

Deputación DA CORUÑA

CONCELLO DE ABEGONDO

CONCELLO DE CARRAL

CONCELLO DE CERCEDA

concello de ORDES

Deputación DA CORUÑA

RUTA BTT
DOS ENCOROS
Deputación da Coruña

Benvidos á "Ruta BTT dos Encoros da Deputación da Coruña". Unha carreira única, que discorre polos concellos de Cerceda, Ordes, Abegondo e Carral.
Percorreremos os encoros das Encrobas, Vilasenín e Beche, ademais veremos os "Muiños de Batán", así como camiños tradicionais, bosques, fervenzas, hórreos e lugares incomparables que proporcionarán unha experiencia ciclista inesquecible.

CONCELLO DE ABEGONDO

CONCELLO DE CARRAL

CONCELLO DE CERCEDA

concello de ORDES

RUTA BTT encoros

da Deputación da Coruña

Deputación DA CORUÑA

Inscricións do 5.3.24 ao 5.4.24 en:

www.dacoruna.gal/deportes/marcha-btt-ruta-dos-encoros

Participantes	Prazas
+16 anos	200

Data	Saída	Percorrido	Duración
20.4.24 10.00 h	Campo de fútbol do Roxo Concello de Cerceda	62 km	4 h aprox.

COMPROMISO CO DEPORTE

MÁIS INFO: 604 049 887 move.servicios@gmail.com | deportes@dacoruna.gal

CONCELLO DE ABEGONDO · CONCELLO DE CARRAL · CONCELLO DE CERCEDA · concello de ORDES

Deputación DA CORUÑA

RUTA **BTT**
DOS ENCOROS
Deputación da Coruña

A provincia da Coruña volve ser lugar e
punto de encontro de numerosos ciclistas de BTT.

INFORMACIÓN XERAL

A coruña Provincia do norte de España onde o verde é a nosa seña de identidade, con, quilómetros e quilómetros de árbores, viaxaremos por unha parte do Camiño de Santiago recorrendo tres encoros e saíndo dende o campo de fútbol "O Roxo" situado en Cerceda (A Coruña).

RUTA

20 ABRIL . Quilómetros : 62 aprox • Desnivel total: 1550 m

COMUNICACIÓN

Tlf: 604049 887

Correo electrónico: move.servicios@gmail.com

Inscripcións na páxina web:

www.dacoruna.gal/deportes/marcha-btt-ruta-dos- encoros

CONCELLO DE ABEGONDO

CONCELLO DE CARRAL

CONCELLO DE CERCEDA

concello de ORDES

CARACTERÍSTICAS E FORMATO DA MARCHA

Data: 20/04/2024

Recollida de Dorsais: 9:00 da mañá. Campo de Futbol o Roxo, Cerceda (A Coruña)

Coordenadas: 43.200864, -8.450907

Saída Neutralizada

Por motivos de seguridade neutralizarase a proba ata o km 5. Tanto o director de proba como o responsable de seguridade abrirán a proba ata chegar á rotonda do Mesón do Vento. Durante este tramo neutralizado, está prohibido adiantar a calquera vehículo oficial.

9:00 a.m. Acollida e control de asistencia.

9:30 a.m: Discurso inaugural

10:00 a.m. Saída

12:30 Corte avituallamiento Beche

13:00 p.m. Chegada dos primeiros participantes.

13:30 p.m Corte de Muiños de Batán

15 :30 p.m. Entrega de Trofeos.

16:00 p.m. Peche da ruta

O REMATE DA RUTA AVISAR A ORGANIZACIÓN DA CHEGADA A META

SERVIZOS NA RUTA:

Apoio con 4X4 con mecánico e coche escoba durante toda a proba.
Avituallamento de líquidos e sólidos.
Zona de lavado de bicicletas, WC.
Asistencia médica dentro e fóra do percorrido.

DISPOSICIÓNS:

Haberá 2 avituallamentos, un situado no encoro de Beche Km 24 e outro no dos muíños do Batán Km 45.
En ambos puntos haberá sólidos e líquidos con produtos autóctonos e de proximidade.

CENTRO BASE

O centro base do percorrido é o campo de fútbol "O Roxo" situado en Cerceda (43.200895, -8.450741), ao que se accede pola Ac 523, desviándose na rotonda do Km 12 cara á Ac 400 na saída que di Meirama ou Estación. Un pouco antes de chegar á estación de tren, xira á dereita e chegarás ao Campo de Fútbol onde estaremos agardando para a inscrición e a posterior saída. Con motivo da ruta os participantes e a organización terán a súa disposición prazas de aparcamento dispoñibles.

ORGANIZACIÓN DA ZONA PADDOCK

A zona do Campo de Fútbol albergará toda a zona de paddock con todos os servizos para ciclistas:

- Localización da sede da carreira.
- Saída e Meta.
- Secretario técnico .
- Aparcadoiro
- Lavado de bicicletas.

TEMPO E CRONO

Trátase dun cicloturismo non competitivo, polo que a temporalización do evento e os tempos acadados estarán controlados polos propios medios dos/as participantes, cos seus reloxos, móbiles, etc...

CRUCES PERIGOSOS

UBICACIÓN	DENOMINACIÓN	KM	COORDENADAS
AC-523 KM 17 CERCEDA.	AC-523 - De Ledoño (A-6) MEIRAMA(DP-2405) A CORUÑA	KM 5	43.174474, -8.436006
AC-523 , N550 : ROTONDA MESON DO VENTO	DP-2405- De AC-523 a Mesón do Vento (N550) A CORUÑA	KM 14,600	43.150341, -8.385436
AC-223 A MALATA	AC-223- De As Travesas (AC-542)a Xanceda (AC-524) A CORUÑA	KM 19	43.1629983, -8.3422908
AC-542 MONTOUTO (ABEGONDO)	AC-542 De Betanzos (AC-840) a Mesón do Vento (N-550) A CORUÑA	KM 33,5	43.208758,-8.317603
DP0101 BORDEL	DP-0101-De Ardexurxo DP-0103 a Cruz de Beira (AC-222) A CORUÑA	KM 20	43.211347, -8.343621

HORARIOS PREVISTOS

	UBICACIÓN	KM	Pase a 20 Km/hora	15	10
SAÍDA	CAMPO ROXO	0	10	10	10
AV1	BECHE	24	11:15	11:35	12::30
AV2	BATÁN	45	12:30	13:00	13:30
META	CAMPO DO ROXO	63	13:15	14:15	16:00

SERVIZOS MÉDICOS e SEGURIDADE

Haberá unha ambulancia a disposición dos/as usuarios/as para asistencia en caso de accidente.
Hospitais de referencia:
Hospital Quirón
Hospital Modelo
Hospital San Rafael
Teléfono abandonos e avarías: 698152781
Teléfono de accidentes : 604 049887
Teléfono de Seguridade na Marcha : 624230270

NORMATIVA DA RUTA:
NORMAS DE SEGURIDADE

Para un correcto funcionamento e desenvolvemento do roteiro deberán cumprirse os horarios e regulamentos da actividade. O incumprimento da normativa suporá o abandono da MARCHA DA RUTA DOS ENCOROS DA DIPUTACIÓN DE CORUÑA.

O/A participante declara que non padece ningunha circunstancia de ,enfermidade ou lesión, que impida o normal desenvolvemento desta actividade, eximíndose á organización de calquera responsabilidade derivada do anterior.

Así mesmo, declara ser consciente da dificultade de que a vía está aberta ao tránsito de traballadores e vehículos. Que atenderá permanentemente todas as instrucións que lle dea a Organización para evitar calquera posible impacto nos seus empregados e as súas persoas.

ATENCIÓN: **a realización da seguinte marcha non exime do deber de respectar a Lei de Circulación e o Regulamento Xeral de Circulación.** O/A participante ca súa inscripción autoriza ós Servizos Médicos da proba, a practicar calquera tratamento que necesite, esté ou non en condicións de solicitalo.

A organización non se fará responsable dos accidentes, nos que a causa da neglixencia sexa por un comportamento inadecuado por parte dos participantes, así como os danos que estes puideran ocasionar durante a realización da proba. Enténdese que os participantes inscritos asumen e coñecen os riscos do BTT. Xa que as pistas e estradas estarán abertas ao tráfico, a organización considerará e adoptará medidas (como distribución por todo o percorrido do persoal de protección civil e/ou voluntarios da organización, colocación de puntos de sinalización e control, especialmente cruces de carreteras asfaltadas principais) para salvagardar a seguridade de todos/as os/as participantes.

Neste caso concreto, a proba solicitada ten unha confluencia de usos con:

Camiñantes polos camiños e pistas forestais a pé. Visitantes nas áreas recreativas, propietarios de fincas privadas, usuarios da rede de vías autorizadas para vehículos a motor nas vías contempladas sen contador de rutas que permitan a circulación destes vehículos.

Outros usuarios de actividades da natureza (orientación, observación de aves, paseos a cabalo e en bicicleta...).

Os puntos nos que o trazado cruza unha estrada AC ou DP, estarán controlados por autoridades , ou persoal de protección civil ou personal da organización. O percorrido estará sinalizado nos puntos mais perigosos para evitar posibles accidentes que impliquen ós participantes ou o público, non obstante o participande da marcha e responsable e extremará as precaucions e respetará o Regulamento Xeral de Circulación e a lei de seguridad Vial , sobre todo nos cruces e nas estradas asfaltadas. O final da guia podemos ver as señais que habera na ruta.

ABANDONOS

Calquera participante que abandone deberá avisar á organización canto antes o teléfono 624230270. No caso de accidente ou emerxencia, e tendo en conta a seguridade dos participantes, a organización resérvase o dereito de forzar a retirada dun participante da marcha. Establécese un horario de corte das 12:30 en Beche e no segundo avituallamento ás 14.30 horas. O/A participante que chegue máis tarde desa hora será convidado a abandonar a marcha e non contará coa protección e os servizos da organización. Sendo os puntos de avituallamiento centros de recollida de abandonos.

AUTOCOIDADO

Cada participante será autosuficiente e responsable do seu material e das avarías que poida ter ao longo do percorrido. A organización, na medida do posible, proporcionará axuda cun servizo de reparacións. En caso de que o participante sufra unha avaría que imposibilite a finalización da proba, este deberá chamar ó teléfono situado na parte posterior do dorsal para a súa recollida e seguir en todo momento as instrucións das autoridades e do persoal da organización.

•Levar sempre casco posto.

• Dispoñer de 1/2 litro de auga.

• Beber e comer mentres dure a ruta. Ademais dos avituallamientos hay varias fontes que viran geolocalizadas no track.

• Levar un teléfono móbil cargado nun compartimento estanco durante a proba e non esquecer facilitar o número á organización.

• Prestar atención os cantís nas baixadas.

-Se presentas algún síntoma de esgotamento, mareo, etc. busca a unha persoa da organización máis próximo a ti ou contacta coa base de operacións.

• De acordo co establecido na normativa de prevención e loita contra os incendios forestais, toda persoa que circule por terreos forestais e zonas de influencia forestal deberá acatar o seguinte:

Prohíbese: prender lume / tirar ou deixar obxectos ardendo / tirar ou deixar papel, plástico, vidro ou calquera obxecto que poida provocar lume no chan. / tirar ou abandonar o lixo.

RESPECTO AO MEDIO NATURAL.

A maior parte do percorrido transcorre por entornos naturais protexidos, polo que tanto a organización como os/as corredores/as deben garantir que se minimice o impacto sobre a natureza e o medio ambiente. Deste xeito, calquera participante que tire lixo polo percorrido, non sexa respectuoso co medio ambiente (rolando fóra da ruta oficial, collendo atallos, danando vexetación...) que non teña coidado cos animais, deixa atrás algún tipo de residuo (cámaras perforadas). , recambios...). Pode ser expulsado. Nas estacións de abastecemento dotaranse de contedores para poder depositar nelas os residuos e o lixo.

Queda prohibido realizar a marcha por outros caminos ou sendas fora do track suministrado, sin autorización da organización sobre todo o paso por fincas privadas ou servidumbres polas que non se teñan autorizacións de paso.

Si por algun tramo da ruta pasasen nese momento animais domésticos, vacas, cabalos, ovellas etc. teran preferencia e respetara o seu paso ou estancia, sendo responsabilidade do ciclista as posibles consecuencias en caso de adelantalos ou meterse entre eles ou interferir de alguna maneira con eles.

APOIO TECNICO

Haberá 1 mecánico de Asistencia técnica durante a carreira, para pequenas reparacións os/as participantes. Nos puntos de asistencia sinalados (postos de avituallamento) cubriranse as necesidades que precise cada participante, sendo a man de obra gratuíta, pero non as pezas adicionais que requiran reparación. Informarase os/as participante de que tomaráse nota dos seus datos persoais para o posterior pago das devanditas pezas.

A organización non se fai responsable dos posibles danos causados na cesión das bicicletas en caso de avaría, abandono, ou accidente, no caso de que os/as participantes soliciten a cesión da bicicleta.

1. A organización, mediante o regulamento específico da ruta e polas vías de información ao seu alcance, insistirá nos seguintes puntos a todos os participantes:

- O uso correcto de equipamentos e materiais específicos para levar a cabo e operar en condicións mínimas e adecuadas de seguridade.
- Lembrar a TODOS e TODAS os/as participantes que a actividade conleva riscos asociados e que deben ser conscientes e ter capacidade de autonomía para afrontar as posibles dificultades derivadas das condicións de altitude, pedras, paos, ramallas, avespas e outros animais ,, climatoloxía, ou posibles problemas físicos ou psíquicos derivados do esforzo ou fatiga.

O REMATE DA RUTA HABERA UNHA MANGUEIRA PARA LAVAR RÁPIDAMENTE AS BICIS

DEREITOS DE IMAXE.

Todos/as os/as participantes ceden os seus dereitos de imaxe á organización, podendo a organización utilizar fotografías ou vídeos onde aparezan en calquera momento.

MOTIVOS EXCLUXION MARCHA

A) Identificación incorrecta
B) Comezar a saída antes de que a organización o indique.
C) Alterar a circulación dos demais ciclistas, incumprindo as normas de respecto.
D) Acceder á meta a través de lugares distintos dos establecidos pola organización.
E) Non levar o dorsal visible.
F) Non usar casco.
G) Saltarse as indicaciones dos monitores de cruce.
H) Modificar o percorrido marcado pola organización.
I) Demostrar comportamento antideportivo.
J) Lixo
K) Calquera outra circunstancia ou comportamento anormal que a xuízo da organización sexa motivo de expulsión.

Señales Ruta. Indican direccion a seguir o precaución.

Verticales en varios soportes.

Horizontales pintadas en caminos con yeso.

Pintura sobre postes
o piedras

Cintas en arboles o postes
Azul seguir o direccion
Roja Dirección equivocada
Amarilla/negra Alerta/peligro