



IX RUTA DO COCIDO 2020

REGULAMENTO IX MARCHA DO COCIDO

- 1.- O Club BTT Nocelo Alta Limia, organiza xunto co Concello de Trasmiras a IX Marcha do Cocido.

Terá lugar o domingo día 12 de xaneiro do 2020, tendo dous

- percorridos que serán de **37 Km. (dificultad media) e 45 Km. (dificultad media-alta)**, sendo a mesma de carácter non competitivo, se ben de velocidade libre. O primeiro tramo estará neutralizado dende a saída ata que o indique o director da marcha.
- 2.- Poderán participar na ruta todas aquelas persoas que realizaran axeitadamente o proceso de inscrición e sexan maiores de idade e os maiores de 16 anos ou que os cumpran o largo do presente ano e adxunten autorización de pai, nai ou titor.
- 3.- A inscrición farase efectiva a través da páxina web do Club (<http://http://bttnocelo.blogspot.com.es/>)
- A cota de inscrición será de:
- **Con comida: 20 €**

- **Sin comida: 7 €**

. Dita cota dará dereito á participación na proba, e incluírá os

- avituallamientos, , duchas e lavado de bicis para todos os participantes

O prazo límite de inscrición será o xoves día 09 de xaneiro ás

- 24:00 h.
- Non se admitirán inscricións o mesmo día da proba que non se
- solicitaran con anterioridade mediante contacto coa organización, antes do
- peche da inscrición.
- Só serán considerados participantes, aqueles que pagaran a cota de
- inscrición e leven o dorsal visible en todo momento. O devandito dorsal
- será facilitado pola organización.
- **4.-** A concentración e recollida de dorsais terá lugar a partir das 7:30 do
- día 12 de xaneiro do 2020 no **Pavillón Municipal de Trasmiras farase de**
- xeito individual, presentando D.I. e xustificante bancario de ter pagada a
- cota de inscrición. A saída efectuaráse as 9:15 h., sendo as 12:30 h. a
- hora prevista de chegada para os primeiros participantes.
- **5.-** O emprego do casco é obrigatorio e non levalo implica a retirada do
- dorsal e da marcha. Recoméndase a utilización de roupa deportiva
- adecuada. Todo ciclista participante deberá permanecer dentro do circuito
- da proba e atender ás instrucións da Organización. O Club non se fai

- responsable dos accidentes nos que puidera ser causa a neglixencia dos
- participantes, así como as débedas ou danos que por estes motivos puideran
- contraerse durante a proba.
- O día da proba antes da saída habera chocolate con bica para todos os participantes
- Habera unha hora de corte ,que pora a organización para facer a Ruta Larga.

6.- O percorrido da proba transcorre na súa maior parte por camiños rurais

- e forestais dos Concellos de Trasmiras, Monterrey e Cualedro , existindo
- cruces con tramos de estradas, que se atopan abertos ao tráfico para outros
- usuarios polo que se deberá extremar a precaución por parte dos
- participantes, respectando as normas de circulación contidas na Lei de
- Seguridade Vial e no Regulamento Xeral de Circulación.

- **7.-** Todos os participantes deben respetar o entorno por onde transcorre a
- proba, quedando terminantemente prohibido tirar lixo en todo o recorrido a
- excepción dos contedores situados nos puntos de avituallamento.

- **8.-** A Organización preveu avituallamento, tanto sólido como
- líquido, para realizar o recorrido convenientemente, así como unha comida
- de convivencia ao rematar a proba para os que elixiran esta opción.

- **9.-** En todo momento respectaranse e obedeceranse as ordes e directrices do
- director da marcha, non sobrepasando en ningún momento ao vehículo que
- abre a mesma, o cal será obxecto de retirada inmediata

- **10.-** A Organización contará con asistencia sanitaria e con servizo de
- ambulancia, a disposición dos participantes, ao igual que dun Seguro de
- Responsabilidade Civil, non facéndose responsable de ningún accidente nin
- gastos fora desta cobertura.
- **11.-** A organización resérvase o dereito a modificar a presente normativa,
- así como a modificación do recorrido, quilometraxe e data da proba.
- **12.-** O feito de inscribirse na proba, supón a aceptación total do presente
- regulamento.
- **13.-** A proba realizarase independentemente da climatoloxía dese día.
- **14.-** Cada participante dá o seu consentimento para que poida ser retratado, e as imaxes ser publicadas en medios dixitais.