



REGULAMENTO XV MARCHA DO COCIDO 2026

- 1.** O Clube BTT NOCELO organiza a XV Ruta do Cocido, que terá lugar o domingo 18 de xaneiro do 2026 , no Concello de Trasmiras.

RUTA CORTA: 40kms

Trascurrira por os concellosde Trasmiras,Cualedro, Sarreaus, e dificultade física e técnica media, ten un acumulado positivo de 700m, os avituallamentos solidos liquidos estarán nos kms 16 e algun mais sorpresa.

RUTA LARGA:

Para aqueles que se sentan fortes teremos un bucle no kms 17 e decir no primeiro avituallamento de uns 15 kms debiadamente sinalizado .

As rutas trascurriran por os pobos de Trasmiras, Seixas, San Andre, Escornabois , todos do Concello de Trasmiras, , Atas, , do concello de Cualedro. Nocelo da pena do concello de Sarreaus,

Sendo a mesma de carácter non competitivo, se ben a velocidade e libre,nembargantes o primeiro tramo estará neutralizado dende a saída ata que o indique o director de marcha.
- 2.** Poderan participar na ruta todas aquelas persoas que realizaran correctamente a inscrición ,os menores de 16 anos ou que os cumbran o largo do presente ano ten que adxuntar autorización de pai , nai outitor.
- 3.** A inscrición farase efectiva a través da páxinaweb do Club (<http://bttnocelo.blogspot.com.es>)

A cota de inscrición será de:

Con comida: 35 euros

Sin comida 15 euros

Dita cota dará dereito á participación na proba , e incluírá os Avituallamentos solidos e liquidos, osbesquio a cada corredor por parte do club, duchas, lavado de bicis, chocolate con bica.

O prazo limite de inscrición será o 15 de xaneiro ás 24:00H ,sempre que nos se agoten antes as 250 plazas que ten marcada a organización.

Plazas con comida 100 participantes.

Non se admitirán incripcións o mesmo dia da proba.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 8:00 do dia 18 de xaneiro de 2026 no Pavillón Municipal de Tramiras, farase de xeito individual , presentando D.N.I, ou xustificante de inscrición. A saída efectuarase as 9:30, sendo as 12:30h a hora prevista de chegada dos primeiros participantes.
- 5.** O emprego do casco é obligatorio e non levalo implica a retirada do dorsal e da marcha. Recomendase a utilización de ropa 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 nigliencia dos participantes, asi como os danos que por estes motivos pudieran contraerse durante a proba.
- 6.** O percorrido da proba transcurre na súa maior parte por camiños rurais e forestais dos Concellos de Trasmiras, Sarreaus e Cualedro,existindo cruces con tramos de estradas, que se atopan abertos ao trafico para os outros usuarios polo que se deberá extremar a precaución por parte dos participantes, respetando as normas de circulación contidas na lei de Seguridade Vial e no Regulamento de Circulación.
- 7.** Todos os participantes deberán respectar o entorno por onde trancorre a proba, quedando terminamente prohibido tirar lixo en todo o percorrido a excepción dos contenedores situados nos avituallamentos.

- 8.** A organización preveu dous avituallamentos solidos e liquidos
- 9.** En todo momento respectarase as ordes e directices do director da marcha non sobrepasando en ningún momento.
- 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 da cobertura.
- 11.** A organización resérvase o dereito a modificar normativa, así como modificación do percorrido.
- 12.** A inscrición na proba e aceptar dito reglamento , implica que o participante da o seu consentimento a organización para a captación de imaxes por distintos medios (videos fotos) presta a súa autorización ante posible difusión da súa imaxe en diversos medios e formatos (prensa , web, redes sociais)
- 13.** Cada participante terá que levar o dorsal nunha parte visible
- 14.** O feito de inscribirse na proba, supón a aceptación total do presente Regulamento .

