



REGULAMENTO XIV MARCHA DO COCIDO 2025

1. O Clube BTT NOCELO organiza a XIV Ruta do Cocido, que terá lugar o domingo 12 de xaneiro do 2025 , no Concello de Trasmiras. Tendo dous percorridos que serán de 36kms (dificultade media) , e 44kms(media alta),

RUTA CORTA: 36kms

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:44 kms

Trascurrira por os concellos de Trasmiras, Cualedro, Sarreaus,dificultade física media alta , e técnica media, separase da ruta larga no km 16 , para enlazar de novo ca ruta corta no km 24 tera un acumulado de 850 en positivo.

As rutas trascurriran por os pobos de Trasmiras, Seixas, Rabal, 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 de velocidade 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 cumpran 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: 32 euros

Sin comida 15 euros

Dita cota dará dereito á participación na proba , e incluíra 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 9 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 12 de xaneiro de 2025 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 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 nigliencia dos participantes, asi como os danos que por estes motivos puidieran contraerse durante a proba.
- 6.** O percorrido da proba transcurre na súa maior parte por caminos 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 sevizo 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 y formatos (presa , web, redes sociais)
- 13.** Cada participante terá que levar o dorsal nuha parte visible
- 14.** O feito de incibirse na proba, supón a aceptación total do presente Regulamento .

