

# SUPERCUP

## PENAS DE RODAS **KIDS**

**PULEVA**

 **Yakart**  
autocaravanas

**FRUTAS KATUXA**

 **INDUPANEL**  
Puertas & Innovación

Organiza:



### Guía Técnica

Lugar  
Área Recreativa de  
As Penas de Rodas  
(Outeiro de Rei)

Fecha  
20/07/24

Inscripciones  
<https://fgalegaciclismo.es/>

Email:  
[teambikeouteiroderei@outlook.es](mailto:teambikeouteiroderei@outlook.es)

Carreras a partir de las 15:30h



**Concello de Outeiro de Rei**  
co deporte

## ■ PRESENTACIÓN

La MiniBTT de Penas de Rodas se celebrará el día 20 de Julio en el municipio lucense de Outeiro de Rei y tendrá las siguientes características:

· Regida en todos sus puntos por el reglamento particular de la prueba y por la Normativa Técnica de la Federación Galega de Ciclismo:

TITULO I – DISPOSICIONES GENERALES  
TITULO III – PRUEBAS DE BTT  
APARTADO III-N – ESCUELAS BTT SECCIÓN III  
N.1.- MINI BTT – XC

Para todos los casos no recogidos en estos apartados serán de aplicación y obligado cumplimiento las decisiones adoptadas por el Jurado Técnico, Reglamento Oficiales de la R.F.E.C. y de la U.C.I.

## ■ PROGRAMACIÓN

**Andaina:** de 11:30 a 13:00h.

Ruta circular P. Rodas – Mirador Paraños – P. Rodas  
Distancia: 4.3 km // Desnivel: 154m // Tiempo: 1h aprox  
Abierto a todos los públicos.  
Avituallamiento sólido y líquido.

**MiniBTT:** 15:30h

**Fiesta de la espuma:** a continuación

## ■ ORGANIZACIÓN: CONTACTOS Y MIEMBROS

**Team Bike Outeiro de Rei**

Rúa San Xosé 5 1C  
G27513720

**Email:** [teambikeouteiroderei@outlook.es](mailto:teambikeouteiroderei@outlook.es)

**RRSS**

 Facebook: [teambike\\_outeiroderei](https://www.facebook.com/teambikeouteiroderei)

 Instagram: [teambike\\_outeiroderei](https://www.instagram.com/teambike_outeiroderei)

**Director de la prueba:**

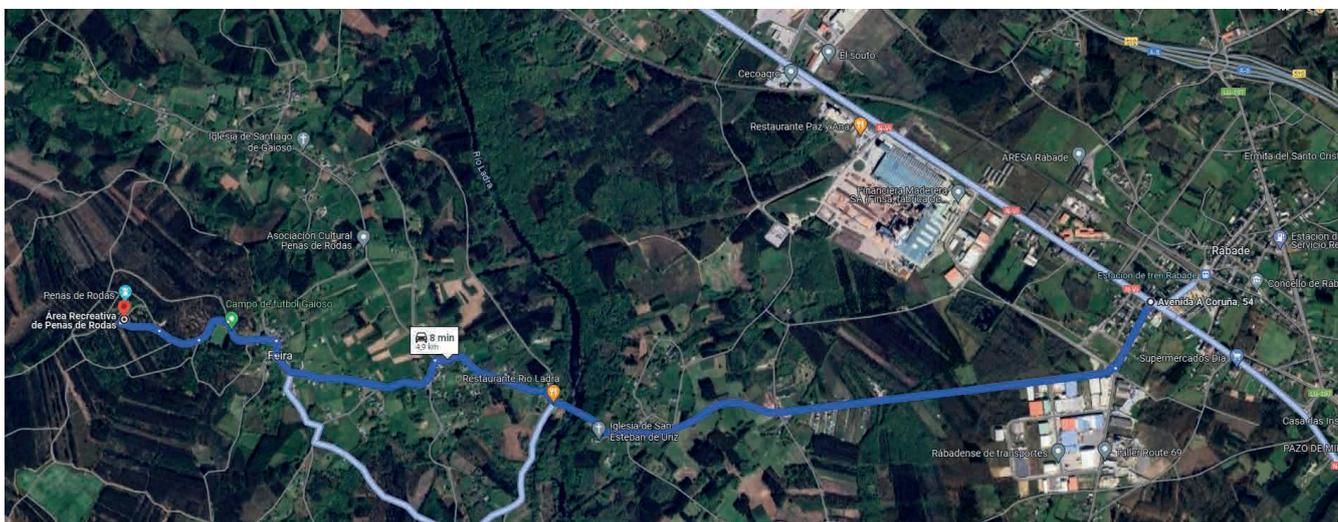
Marcos Gascón Carreira  
TLF 608 994 589

## LOCALIZACIÓN Y ACCESO A LA PRUEBA

El circuito se encuentra ubicado en el Área Recreativa de Penas de Rodas en el municipio lucense de Outeiro de Rei ( Lugo) dentro de **una zona protegida** motivo por el que se ruega a **TODOS LOS CLUBS, PARTICIPANTES Y ACOMPAÑANTES** la respeten y sean especialmente cuidadosos en relación a los residuos que se generen y su depósito en los contenedores habilitados a tal fin.

El acceso recomendado para participantes y clubs es desde **EL CENTRO de la localidad de Rábade** (dirección Polig. Ind. Fase I y desde allí dirección seguir las indicaciones de Área Recreativa Penas de Rodas (coordenadas GPS 43.11981661736819, -7.679716988470247 )

Por buscador Google Maps: Área Recreativa Penas de Rodas



## ESTACIONAMIENTO

### EQUIPOS:

Estacionamiento ubicado en camino forestal cerrado a tal fin situado en la inmediaciones de la zona de carpas para facilitar la instalación y acomodo en las mismas

### PARTICIPANTES:

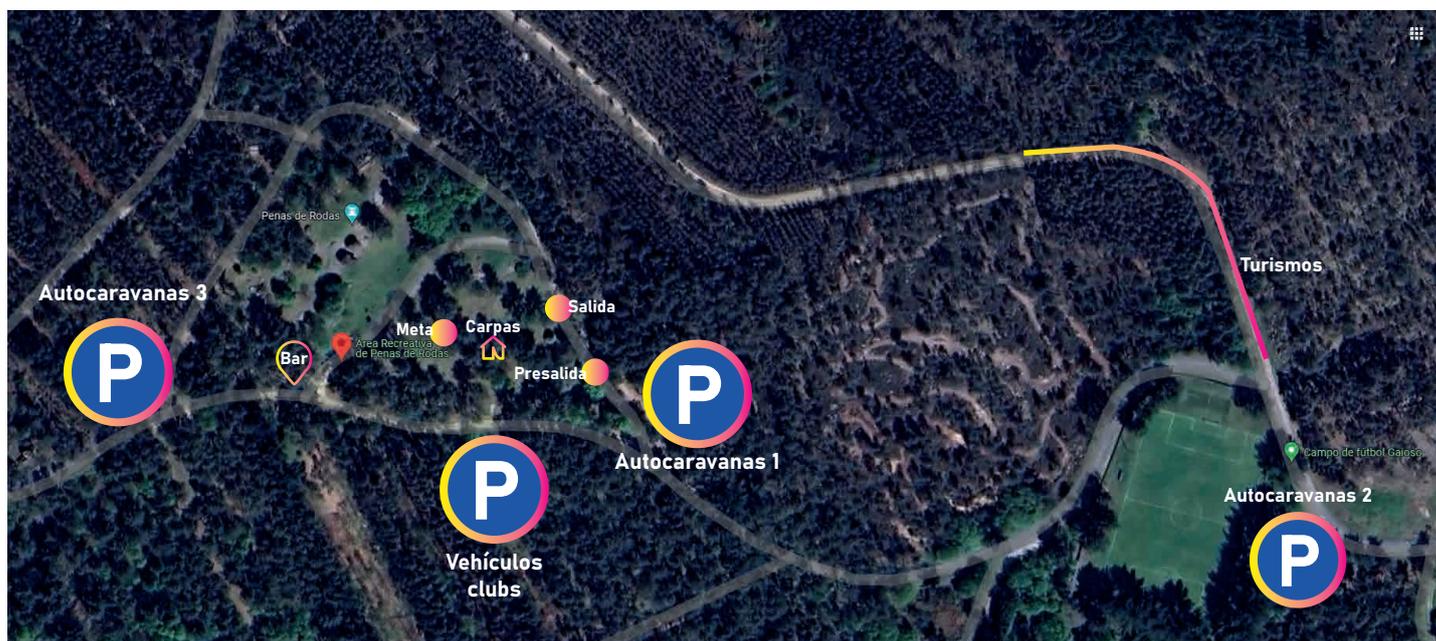
Podrán aparcar en el **LATERAL DERECHO** fuera del vial de acceso a la entrada de la prueba y en dos caminos forestales sin salida habilitados a tal fin.

### AUTOCARAVANAS:

Zona específica delimitada y situada en el lateral del campo de fútbol.

Sólo se permite pernoctar la noche anterior a la prueba. **No se podrá abandonar el estacionamiento hasta la finalización de la prueba.**

## PLANO



**SE RECOMIENDA** a los acompañantes de los participantes que **estacionen sus vehículos con el cambio de sentido realizado** al ser una vía de un único sentido donde se permite aparcar en el margen derecho **fuera del vial** que deberá de estar desocupado.

## ZONA DE EQUIPOS

La zona de carpas se ubica al lado del parking de Clubs para facilitar la instalación de los clubs. Cada club contará con una parcela para ubicar su carpa separadas entre si 3m. Se establece un acceso directo con la línea de presalida y la meta para uso exclusivo de los participantes y técnicos.

## AVITUALLAMIENTO Y OTROS SERVICIOS

- Avituallamiento: Sólido y líquido.
- Baños.
- Bar.
- Taller mecánico.
- Tiendas de ropa deportiva.

## ■ NORMAS GENERALES PARA TODOS LOS PARTICIPANTES

### OBLIGATORIA LA PREINSCRIPCIÓN EN LA PRUEBA

- FEDERADOS: Formulario web F.G.C. Importe: GRATUITA
- NO FEDERADOS (Licencia 1 día): Formulario web F.G.C. Importe: 5,00 €
- CIERRE DE INSCRIPCIONES: 17/07/2023 – 23:59

**ES OBLIGATORIA LA CONFIRMACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES CON EL JURADO TÉCNICO EN LA OFICINA PERMANENTE EL DÍA DE LA PRUEBA. SE CERRARÁ MEDIA HORA ANTES DEL COMIENZO DE LA PRUEBA.**

- 1 - Todos los corredores deben llevar el dorsal visible en su bicicleta y parte trasera del maillot
- 2 - Todos los corredores deben de tener tapones en los manillares  
**(motivo de exclusión)**

## ■ NORMAS GENERALES PARA TODOS LOS ASISTENTES

La prueba se realiza en un Área Recreativa Pública de Interés con especies protegidas, por lo que todos los asistentes deberán de cumplir las siguientes normas:

- **Utilizar sólo las zonas delimitadas para la prueba anteriormente reseñadas.**
- **Prohibido fumar dentro del circuito.**
- **Prohibido transitar por el monte excepto por las zonas delimitadas.**
- **Cuidar y proteger los elementos fijos del área.**
- **Prohibido utilizar barbacoas públicas o privadas.**
- **Respetar las instrucciones de Protección Civil y/o Organización.**
- **Las Autocaravanas/camper podrán estacionar en las zonas delimitada desde el día anterior a la prueba.**
- **Resto de vehículos solo podrán acceder al Área el día de la prueba a partir de las 8:00 AM del día de la prueba.**
- **Respetar los sentidos de tránsito de los vehículos para facilitar la entrada y la salida del Área.**
- **En el área existe un depósito abierto de agua antiincendios, es de gran profundidad; ESTÁ PROHIBIDO EL ACCESO AL MISMO, se ruega a los padres y clubs tengan especial precaución en este punto.**

- **En relación con los horarios de las distintas categorías:**
  - Se podrá **modificar el número de vueltas** en función de los tiempos .
  - **Las mangas se podrán adelantar o atrasar** en función de los tiempos de los corredores

## ■ CATEGORÍAS DEPORTIVAS

Estas son las categorías participantes y la señalización de los recorridos según la categoría:

CATEGORÍA	SEÑALIZACIÓN
BENJAMINES	
PROMESAS	
PRINCIPIANTES	
ALEVINES	
INFANTILES	

## ■ HORARIOS

Apertura de accesos: 10:30 h

Apertura oficina permanente 14:30 h

Apertura recorrido para entrenamientos oficiales: 14:00 h

Reunión técnica (oficina permanente): 15:00 h

### CARRERAS:

- BENJAMINES FEMENINO: 15:30 h
- BENJAMINES MASCULINO: Al acabar la prueba anterior
- PROMESAS FEMENINO : Al acabar la prueba anterior
- PROMESAS MASCULINO B: Al acabar la prueba anterior
- PROMESAS MASCULINO A Al acabar la prueba anterior
- PRINCIPIANTES FEMENINO Al acabar la prueba anterior
- PRINCIPIANTES MASCULINO B: Al acabar la prueba anterior
- PRINCIPIANTE MASCULINO A: Al acabar la prueba anterior
- ALEVINES FEMENINO: Al acabar la prueba anterior
- ALEVINES MASCULINO: Al acabar la prueba anterior
- INFANTILES FEMENINO: Al acabar la prueba anterior
- INFANTILES MASCULINO: +5 minutos tras la prueba anterior

## CIRCUITOS

CIRCUITO CATEGORÍA INFANTIL (2 vueltas)

Técnica: ●●●●○

Subida: ●●●○○

Bajada: ●●●○○

ÍNDICE DE DIFICULTAD: 6/10



CIRCUITO CATEGORÍA ALEVÍN (2 vueltas)

Técnica: ●●●●○

Subida: ●●●○○

Bajada: ●●●○○

ÍNDICE DE DIFICULTAD: 6/10



### CIRCUITO CATEGORÍA PRINCIPIANTE (2 vueltas)

Técnica: ●●●○○

Subida: ●●●○○

Bajada: ●●○○○

ÍNDICE DE DIFICULTAD: 4/10



### CIRCUITO CATEGORÍA PROMESAS (2 vueltas)

Técnica: ●●○○○

Subida: ●●○○○

Bajada: ●○○○○

ÍNDICE DE DIFICULTAD: 4/10



## CIRCUITO CATEGORÍA BENJAMÍN (2 vueltas)

Técnica: ● ○ ○ ○ ○

Subida: ● ○ ○ ○ ○

Bajada: ● ○ ○ ○ ○

ÍNDICE DE DIFICULTAD: 1/10



## HOSPITAL Y PRIMEROS AUXILIOS

En el circuito estará situada una ambulancia y un puesto de primeros auxilios, dotado con médico y personal habilitado.

El hospital de referencia, al que serán trasladados los participantes accidentados será el siguiente:

### Hospital Ribera Polusa (Lugo)

Dirección: C/ Dr. Iglesias Otero, s/n. 27004. Lugo (Spain)

Email de contacto: [info.polusa@riberacare.com](mailto:info.polusa@riberacare.com)

Teléfono: 982222854

