



ORGANIZA: AYUNTAMIENTO OSA DE LA VEGA

III RUTA CICLOTURISTA

*Bicicleta de Montaña



*RUTA LARGA - 30 KM

*RUTA MEDIA - 25 KM

9 SEPTIEMBRE, 2023 - 10 AM.
SALIDA PLAZA DE LA VIRGEN

*DE 9:45 A 9:55 ENTREGA PULSERA INSCRIPCIÓN *CONTACTO: 620 193 298*

COLABORAN:

- COMISION DE FESTEJOS OSA DE LA VEGA
- EXPORINSA

WWW.FACEBOOK.COM/OSADELAVEGA
WWW.FACEBOOK.COM/COMISION-DE-FESTEJOS-DE-OSA-DE-LA-VEGA

MARCHA MTB OSA DE LA VEGA:

NORMAS Y RECOMENDACIONES

- 1. Seguridad:** Nunca quieras ir por encima de tus límites, te pones en peligro a tí y al resto de participantes.
- 2. Orden:** Ruta de carácter NO COMPETITIVO. Se deben seguir en todo momento las instrucciones de los organizadores. En la colaboración de todos estará el éxito de la Ruta.
- 3. Obligatoriedad:** uso del casco obligatorio, no se permitirá a nadie participar sin casco.
- 4. Puntualidad:** la ruta se pondrán en marcha en el horario establecido.
- 5. Nivel ruta larga:** adaptada para personas habituadas a realizar deporte. A nivel técnico no es una ruta compleja pero circularemos por sendas de firme irregular aunque en la mayor parte serán pistas anchas.
- 6. Nivel ruta media:** adaptada igualmente para personas habituadas a realizar deporte, independientemente de la edad. Unos 5 km mas corta y con algo menos de dificultad en algún tramo que la ruta larga.
- 7. Mantenimiento:** revisar la bicicleta antes de realizar la ruta, evitaremos averías y retrasos en los demás participantes.
- 8. Teléfono:** llevar teléfono activo y con batería suficiente, llevar grabado numero de alguno de los participantes y recomendable llevar teléfono de la organización.
- 9. Material:** llevar cámaras para reparar pinchazo en caso de necesidad, asi como bomba.
- 10. Hidratación y alimentación :** llevar agua, alguna pieza de fruta o barra energética.

CAMISETA 2023

