

# **MANUAL DEL PARTICIPANTE**

## LA PASAMONTES 6.0. Información General para el Participante

*LA PASAMONTES 6.0. es una Marcha Ciclo turista que se disputa en Cangas del Narcea. Es una prueba abierta a todos los aficionados del ciclismo y reúne tanto a participantes amateurs como a profesionales que durante la marcha recorren 3000m de desnivel en un recorrido que atraviesa bosques y paisajes rurales que se descubren de manera diferente en cada estación del año. Con una distancia total de 97 Km y 115 Km.*

*CALENDARIO DE CARRERA E INSCRIPCIONES En 2017 se celebrará la 6ª edición de La Pasamontes6.0. con 1 etapas. El periodo de inscripciones a la carrera arrancará en abril de 2017 y se mantendrá abierto hasta mediados de marzo de 2017 coincidiendo con la presentación oficial. La fecha exacta de la apertura se anunciará las semanas previas a través de la web y redes sociales. Durante el mes de junio tendrá lugar la presentación oficial el día 2 de junio a las 19:30 horas en el Parador de Corias de Cangas del Narcea.*

*INSCRIBIRSE EN LA CARRERA Las inscripciones se realizan a través de la página web en el apartado INSCRIPCIONES donde se debe rellenar el formulario online con los datos personales y la información deportiva. El pago de la inscripción se realiza con tarjeta de crédito, por transferencia bancaria o con financiación. La inscripción a la Marcha incluye los siguientes servicios:*

*-KIT DE RUNNER*

*- Avituallamiento líquido y sólido en carrera.*

*-Servicio Mecánico.*

*-Masaje post carrera.*

*-Comida fin de prueba con productos de la tierra.*

*- Servicio médico y de enfermería durante el día de la prueba.*

*- Seguro de accidentes.*

*LOGÍSTICA ¿CÓMO LLEGAR? Puedes llegar al punto de salida por tus propios medios, por carretera a través del servicio que o bien en vuelo regular. Varias compañías aéreas vuelan desde Europa a Marruecos.*

*COMUNICACIONES Muchas zonas donde están ubicados los campamentos disponen de cobertura telefónica al estar situados cerca de poblaciones. Aún así puede suceder que en algunas zonas o campamentos sea imposible encontrar cobertura de móvil. 3 En los hoteles del primer y último día puede haber conexión wifi gratuita disponible, aunque no podemos garantizar su buen funcionamiento. SERVICIO MÉDICO La carrera cuenta con un equipo profesional y especializado de médicos y asistentes que atienden a los participantes en carrera y en los campamentos. La atención de urgencias en los campamentos se extiende las 24h. Un helicóptero, tres coches médicos y dos ambulancias, una de ellas 4x4, velan por la seguridad de los participantes en la carrera.*

*ASPECTOS DEPORTIVOS LA PASAMONTES 6.0. está regulada por un reglamento deportivo que incluye algunas peculiaridades por las características especiales en que se desarrolla la carrera.*

*CATEGORÍAS Pueden participar en LA PASAMONTES 6.0. todos los aficionados mayores de 16 años (con licencia federativa)*

*aquellos que no dispongan de licencia federativa podrá obtener un permiso temporal concedido por la F.C.P.A. (valido para 24h) por 12 euros. Este tipo de inscripción debe realizarse como mínimo con media hora de antelación a la salida. Los participantes quedan configurados en categorías individuales por edades*

*Más información en: <http://lapasamontes.com/index.php/informacion/reglamento/>*

*RECORRIDO El recorrido exacto y los cierres de control se desvelan en la presentación oficial de la prueba. Aunque se publica la descripción de las etapas, su kilometraje exacto y las altimetrías en la página web oficial de la carrera. Las etapas tienen un recorrido con dos finales totalmente alternativos a escoger por parte del participante (97Km/115Km) con 3000m de desnivel en un recorrido*

*UNA ETAPA EN LA CARRERA La salida de la etapa se efectúa a las 09:00 horas desde la Plaza Conde Toreno del Ayuntamiento de Cangas del Narcea. La organización indica a los participantes cuál es el itinerario recomendado con uso obligatorio. Todos los participantes deberán colocarse por detrás del vehículo de la organización que se identifique como de dirección de la prueba, no rebasándolo en ningún caso y teniendo en consideración que en caso de hacerlo será excluido de la prueba, perdiendo todos los derechos y no siendo considerado a partir de ese momento como participante de la misma con uso obligatorio del casco.*

*ABANDONOS Todo aquel participante que baje de la velocidad media de 20km/h en cualquiera de los avituallamientos, se subirá al coche escoba y de renunciar a ello seguirá por su cuenta y riesgo y no siendo considerado a partir de ese momento como participante de la misma.*

#### **ALOJAMIENTOS Y COMIDAS**

**ALOJAMIENTOS** Con cerca de 1.000 plazas, Cangas del Narcea cuenta con una variada oferta de alojamientos turísticos y rurales.

Los alojamientos turísticos se localizan principalmente en la villa de Cangas y su entorno cercano. Se clasifican en hoteles, pensiones y hoteles-apartamento de diversas categorías.

Los alojamientos rurales, más numerosos, responden a la arquitectura tradicional de la zona y se acogen bajo las categorías de hotel rural, casa de aldea (de contratación íntegra o por habitaciones), apartamento rural y albergue rural. Algunos de estos establecimientos ostentan la marca de calidad del Principado de Asturias “Aldeas” – Asturias Calidad Rural, marca que reconoce la calidad de sus instalaciones y su excelente servicio.

#### **TODOS LO ALOJAMIENTOS POR TIPOS**



## ALOJAMIENTOS CON MARCA DE CALIDAD - ALDEAS



*COMIDAS/ESTACIONES DE HIDRATACIÓN A lo largo del recorrido de las etapas los participantes disponen de dos puntos de hidratación, con una distancia establecida por parte de la Organización Oficial de la prueba. Con productos tanto líquidos como sólidos. En los dos últimos se sirven bebidas a temperatura inferior a la temperatura ambiente.*

*COMIDAS Y BEBIDAS Todas las comidas durante la carrera están incluidas en el precio de inscripción. A final de prueba los participantes tienen una carpa comedora con buffet de comida-merienda final de carrera. Tanto en avituallamientos como en el Buffet se encontrará una alimentación variada y nutrida, rica en todo lo que los corredores necesiten para superar las duras jornadas de carrera.*

*MÁS INFORMACIÓN Y ATENCIÓN PERSONALIZADA Toda la información está disponible y se irá actualizando en la página web oficial de la carrera [www.lapasamontes.com](http://www.lapasamontes.com) Puedes contactar con la organización a través del teléfono +34 691775584 o bien por email a [Marchapasamontes@gmail.com](mailto:Marchapasamontes@gmail.com) Te recomendamos consultar el siguiente apartado de la web para estar más informado: - Área del Participante: <http://lapasamontes.com/index.php/area-del-participante/inscripciones/>*