

NORMATIVA

1

- Els participants han de tenir la targeta federativa (mínim nivell C) o equivalent d'altres federacions.
- Material obligatori: bicicleta de muntanya en bon estat de manteniment, casc, guants, ulleres, càmera de recanvi (2 unitats), bidons d'aigua suficients, llum de posició i llum frontal prou potent per circular de nit, eines i manxa. També és obligatori la roba necessària per a fer l'activitat en cas de mal temps, així com menjar suficient (ganyips o el que el coordinador/a indiqui).
- No es tracta de sortides guiades, cada participant ha de tenir l'experiència i la forma física necessàries per dur a terme la sortida, igualment ha de ser capaç de dur a terme, de forma autònoma, les reparacions bàsiques en una sortida.
- Els participants hauran de respectar la normativa de les sortides, el codi de circulació i hauran de ser respectuosos amb les persones, la natura, els animals i les propietats per on transcorri la ruta.



CICLE DE SORTIDES

**BTT CEG
2024**

PASSATGE DE MULET,
408006 – BARCELONA
T. 93.237.86.59
BTT@CEGRACIA.CAT

WWW.CEGRACIA.CAT



2

CALENDARI



DATA	SORTIDA	NIVELL
18-19 MAIG	Els Monegres	N2
25-26 MAIG	2 dies a l'Alta Cerdanya	N3
01-02 JUNY	Plogging al Delta de l'Ebre	N1
08-09 JUNY	Ruta de la Retirada	N2-N3
15-16 JUNY	Ubicació a concretar	N2
29-30 JUNY	Ciclant pel territori del gall fer	N2
29 JUNY A 7 JULIOL	Travessa Apls - Provence	N2-N3
20-24 JULIOL	Gran volta a la Serra de Madres	N2
07-08 SETEMBRE	Circular a Prades	N2
14-15 SETEMBRE	Col·labora amb la Mm	---
21-22 SETEMBRE	Esgarrinxades de tardor (Montsant)	N2-N3
28-29 SETEMBRE	Estada a Cabra del Camp	N2
05-06 OCTUBRE	Trialeres Pallareses	N3
12-13 OCTUBRE	Solsona - Segarra	N2
19-20 OCTUBRE	Terra Alta	N2
26-27 OCTUBRE	La Vall de Bianya	N1-N2
09-10 NOVEMBRE	Estada clàssica a Franciac	N2
17 NOVEMBRE	Matinal al Baix Llobregat	N2-N3

3

DIFICULTAT GLOBAL DE LES SORTIDES

Recordeu que els nivells físics són orientatius. La dificultat de les sortides té dos paràmetres mesurables: distància i desnivell, i paràmetres de tipologia del terreny i dificultats tècniques que s'especificaran en cada sortida (trams no ciclables, pendents molt forts, pedregars, poteig de bici, etc.)

- N1: menys de 40Km i menys de 700m de desnivell positiu per etapa
- N2: entre 40Km i 60Km i de 700 m a 1400m de desnivell positiu per etapa
- N3: més de 60Km i més de 1400m de desnivell positiu per etapa, i/o terrenys tècnics

4

INSCRIPCIONS

- Des de la secció de BTT s'enviarà un correu electrònic als socis i sòcies BTT, amb les característiques de cada sortida i l'enllaç per fer les inscripcions. També podeu consultar la informació i formulari d'inscripció a la web del Club. El coordinador/a de cada sortida indicarà el límit de participants.
- En sortides de més d'un dia es podrà demanar una bestreta per reserva de l'allotjament, que pot ser no retornable.
- Les inscripcions es tancaran a les 20h dels dijous previs a la sortida, tret que per aforament o limitació de l'allotjament es tanquin abans.
- Les inscripcions són gratuïtes i obertes a socis/es i no socis/es del CEG, tot i que els socis i sòcies de la secció de BTT del CEG tindran preferència.