NORMAS DE PARTICIPACIÓN:

- Los participantes deberán estar al menos 30 minutos antes en la salida para recoger los dorsales. También se podrán recoger el día antes en el Pabellón Municipal de Deportes de Cacabelos, desde las 17:00h. a las 21:00h.
- Para recoger el dorsal y hacer efectiva la inscripción, los participantes deberán presentar el DNI y el comprobante de pago.
- La organización dispondrá de coches, protección civil y voluntarios a lo largo de toda la ruta.
- Los participantes deberán seguir en todo momento las indicaciones de los miembros de la organización, especialmente en los cruces de las carreteras.
- Habrá un tiempo máximo para realizar la marcha. Habrá un plazo determinado para llegar a los 7 controles de avituallamiento existentes en la prueba. Los participantes que no lleguen en plazo a los controles serán conducidos por los coches de la organización hasta la llegada.
- El número máximo de participantes en la ruta será de 400 personas, que serán admitidas por riguroso orden de inscripción.
- Habrá 7 controles de avituallamiento a lo largo de la ruta para que los participantes puedan aprovisionarse de bebida y alimentos. En estos puestos se tomara nota del dorsal para verificar el paso por el puesto de control.

<u>AVITUALLAMIENTOS</u>

Se habilitarán puestos de avituallamiento cada 4 km. aprox.

1º Castroventosa; avituallamiento líquido.
2º Valtuille de Arriba; avituallamiento líquido y fruta.
3º San Clemente; avituallamiento líquido.
4º Quilós; avituallamiento líquido y fruta.
5º Arganza; avituallamiento líquido y fruta.
6º Magaz de Arriba; avituallamiento líquido y fruta.
7º Cacabelos (meta); avituallamiento líquido y fruta

Para solucionar cualquier posible incidencia durante el transcurso de la prueba, los teléfonos de contacto son:

Para solucionar cualquier posible incidencia durante el transcurso de la prueba, los teléfonos de contacto son:

Cruz Roja: **607889704** **Organización: 609369161**

XIII Ruta de la Mencía

14 de mayo de 2017

La ruta de la mencía es una marcha de senderismo cuyo objetivo es mostrar a todos los amantes de la naturaleza y el deporte el entorno vitivinícola y natural que nos rodea. La uva mencía es la variedad estrella de la D.O. Vinos del Bierzo que cubre nuestras laderas mezclándose con cerezos, almendros, manzanos que dotan a nuestro campo de un colorido especial.

La ruta tendrá 2 vertientes paralelas en la mayor parte del recorrido:

-Ruta Andarines: 28km. Salida a las 7:00h.
-Ruta Corredores: 32'5km. Salida a las 8:30h.

Ambos recorridos salen de la Plaza Mayor y transcurren por caminos entre viñedos y pueblos cuya cultura está estrechamente ligada a la elaboración del vino.

INSCRIPCIONES
Las inscripciones se realizarán en la página web www.cacabelos.org
Del 24 Marzo al 30 de abril
- Modalidad de 10€: participación en la ruta, avituallamientos y un recuerdo al finalizar la prueba.
- Modalidad de 20€: incluye lo anterior y una comida de "pulpo á feira con cachelos" al finalizar la prueba.

Del **1 de mayo al 7 de mayo (fecha límite)** se incrementará en 2€ los precios anteriores.

Inscripción de 10€ para acompañantes que solo participen en la comida.

PREMIOS:
Premios para los tres primeros de la **Ruta Corredores** en las categorías masculina y femenina.