

**RUTA DEL ARGAR
DESDE
LORCA A SANTIAGO DE COMPOSTELA
(EN BICICLETA DE BTT)
DEL 30 DE JULIO AL 13 DE AGOSTO DEL 2010**

Organiza: Asociación Lorca Santiago en colaboración con el Instituto Municipal de Juegos y Deportes.

Fecha: La salida se efectuará el Viernes 30 de Julio del 2010 a las 4 de la tarde en la Plaza de España dirigiéndonos a la Iglesia de Santiago. El regreso será el día Viernes 13 de Agosto después de comer.

Plazas: Hay un límite de 45 plazas para ciclistas. Por riguroso orden de inscripción.

Itinerario: El campamento itinerante se desarrollará a través de 14 etapas desde Lorca a Santiago de Compostela siendo la etapa más larga de 125 Km y la más corta de 65 Km, con un total de 1174 Km.

Ciclistas: Los ciclistas deben ser mayores de 18 años.

Cuota: La cuota de participación en el campamento itinerante es de 585€ para socios de "Lorca-Santiago" (anteriores al 1 de Abril de 2010), 600€ para no socios y 460€ para acompañantes (incluye desayuno, almuerzo, comida, cena, pernocta en pabellones municipales y seguro. El desplazamiento de los acompañantes se realizará por cuenta propia).

Preinscripciones : Será necesario efectuar el ingreso de 120 € en la cuenta de la Asociación Lorca Santiago N° 2043 0006 57 0200529472 Caja Murcia indicando: Campamento Itinerante, nombre y teléfono del participante .

Con el resguardo del ingreso y la hoja de preinscripción debidamente rellena se enviará por fax al 968 463511 del IMJUDE.

En la página web (www.lorcasantiago.com) se actualizarán los listados de los preinscritos admitidos hasta completar el cupo de participantes siguiendo el orden de inscripción hasta un total de 45. La admisión de solicitudes se efectuará por riguroso orden de inscripción, siendo preferentes los socios de Lorca-Santiago.

La persona inscrita deberá de pasar una prueba de esfuerzo, que se deberá de realizar en el Centro de Medicina del Deporte del I.M.JU.DE (tlf: 968-468300), antes del 27 de Junio de 2010, fecha de la realización de una salida obligatoria en bicicleta de BTT por una ruta de 100 Km de dureza Media-Alta, para la selección de las 45 plazas de ciclistas (**Requisito Imprescindible**).

El plazo de presentación de solicitudes finalizará el 15 de Junio de 2010.

Se establecerá una lista de espera también por riguroso orden de inscripción.

El ingreso de 120 € constará a modo de fianza, perdiendo el solicitante el derecho de devolución salvo en los casos siguientes:

-Por enfermedad o cualquier otra circunstancia grave de padres, hermanos o familiares (todo ello previamente justificado).

-En caso de no existir suficientes inscripciones se devolverá íntegramente la cuota de preinscripción .

-No pasar satisfactoriamente el reconocimiento previo o la prueba de selección programada a los ciclistas.

Inscripciones : Para la inscripción definitiva será necesario realizar un nuevo ingreso por el resto de la cuota. Este ingreso será de 465€socios, 480€no socios y 340€acompañantes, antes del día 16 de Julio. En caso de no haberse efectuado el ingreso mencionado antes de esta fecha se considerará que el interesado no desea asistir al campamento, perdiendo pues la fianza.

La cuota de inscripción incluye: gastos de desplazamiento, alojamiento en pabellones, comidas, compostelana, regalos, etc. Así como un seguro para los participantes y el reconocimiento medico antes citado.

Zonas de Acampada: Las acampadas se realizarán en pabellones deportivos municipales o en camping. No obstante la organización se reserva el derecho de cambiar total o parcialmente la zona de acampada.

Existe además un Reglamento Interno al que habrá que ajustarse obligatoriamente.

Realizar la inscripción implica la aceptación de dicho Reglamento.

Reglamento interno:

1. No se permitirá la ligadura de varios bultos en el equipaje.
2. Los ciclistas sólo podrán utilizar los vehículos de apoyo con la autorización del medico de la Organización.
3. Cada participante se responsabiliza de su equipaje. La Organización no se compromete en la carga y descarga del equipaje, ni se responsabiliza de las pérdidas, robo o deterioro.
4. El ciclista se responsabiliza de las reparaciones que su bicicleta pueda necesitar.
5. Cada participante se encargará de la limpieza de su ropa y utensilios personales.
6. El desayuno comenzará una hora antes de la salida.
7. El almuerzo se efectuará en ruta, adaptando su hora a las localidades de paso.
8. La comida será después de la llegada de los ciclistas y se intentará que sea a las 15 horas.
9. Tras la comida se reservará una zona sin ruido para poder descansar durante dos horas.
10. La cena será a las 21 horas.
11. Tras la cena habrá una sesión informativa sobre la etapa del día siguiente. Las reclamaciones se harán durante esta sesión.
12. Los asientos serán aportados por los participantes y consistirá en un asiento plegable.
13. La Organización marcará el recorrido y la velocidad del grupo. Los ciclistas no rebasarán a los guías y en ningún caso intentarán salir del itinerario señalado por la Organización.
14. La Organización se compromete a suministrar cuatro comidas al día (Desayuno, almuerzo, comida y cena), excepto cena de Caravaca, Toledo, Salamanca, Carballino y Santiago. El resto de la alimentación que el participante estime oportuna, deberá ser aportado por éste.
15. La Organización se reserva el derecho de modificar este reglamento si las causas imprevistas así lo aconsejan.
16. El hecho de participar en este campamento itinerante significa aceptar este Reglamento Interno.

Material individual:

- BICICLETA.
- CASCO.
- CULOTES.
- PLATO Y VASO DE ALUMINIO.
- SACO DE DORMIR.
- CHUBASQUERO.
- GAFAS DE SOL.
- TARJETA DE LA S. SOCIAL.
- TIENDA DE CAMPAÑA.
- CUBIERTOS.
- LINTERNA.
- ROPA.
- MATERIAL DE ASEO.
- AISLANTE.
- CREMA PROTECTORA.
- MOCHILA DE VIAJE.
- GUANTES DE BICICLETA.
- BANQUETA PLAYERA (pequeña).

*Límite de peso del equipaje (Excepto tienda de campaña) : 15 Kg.

*La colchoneta no ocupará más volumen que un aislante-esterilla tipo camping.

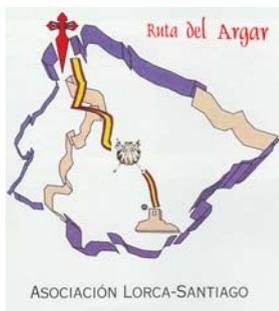
Calendario: Final de Preinscripción : 15 de Junio de 2010.

Reunión Informativa: 24 de Junio de 2010 (Casa del Deporte 20:00 horas).

Salida de la prueba: 27 de Junio de 2010 (100Km).

ETAPAS CAMPAMENTO ITINERANTE LORCA-SANTIAGO

| | |
|--|-----------------------|
| 1ª Etapa: Lorca – Caravaca de la Cruz (30 de Julio, 16:00h. Plaza de España) | 65 Km |
| 2ª Etapa: Caravaca de la Cruz – Férez (31 de Julio, 8:00h) | 52 Km |
| 3ª Etapa: Férez - Alcaraz (1 de Agosto, 8:00h) | 96 Km |
| 4ª Etapa: Alcaraz – Lagunas de Ruidera (2 de Agosto, 8:00h) | 66 Km |
| 5ª Etapa: Lagunas de Ruidera - Herencia (3 de Agosto, 8:00h) | 72 Km |
| 6ª Etapa: Herencia - Toledo (4 de Agosto, 8:00h) | 99 Km |
| 7ª Etapa: Toledo – Cadalso de los Vidrios (5 de Agosto, 8:00h) | 74 Km |
| 8ª Etapa: Cadalso de los Vidrios - Ávila (6 de Agosto, 8:00h) | 66 Km |
| 9ª Etapa: Ávila - Salamanca (7 de Agosto, 7:30h) | 100 Km |
| 10ª Etapa: Salamanca - Zamora (8 de Agosto, 8:00h) | 67 Km |
| 11ª Etapa: Zamora - Bragança (9 de Agosto, 7:30h) | 125 Km |
| 12ª Etapa: Bragança - Verín (10 de Agosto, 7:30h) | 105 Km |
| 13ª Etapa: Verín - Carballino (11 de Agosto, 7:30h) | 105 Km |
| 14ª Etapa: Carballino – Santiago de Compostela (12 de Agosto, 8:00h) | 82 Km |
| Día 13 de Agosto de 2010 regreso a Lorca después de comer. | Total: 1174 Km |



RUTA DEL ARGAR 2010

HOJA DE INSCRIPCIÓN INDIVIDUAL

NOMBRE: _____

APELLIDOS: _____

DOMICILIO: _____

LOCALIDAD: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

DNI: _____

TELEFONO DE CONTACTO: _____

EMAIL: _____

GRUPO SANGUÍNEO Y FACTOR R.H: _____

Nº SEGURIDAD SOCIAL: _____

Lorca, a _____ de _____ de 2010

Fdo: