



SEGURA DE LEÓN

DOMINGO 18 DE MARZO

RECORRIDO ÚNICO: 60 KMS
DIFICULTAD: ALTA
TRAMO LIBRE: 9 KMS
LÍMITE: 200 PLAZAS
PRECIO: DESDE 10€

*info e inscripciones en:
fatiguitaconstante.wordpress.com*



- *LOTE DE PRODUCTOS IBÉRICOS PARA TODOS
- *3 AVITUALLAMIENTOS (BOCADILLO DE JAMÓN EN 1)
- *TROFEOS Y SORTEO DE PALETAS TRAS LA COMIDA
- *SERVICIO DE LAVADO DE BICICLETAS GRATIS
- *VISITA TURÍSTICA O RUTA SENDERISTA PARA ACOMPAÑANTES
- *DESCUENTO DE 5€ a FEDERADOS INSCRITOS HASTA EL 7M



Organiza: Fatiguita Constante Asociación de Bici Montaña de León	Patrocinan: Ayuntamiento de Segura de León				Colaboran: Ayuntamiento de Segura de León

III Ruta de los 60
Ruta de MTB inscrita en el
Calendario de Ciclismo
2012 de la Federación
Extremeña de Ciclismo

Fatiguita Constante

Asociación de Amigos del



INDICE:

1. La Ruta
2. Mapa y Perfil
3. El recorrido
4. Servicios
5. Obsequio, Trofeos y Sorteo de Regalos
6. Inscripciones y Precios
7. Horarios y Mapa de Situación
8. Anexo para Participantes

USO OBLIGATORIO DE CASCO

1. LA RUTA

La Ruta de los 60 es una marcha cicloturista de MTB que organiza la Asoc. de Amigos del Mountain Bike Fatiguita Constante desde el 2010 con la intención de ofrecer a los amantes de este deporte, la posibilidad de disfrutar del mismo en un escenario tan bello como el que rodea nuestra localidad, Segura de León, a lo largo de 60 kilómetros donde se aprecian a la perfección los distintos paisajes que ofrece el suroeste extremeño.

En las dos primeras ediciones, con dos recorridos distintos íntegramente extremeños y escasa participación a causa de la coincidencia en fecha con eventos como los Carnavales (2011) o el Domingo de Ramos (2010), pudimos disfrutar de dos grandes días de MTB como así nos hicieron saber los asistentes con sus opiniones. Para esta ocasión y siguiendo la idea de diseñar 3 recorridos diferentes que a partir del cuarto año comenzaremos a rotar, hemos preparado un nuevo mapa que estamos seguros que os llamará la atención y que esperamos que atraiga a más participantes que en las ocasiones anteriores, por el interés que ponemos en que todo salga bien y aprovechando que este año se supone que el 18 de Marzo no se celebra ninguna festividad ni evento especial.

Así pues, esta tercera edición nos acercará a los límites “fronterizos” con la vecina comunidad andaluza tan próxima a nuestra localidad, discurrendo por los términos municipales de Segura de León, Fuentes de León, Arroyomolinos de León y Cañaveral de León, estos dos últimos, pertenecientes ya a la provincia de Huelva y situados muy próximos a la Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Esto traducido a pedales, quiere decir que el recorrido que hemos diseñado es el más bonito de las tres ediciones que llevamos, pero al mismo tiempo, el más exigente, de ahí que hayamos catalogado la dificultad del mismo como Alta, aunque lo más próximo sería definirla como Media-Alta puesto que tampoco se superan picos de altitud excesivamente elevados.

En resumen, estamos seguros que será una ruta muy completa y que hará las delicias de todos aquellos que decidan acompañarnos el próximo domingo 18 de Marzo de 2012.

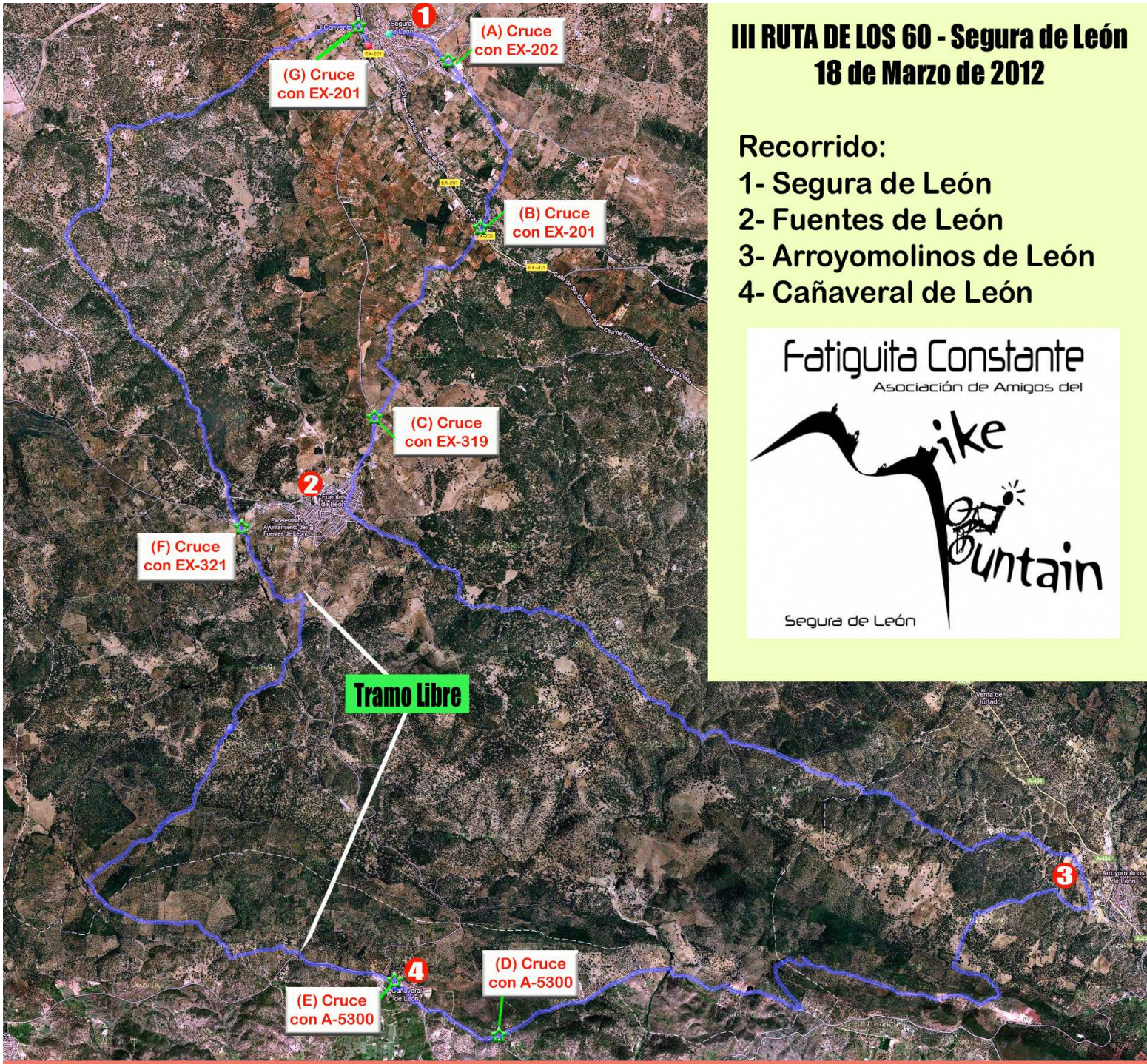
2. MAPA Y PERFIL

III RUTA DE LOS 60 - Segura de León 18 de Marzo de 2012

Recorrido:

- 1- Segura de León
- 2- Fuentes de León
- 3- Arroyomolinos de León
- 4- Cañaverale de León

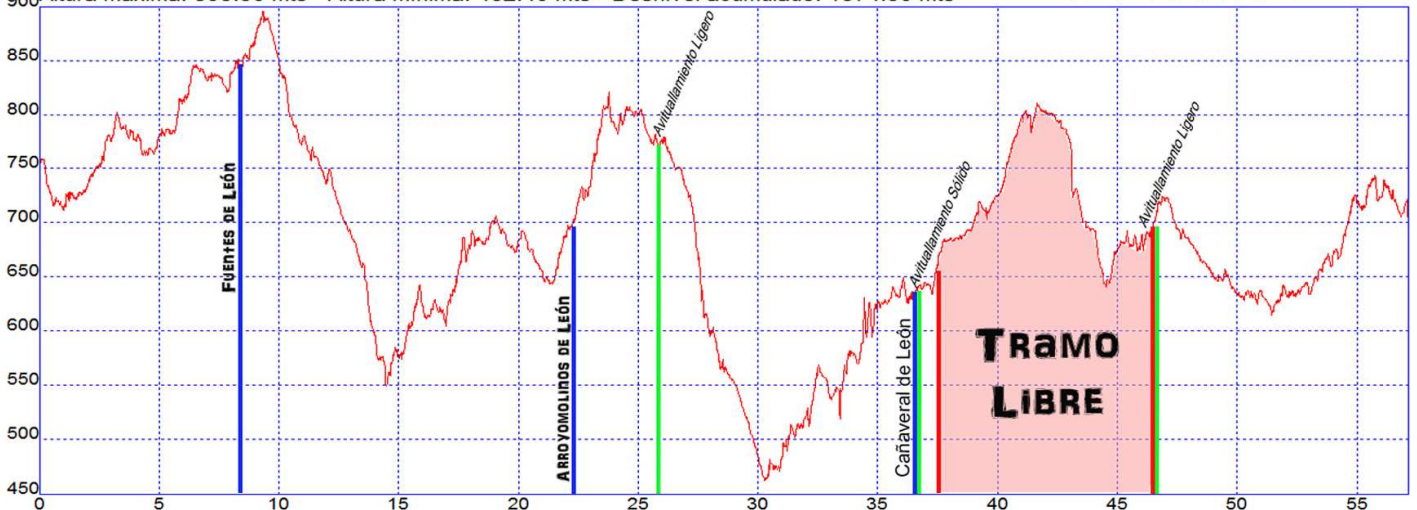
Fatiguita Constante
Asociación de Amigos del



III RUTA DE LOS 60 - Segura de León Domingo 18 de Marzo de 2012

Altura máxima: 895.50 mts - Altura mínima: 462.40 mts - Desnivel acumulado: 1874.50 mts

PERFIL



3. EL RECORRIDO

Serán 60 kilómetros donde predominarán los ascensos, aunque encontraremos algunos tramos de **descenso muy pronunciados y en ocasiones bastante técnicos, por lo que queremos advertir desde el principio sobre la peligrosidad de los mismos y pedir que extreméis la precaución.** Para ello, colocaremos carteles de aviso antes de cada tramo peligroso.

Saldremos de Segura a las 9:00h de la mañana en dirección a Fuentes de León, a donde llegaremos sobre las 9:45 tras haber recorrido unos 8 kms. que se llevarán bien por ser los primeros aunque contemos en este tramo con un par de repechos. Tras pasar Fuentes de León seguiremos subiendo hasta los 900 m. de altitud, el pico más alto de la ruta, y tras él, nos encontraremos con un par de descensos muy peligrosos: uno por la velocidad que se puede llegar a coger y las curvas cerradas que encontraremos, y el otro por ser bastante técnico, con firme irregular, saltos y piedras sueltas.



Dejaremos a la derecha el Castillo del Cuerno y con continuos subeybajas cruzaremos un par de fincas hasta desembocar en una pista que nos llevará directamente hasta la Plaza de Toros de Arroyomolinos de León, a donde llegaremos sobre las 10:45-11:00.



Sin entrar en la localidad, seguiremos una pista forestal alquitranada en sus 2 primeros kilómetros y con buen firme los siguientes, en dirección a Cañaverale de León. Después de 3 repechos por esta pista, llegaremos al mirador del Bujo desde donde se puede divisar el pantano de Aracena y sus inmediaciones. **Aquí realizaremos el primer avituallamiento**, que será ligero (barrita energética, fruta y agua) y donde haremos una breve parada para reagrupar un poco.





Continuaremos por esta pista unos kilómetros en los que podremos descansar y disfrutar del paisaje aprovechando que serán cuesta abajo y llaneando, y antes de que se acabe la misma, tomaremos una vereda que campo a través y obligando a poner pie en tierra durante unos 300m., nos conectará con el siguiente tramo que nos lleva hasta Cañaverál, primero durante 1,5 kms. asfaltados, luego a través de un nuevo tramo de camino con continuos repechos, y terminando por entrar en la localidad por carretera hasta llegar a la Laguna, donde realizaremos el **Avituallamiento sólido a base de bocadillo de jamón y refresco**, sobre las 12:15.



En este avituallamiento pararemos unos 20-30 minutos para descansar, reagrupar y **organizar a los participantes del Tramo Libre**, que saldrán 10 minutos antes que el resto del pelotón, agrupados y con un vehículo delante hasta tomar el camino 1 kilómetro después que nos llevará hacia Fuentes de León, y donde se dará la salida tal y como llegue el grupo a la boca del camino.



El tramo libre es de 9 kms. en los que encontraremos un par de fuertes rampas al principio, una subida constante con firme irregular después, un tramo de descenso técnico que puede resultar peligroso por lo que se **os pide que extreméis las precauciones a todos (participantes en el tramo libre y el resto que pasará después)**, y un final en subida tras pasar bajo el arco de un antiguo molino que servirá como referencia para saber que el final no queda lejos.





Al final del tramo libre, estará el tercer avituallamiento que será ligero a base de líquidos (refrescos, agua, cerveza) y opcional, y que nos ayudará a completar los 14 kms. finales que nos conducirán de nuevo a Segura de León en un tramo descendente al principio, pero que irá picando hacia arriba en los kilómetros finales, lo que exigirá un último esfuerzo para completar esta III Ruta de los 60.

4.SERVICIOS

1. La III Ruta de los 60 cuenta como en las dos ocasiones anteriores con el apoyo logístico de:
 - 2 Motos guía para el control de cruces.
 - 3 Quads de apoyo y control de cruces.
 - 4 Coches escoba y de control en carreteras.
 - 1 Furgoneta para avituallamientos.
 - 1 Ambulancia con Médico, Enfermera y 2 auxiliares de Cruz Roja.
 - 2 Mecánicos de apoyo en bici (mano de obra, no llevan piezas de recambio).
2. Ducha caliente para todos en el Gimnasio Municipal (mismo sitio de salida).
3. Este año también contaremos con un **servicio gratuito de Lavado de Bicicletas en el Lavadero Entre Pilares**, situado en el Polígono Industrial Llanos de Santa María (al comienzo de la ruta pasaremos junto a él). **Este servicio estará disponible durante una hora desde que finalice la ruta**, por lo que recomendamos que vayáis directos a él y a la vuelta ya os ducháis y dejáis la bici montada en el coche limpia (está a 1 km. y es llanito). A la hora se corta el suministro y quien quiera lavarla allí, deberá pagar el precio normal del lavadero.
4. Amplia zona de aparcamiento junto al Colegio Municipal y alrededor del Instituto.
5. Comida en el **Restaurante La Teja**, en el cruce de acceso a la localidad por la C/ Guardia Civil desde la EX-202 (carretera de Fuente de Cantos). Aparcamiento para todos alrededor del restaurante y a lo largo de la C/ Guardia Civil.
6. Si vienes de muy lejos y pretendes dormir en Segura la noche antes, contacta con nosotros (fatiguitaconstante@hotmail.com) si quieres información sobre alojamientos (Hotel Rural el Castillo y 3 Casas Rurales).
7. **PARA ACOMPAÑANTES**: Este año además de la tradicional **visita turística** por la localidad tras el **desayuno en el Hotel Rural El Castillo**, ofrecemos a los acompañantes que lo deseen, la posibilidad de realizar una **ruta senderista** que estará organizada para este día. **Quien desee participar en ésta, que lo comunique antes del día de la ruta. El desayuno a las 9:30h en el Castillo, la visita comenzará después allí mismo y la ruta senderista a las 10:00 en la Plaza.**

5. OBSEQUIO, TROFEOS Y SORTEO DE REGALOS

1. Todos los participantes inscritos hasta el 17 de Marzo tendrán garantizado un obsequio consistente en un **Lote de productos ibéricos** de la empresa local **Embutidos Romero** compuesto por:

- 1 Chorizo de Primera.
- 1 Chorizo Picante.
- 1 Salchichón.
- 2 Morcillas.
- 1 Paquete de panceta embasado al vacío.

2. Los Trofeos este año serán los siguientes:

- **Al Club más numeroso (no participa el club organizador):** Trofeo, Paleta y Queso.
- **Al Club más lejano (mínimo 3 personas):** Trofeo, Paleta y Queso.
- **Al participante más veterano:** Trofeo, Queso y Vino.
- **Al participante más joven:** Trofeo y Queso.
- **Al participante más fatiguita (el primero en retirarse por problemas NO MECÁNICOS):** Trofeo, “colgaero” de chorizos y Caja de Aspirinas.
- **Al 1º en el Tramo Libre:** Paleta.

3. Para todos aquellos que se queden a comer, en la sobremesa sortearemos paletas y un caballete para reparación de bicicletas.

NOTA: Quizás este año volvamos a contar con **Passarola**, una empresa extremeña dedicada al negocio de los Paseos en Globo, que ofrecería la posibilidad **a uno de los 100 primeros inscritos (+1 invitado que podrá llevar)**, de disfrutar gratuitamente de un ascenso controlado o cautivo (globo atado al suelo). Aún no es definitivo, pero si pudiéramos contar con ello, le comunicáramos al agraciado el sábado 17 que estuviese el domingo en Segura a las 8:15 de la mañana puesto que el ascenso se realizaría ANTES DE LA RUTA (sería junto a la Ermita del Cristo de la Reja en el paraje denominado El Convento). El ganador de este premio sería aquel cuyo número de inscripción (este número va cambiando en función de posibles cancelaciones durante el plazo de inscripción, pero se tomará el que haya en el momento del sorteo) correspondiese con las 2 últimas cifras del cupón de la ONCE del viernes 16 de Marzo (el 00 sería el 100). También advertiros que esta es una actividad que depende directamente de las condiciones climáticas y si hiciese mucho viento o estuviese lloviendo, no se podría hacer (como ocurrió el año pasado).

6. INSCRIPCIONES Y PRECIOS

1- **Las inscripciones deben hacerse a través del formulario que encontraréis en la web bajo el Cartel de la Ruta:** <http://fatiguitaconstante.wordpress.com> Al enviarlo, recibiréis un email de confirmación con la información de pago.

2- Bajo el enlace del formulario, habrá otro enlace a la Lista de Inscritos que iremos actualizando en la medida de lo posible (es decir, no es automático, así que no te asustes si no te ves en la lista porque puede tardar horas o incluso un par de días, pero si vieras que tarda más de 3-4 días, ponte en contacto con nosotros).

3- Los **PLAZOS Y PRECIOS** son los siguientes:

***FEDERADOS:**

- **Hasta el 7 de Marzo:** 10€ INSCRIPCIÓN (si te quedas a comer, 18€).

- **Del 8 al 16 de Marzo:** 15€ INSCRIPCIÓN (si te quedas a comer, 23€). Si alguien pagase tras el 7 el “precio descuento”, será avisado para que pague el resto hasta el 17 de Marzo. Si no lo hiciese se le reintegrará el importe pagado con comisiones (3,86€) y no podrá participar en la Ruta.

- **Del 16 de Marzo a la Línea de Salida:** 15€ INSCRIPCIÓN (no tienes derecho a comida ni al sorteo de regalos)

***NO FEDERADOS:**

- **PLAZO ÚNICO HASTA EL 12 DE MARZO:** 20€ INSCRIPCIÓN (28€ con comida). Si pagas el 12 por transferencia, envía justificante de pago por email.

***ACOMPAÑANTES:**

- **Desayuno, Visita Turística/Ruta Senderista, y Comida:** 10€

4- **Método de Pago:**

Transferencia o Ingreso en la cuenta **0049-6900-44-2390005244 (Banco Santander)**. Indicar en concepto: “**NOMBRE Y DNI**”. Si soís un grupo, podéis realizar un solo ingreso pero debéis enviarnos un correo indicando a quiénes corresponde.

Si llevas acompañante/s, pon en el concepto “**NOMBRE Y DNI +ACOMPAÑANTE/S**”.

NOTA: se permiten devoluciones por cancelación siempre que se soliciten como muy tarde el viernes 16 de Marzo. Se abonarán mediante transferencia, por lo que deberás facilitarnos un número de cuenta que de no ser de la misma entidad, conllevará un recargo de 3,86€ que es lo que nos cobran a nosotros.

7.HORARIOS Y PLANO DE SITUACIÓN

SALIDA Y LLEGADA EN LA PISTA POLIDEPORTIVA DEL COLEGIO PÚBLICO (C/ La Fuente s/n)

- ENTREGA DE DORSALES: Desde las 8:00h. a las 8:55h.

Se entrega el dorsal, el ticket para la comida en el Restaurante y el obsequio. **Debéis llevar relleno y firmado el ANEXO PARA PARTICIPANTES DE LA ÚLTIMA PÁGINA DE ESTE DOSSIER.**

- HORA OFICIAL DE SALIDA: 9:00h. Rogamos puntualidad para salir a la hora justa.

- APERTURA DE DUCHAS: Desde las 12:30h.

- HORA ESTIMADA DE LLEGADA: 14:30h.

- SERVICIO DE LAVADO DE BICIS GRATUÍTO: Desde las 14:30h a las 15:30h.

- DESAYUNO PARA ACOMPAÑANTES: 9:30h. en El Hotel Rural el Castillo.

- VISITA TURÍSTICA PARA ACOMPAÑANTES: Tras el desayuno.

- RUTA SENDERISTA: A las 10:00h en La Plaza de España.

- COMIDA: Desde las 15:30h.





REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO

Artículo 18 del Reglamento de Cicloturismo

ANEXO PARA PARTICIPANTES

El que suscribe, D./D^{ña} _____, con Licencia o DNI:

En su propio nombre o representante legal (madre, padre, tutor) del menor _____.

que participa en el día 18 de Marzo de 2012 en la marcha cicloturista III RUTA DE LOS 60 - Segura de León.

* Que en este acto se me entrega copia del Reglamento de la prueba.

* Que declaro conocer el contenido de dicho Reglamento, el cual acepto en su totalidad.

* Que declaro conocer que en la marcha III RUTA DE LOS 60 se excluye la competición.

* Que declaro conocer que la prueba discurre por vías públicas abiertas al tráfico.

* Que acepto los riesgos inherentes a la participación de dicha prueba abierta al tráfico.

* Que me comprometo a cumplir las normas de la Ley de Seguridad Vial y de su Reglamento, velando por mi seguridad y del resto de participantes y usuarios de la vía pública.

* Que eximo a la Asoc, de Amigos del MTB Fatiguita Constante, a su presidente, a la junta directiva, a la Federación Española de Ciclismo, y/o a cualquier persona física o jurídica vinculada con la organización de la prueba, de las responsabilidades derivadas de cualquier accidente causado tanto por motivo de hechos de la circulación como por accidentes deportivos.

* Que eximo a los anteriores señalados de cualquier perjuicio que, por motivos de salud, pudieran derivarse de mi participación en esta marcha cicloturista, asumiendo personalmente el riesgo inherente para la salud que supone el esfuerzo físico requerido para la participación en esta prueba.

* Que declaro conocer, por haber sido informado de ello, estado satisfecho de la información recibida, pudiendo haber formulado las preguntas convenientes y aclaradas todas mis dudas de los riesgos propios de la participación en la prueba, como son :

- Existencia de todo tipo de vehículos ajenos a la organización circulando por el recorrido de la prueba.
- Que dichos vehículos circulan entre los ciclistas como usuarios normales de las vías.
- Que acepto y conozco que me encontrare con todo tipo de vehículos circulando tanto en sentido contrario al de la marcha de la prueba como en el mismo sentido al desarrollo de la misma.
- Que acepto y conozco que existen cruces no regulados por la organización de la prueba de los cuales pueden incorporarse a la vía por donde circulan cualquier tipo de vehículo.
- Que existen tramos peligrosos en los que deberé extremar la precaución.
- Que existen descensos prolongados con curvas en los que moderaré la velocidad a fin de evitar daños propios y/o ajenos.
- Que existen tramos en los que el estado de las carreteras no reúnan las adecuadas condiciones de seguridad, y excluiré a la organización de la responsabilidad por cualquier perjuicio que sufriera debido al mal estado de las carreteras o por motivo de defectos en las infraestructuras viarias.
- Que existe la posibilidad de sufrir un accidente deportivo inherente a la práctica del ciclismo, asumiendo personalmente la responsabilidad de los accidentes que pudiera causar a cualquier participante de la prueba, excluyendo a la organización de cualquier responsabilidad derivada de estos accidentes.
- Que existe la posibilidad de causar un accidente a un tercero ajeno a la prueba, asumiendo personalmente la responsabilidad integral de este accidente y excluyendo a la organización de cualquier responsabilidad derivada de estos accidentes.

Firmado:

Es obligatorio presentar este documento con su nombre, DNI y firma en la mesa de inscripciones para poder retirar el dorsal.