

**LALIN**

**BIKE**

**RACE**

**GUIA TECNICA**



# LALIN BIKE RACE



## CARTEL LALIN BIKE RACE - COPA DE ESPAÑA DE BTT XCM

**XUNTA DE GALICIA** **DEPORTE GALEGO** **Ciclismo Galego** **NON** **galicia o bo camiño**

**Consejo Superior de Deportes** **REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA CICLISMO** **DEPUTACIÓN PONTEVEDRA**

# LALIN BIKE RACE

04/06/2023

**COPA DE ESPAÑA BTT XCM** CROSS COUNTRY MARATÓN

LALIN BIKE RACE 2023  
COPA DE ESPAÑA XCM  
Info en [www.lalinbikerace.es](http://www.lalinbikerace.es)  
Inscripciones en [www.rfec.com](http://www.rfec.com)

**Montes -Lalin- do deza** **EXTOL MTB TEAM** **Concello de Lalín**



# LALIN BIKE RACE



---

## DATOS GENERALES LALIN BIKE RACE- COPA DE ESPAÑA DE BTT MARATÓN INFORMACIÓN

La Lalín Bike Race es una prueba competitiva de Btt- Maratón (XCM) designada este 2023 como COPA DE ESPAÑA DE BTTMARA-TÓN (XCM).

Se realizará también una marcha cicloturista con 2 distancias para adaptarla a las capacidades físicas de cada participante.

Organiza: EXTOL MTB TEAM, CLUB CICLISTA MONTES DE DEZA

Inscripciones en: [www.rfec.com](http://www.rfec.com)

Lugar de celebración: Lalín (Pontevedra)

Fecha: 04 de Junio de 2023.

Hora de salida: 9:30 am

Participantes: 500

Distancia: 95 km -80km

### DATOS DEL EVENTO:

SALIDA/META: PRAZA DE GALICIA

42°39' 38"N 8°06' 58"W

36500 Lalín, Pontevedra.

Aparcamiento: LALIN ARENA . Avenida Xosé Cúfía, s/n, 36500 Lalín, Pontevedra Recogida de dorsales: PRAZA DE GALICIA

Vestuarios y Duchas: LALIN ARENA

Entrega de trofeos (Horario: 15-15:30 horas). Praza De Galicia

### PROGRAMACION

Recogida de dorsales

Sábado 03 de Junio

Recogida de dorsales de 16 a 20h en la Praza da Galicia de Lalín

Domingo 04 de Junip

Recogida de dorsales de 08:00 a 09:00h en la Praza de Galicia de Lalín

Charla técnica

Charla técnica a las 20h. Sala de prensa Concello de Lalín

---

---

## INSCRIPCIONES

**COPA DE ESPAÑA DE XCM -Cicloturista 95-80 kms**

## PRECIOS INSCRIPCIÓN

**Del 12 de Abril al 26 de Mayo o hasta completar las 500 plazas disponibles**

**40€ Copa de España de XCM – Marcha cicloturista**

## DERECHOS DE INSCRIPCIÓN

- **Participación en la competición.**
  - **Placa numerada y dorsal.**
  - **Cronometraje y dispositivo electrónico para control de tiempos.**
  - **Avituallamientos líquidos y sólidos.**
  - **Marcaje del recorrido**
  - **Vehículo escoba y rescate.**
  - **Duchas y aseos.**
  - **Área de lavado de bicicletas.**
  - **Regalo conmemorativo de la prueba (camiseta, etc)**
  - **Comida final (paella, cerveza, refrescos, etc)**
  - **Fotografías gratuitas**
-

## RECORRIDOS Y ALTIMETRÍAS

### DISTANCIA MARATÓN MASCULINO - MARCHA CICLOTURISTA LARGA

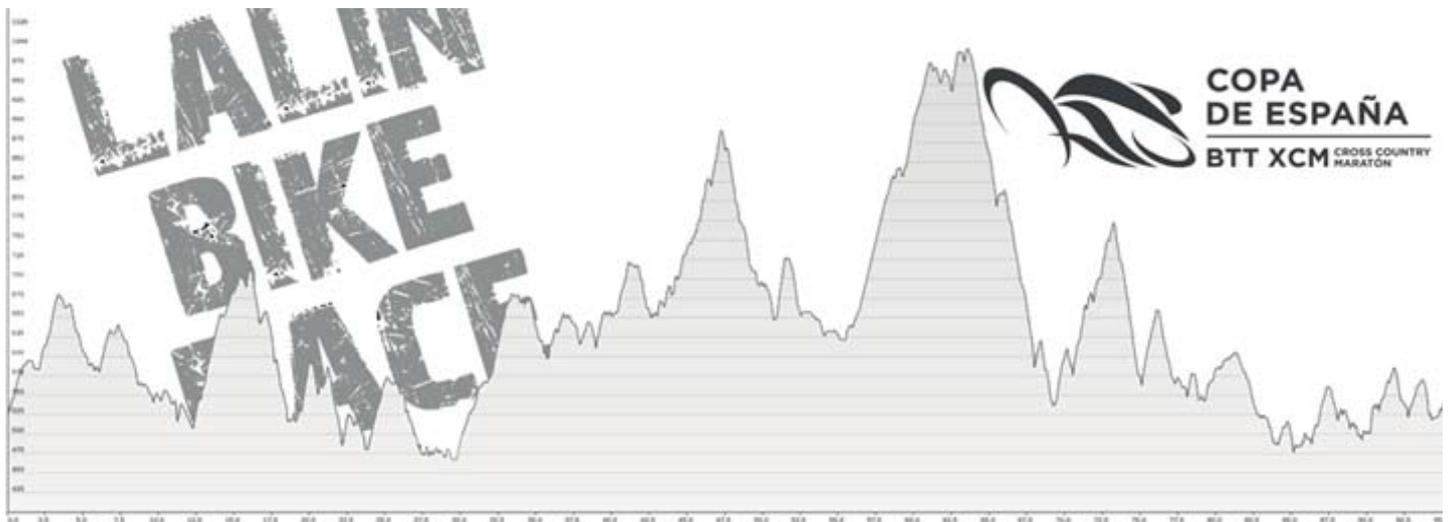
**95kms +2.700m**

**Dificultad física: alta**

**Dificultad técnica: media**

**La Lalín Bike Race- en esta distancia es Copa de España de XCM en categorías masculinas.**

**Habrà una marcha cicloturista por el mismo recorrido de la competición. Los tiempos de corte serán asumibles para cualquier ciclista con una forma física media.**



El recorrido estará señalizado en su totalidad.

## DISTANCIA MARATÓN FEMENINA - MARCHA CICLOTURISTA MEDIA

80kms +2.400m

Dificultad física: alta

Dificultad técnica: media

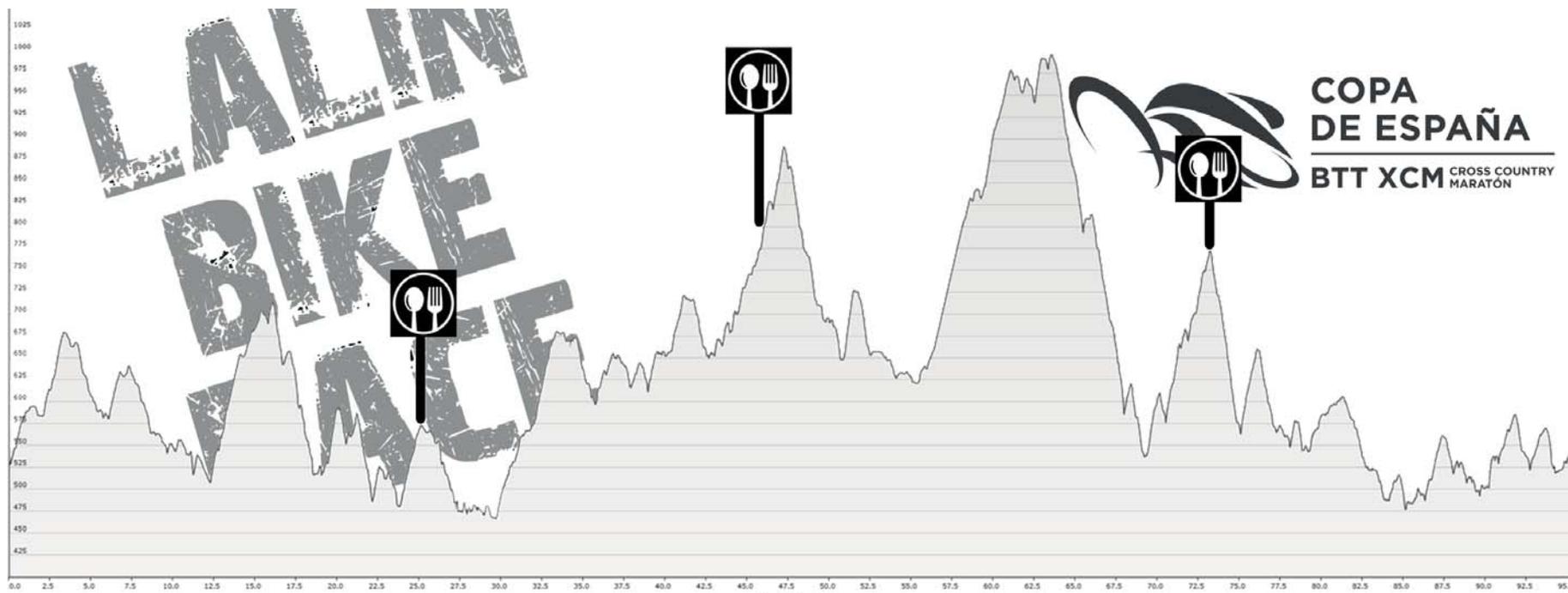
La Lalín Bike Race es en esta distancia es Copa de España de XCM para las categorías FÉMINAS.

Habrà una marcha cicloturista por el mismo recorrido de la competición. Los tiempos de corte serán asumibles para cualquier ciclista con una forma física media.

Este recorrido estará señalizado en su totalidad.



## PERFILES AVITUALLAMIENTOS- ZONAS TECNICAS LALIN BIKE RACE -95 kms



### AVITUALLAMIENTOS - ZONAS TÉCNICAS - PUNTOS DE CORTE LALIN BIKE RACE 95 Kms

	KM	TIEMPO PRIMER CORREDOR	LUGAR	COORDENADAS ZONAS TECNICAS	TIEMPO COCHE ENTRE ZONAS TECNICAS	KMS EN COCHE
AVITUALLAMIENTO 1 - ZONA TECNICA 1	25	9:33h	A XESTA	42.61741171345927, -8.115607950019767	SAUDA A ZT1	7 min 6kms
AVITUALLAMIENTO 2 - ZONA TECNICA 2	45	10:40	O ACEVEDO	42.568517, -8.194177	ZT1- ZT2	24 min 17 kms
AVITUALLAMIENTO 2 - ZONA TECNICA 2	73	12:15h	O ACEVEDO	42.568517, -8.194177	ZT2-ZT3	0 min 0 kms

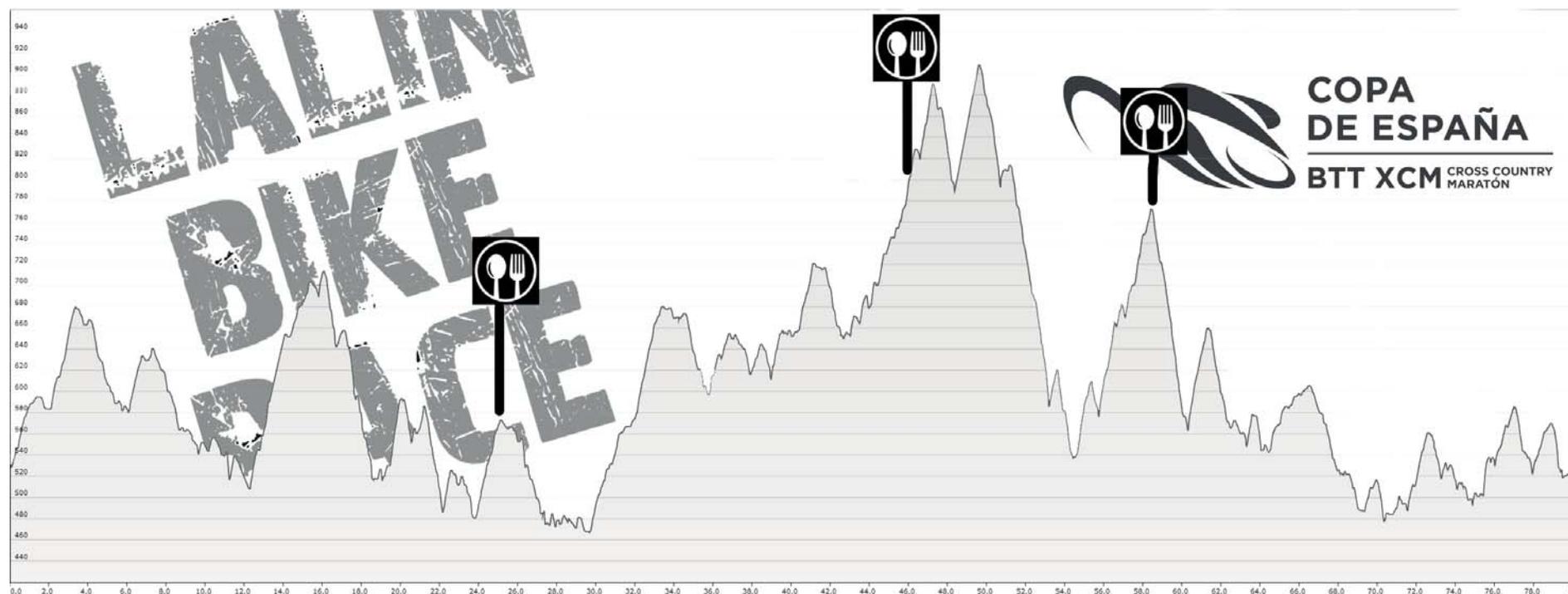
- La zona técnica 2 y 3 son en el mismo punto
- Se establecerá un punto de corte a las 13:00h en el km45 donde los corredores que no pasen en ese horario serán obligados a continuar sin hacer el bucle de O Testeiro.
- Para acceder a las zonas técnicas es necesario portar una acreditación.

# RELBER

## LUBRICANTE OFICIAL LALIN BIKE RACE



## PERFILES AVITUALLAMIENTOS- ZONAS TECNICAS LALIN BIKE RACE 80 Kms



### AVITUALLAMIENTOS - ZONAS TÉCNICAS - PUNTOS DE CORTE LALIN BIKE RACE 80 Kms

	KM	TIEMPO PRIMERA CORREDORA	LUGAR	COORDENADAS ZONAS TECNICAS	TIEMPO COCHE ENTRE ZONAS TECNICAS	KMS EN COCHE
AVITUALLAMIENTO 1 - ZONA TECNICA 1	25	9:45h	A XESTA	42.61741171345927, -8.115607950019767	SALIDA A ZT1	7 min 6kms
AVITUALLAMIENTO 2 - ZONA TECNICA 2	45	11:00	O ACEVEDO	42.568517, -8.194177	ZT1- ZT2	24 min 17 kms
AVITUALLAMIENTO 2 - ZONA TECNICA 2	59	11:50h	O ACEVEDO	42.568517, -8.194177	ZT2-ZT3	0 min 0 kms

- La zona técnica 2 y 3 son en el mismo punto
- Se establecerá un punto de corte a las 13:00h en el km45 donde los corredores que no pasen en ese horario serán obligados a continuar sin hacer el bucle de O Testeiro.
- Para acceder a las zonas técnicas es necesario portar una acreditación.



## ADVERTENCIAS LALIN BIKE RACE

- 
- Extremar precauciones en cruces de carretera. El TRÁFICO estará CONTROLADO pero NO CERRADO puesto que resulta imposible tener 95kms de recorrido con tantos cruces cortados al tráfico.
- Atravesaremos numerosas aldeas de montaña donde es común encontrarnos animales sueltos. Rogamos prestar máxima atención y tener cuidado en esos puntos.
- LALÍN BIKE RACE es una prueba de Btt maratón muy exigente físicamente. Recordamos que comáis bien y os hidratéis correctamente para poder afrontar con garantías el duro recorrido.
- Sólo está permitido asistir a los corredores en las 5 zonas técnicas indicadas por la organización. Será necesario solicitar una acreditación en la entrega de dorsales para el acceso a estas zonas.
- Coordinadas para llegar a las zonas técnicas:  
  
ZT1- A XESTA 42.61741171345927, -8.115607950019767  
ZT2- O ACEVEDO 42.568517, -8.194177  
ZT3 - O ACEVEDO 42.568517, -8.194177
- Las zonas técnicas 2 y 3 están situadas en el mismo punto
- La organización tendrá varias furgonetas con portabicis para el transporte de corredores que decidan o se vean obligados a abandonar.
- Se establecerán una serie de horarios de corte que todo corredor que no supere será redirigido a la opción de ruta inmediatamente más corta o será descalificado de la competición.