

# III CICLOCROSS

10/11/12 DE ENERO

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
CICLISMO

# LAGO DE ASPONTES 25



LAGO DE  
AS PONTES

# CAMPEONATO DE ESPAÑA

# GUÍA TÉCNICA

CAMPEONATO  
DE ESPAÑA  
CICLOCROSS





Concello de As Pontes

# CONCELLO DE AS PONTES

## CAMPEONATO DE ESPAÑA 2025

**La amplia experiencia en realización de grandes eventos del Club Ciclista As Pontes Vilalba en los últimos años ha dado lugar a este salto de nivel en los eventos realizados:**

- 2023: prueba integrante de la Copa de España de Ciclocross.
- 2022: prueba integrante de la Copa de España de Ciclocross.
- 2019: Sede elegida Campeonato Gallego Contrarreloj individual. CRI
- 2018: Sede elegida Campeonato Gallego BTT maratón. XCM
- 2018: prueba integrante en la Copa a Galicia Estrada
- 2017: prueba integrante en la Copa a Galicia de Estrada.
- 2017: prueba integrante en la Copa a Galicia BTT Maratón.

**The extensive experience in carrying out major events of the As Pontes Vilalba Cycling Club in recent years has led to this leap in level in the events held:**

- *2023: member race of the Spanish Cyclocross Cup.*
- *2022: member race of the Spanish Cyclocross Cup.*
- *2019: Venue chosen Galician Individual Time Trial Championship. CRI*
- *2018: Venue elected Galician Champion MTB marathon. XCM*
- *2018: member race in the Cup to Galicia Estrada*
- *2017: member race in the Cup to Galicia of Estrada.*
- *2017: integrated race in the Cup to Galicia BTT Maratón.*

# LOCALIZACIÓN LOCATION:

**Lugar / Place:** Lago de As pontes, 15320, As Pontes (A Coruña) Spain.

**Coordenadas / Coordinates:** 43.45332784510111, -7.866586428733077.

**Búsqueda en Google Maps / Google Maps search:** "Lago de as Pontes"

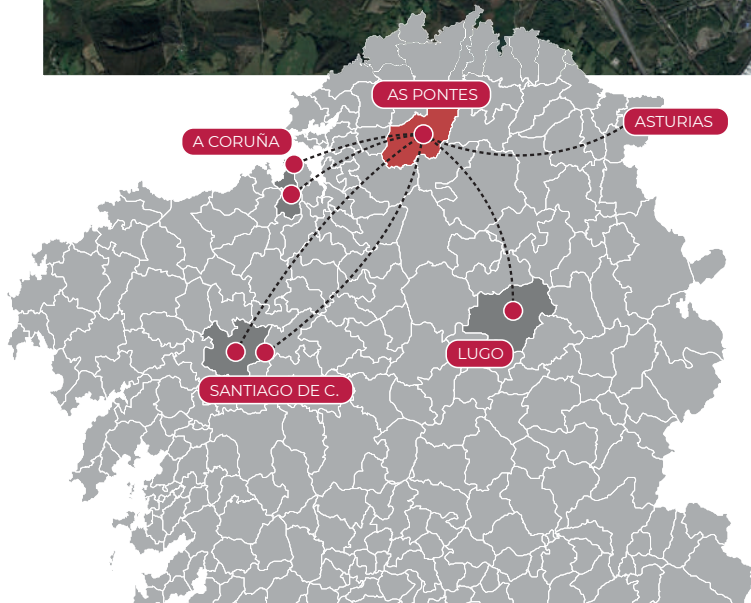
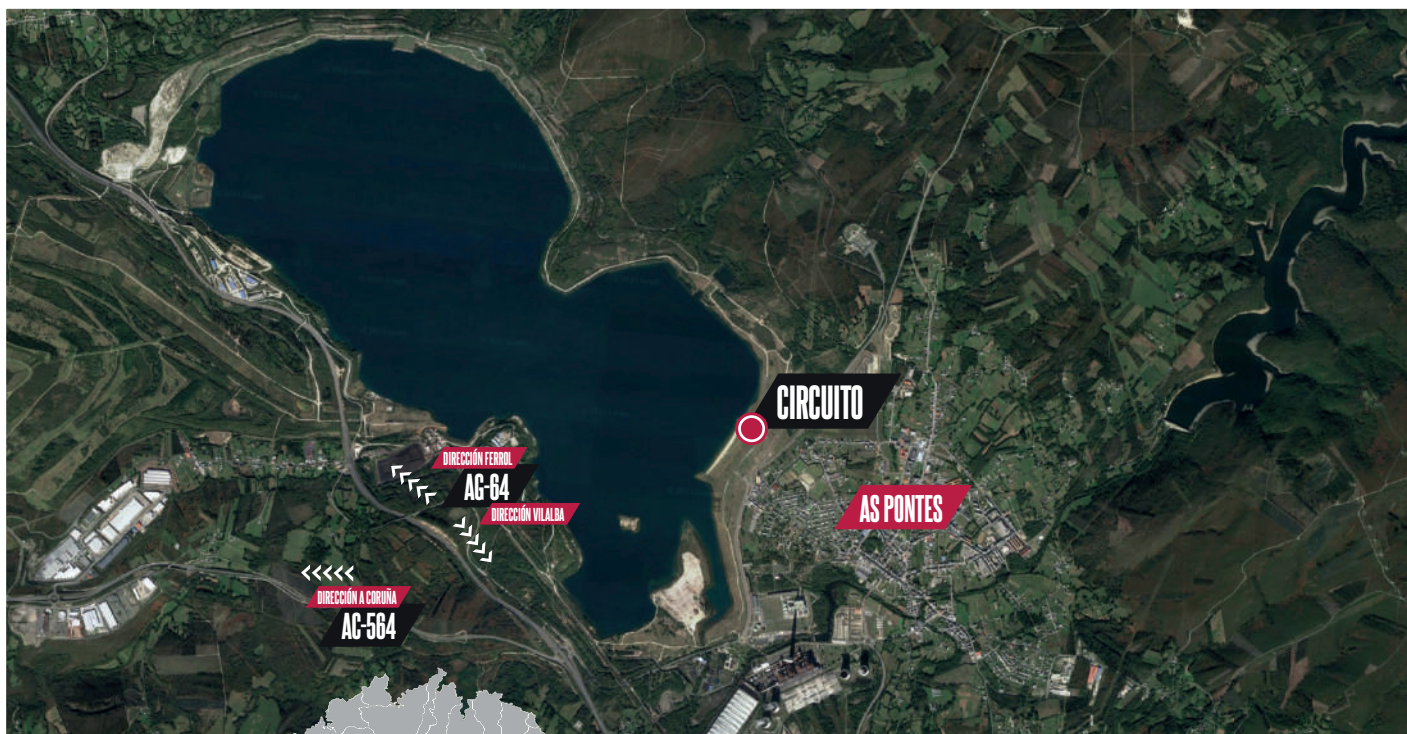
Se habilitará zona para pernocta de equipos y autocaravanas.

An area will be enabled for overnight stays of equipment and motorhomes.

La oficina permanente de la prueba estará instalada en una carpa en las inmediaciones del circuito.

Inscripción, acreditaciones, entrega de dorsales, se realizarán los días de cada carrera y se cerrará 1 hora antes de cada salida, según el cuadro de horarios adjunto.

The permanent office of the test will be installed in a tent in the vicinity of the circuit. Registration, accreditations, delivery of bibs, will be made each day and will close 1 hour before start of it.



## Concello de As Pontes

- A Coruña - 45 mins
- Aeropuerto de Alvedro (A Coruña) - 46 mins
- Lugo - 50 mins
- Santiago de Compostela - 60 mins
- Aeropuerto Rosalía de Castro (Santiago) - 70 mins
- Asturias - 50 mins

# HORARIOS SCHEDULES:

## VIERNES 10-01-2025

APERTURA OFICINA PERMANENTE	12:00H
APERTURA DE CIRCUITO PARA ENTRENAMIENTOS	12:30H
REUNIÓN TÉCNICA TEAM RELAY	13:30H
<b>TEAM RELAY</b>	<b>16:00H</b>
PODIUM TEAM RELAY	17:00H
DEMOSTRACIÓN ESCUELAS CICLISMO	17:15H
<b>CICLISMO INCLUSIVO</b>	<b>17:30H</b>
REUNIÓN RESTO DE CATEGORÍAS	17:30H
CIERRE OFICINA PERMANENTE	18:00H
APERTURA DE CARPA "AFTER RACE"	18:00H

## SÁBADO 11-01-2025

APERTURA OFICINA PERMANENTE	08:30H
APERTURA DE CIRCUITO PARA ENTRENAMIENTOS	08:30H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIONES CADETE FEMENINO	09:00H
<b>CADETE FEMENINO</b>	<b>10:00H</b>
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIONES JUNIO FEMENINO	10:00H
<b>JUNIOR FEMENINO</b>	<b>11:00H</b>
CIERRE CONFIRMACIÓN CADETE MASCULINO	11:00H
<b>CADETE MASCULINO</b>	<b>12:00H</b>
PODIUM CATEGORIAS DISPUTADAS	12:45H
ACONDICIONAMIENTO CIRCUITO	12:45H
APERTURA DE CIRCUITO PARA ENTRENAMIENTOS	13:30H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIONES M50-60 Y FEM	13:30H
<b>MASTER 50-60 Y MASTER FEMENINO</b>	<b>14:30H</b>
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIONES M40	14:30H
<b>MASTER 40</b>	<b>15:30H</b>
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIONES M30	15:30H
<b>MASTER 30</b>	<b>16:30H</b>
PODIUM CATEGORIAS DISPUTADAS	17:30H
CIERRE OFICINA PERMANENTE	17:30H
APERTURA DE CARPA "AFTER RACE"	18:00H

## DOMINGO 12-01-2025

APERTURA OFICINA PERMANENTE	08:30H
APERTURA DE CIRCUITO PARA ENTRENAMIENTOS	08:30H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIÓN JUNIOR	09:00H
<b>JUNIOR MASCULINO</b>	<b>10:00H</b>
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIÓN SUB23 MASC	10:00H
<b>SUB23 MASCULINO</b>	<b>11:00H</b>
PODIUM CATEGORIAS DISPUTADAS	12:00H
ACONDICIONAMIENTO CIRCUITO	12:00H
APERTURA DE CIRCUITO PARA ENTRENAMIENTOS	12:30H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIÓN ELITE - SUB23 FEM	12:00H
<b>ELITE SUB 23 FEMENINO</b>	<b>13:00H</b>
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIÓN ELITE MASC	13:00H
<b>ELITE MASCULINO</b>	<b>14:00H</b>
PODIUM CATEGORIAS DISPUTADAS	15:00H
CIERRE OFICINA PERMANENTE	15:30H



## CONTROL ANTIDOPAJE *ANTI-DOPAGE CONTROL:*

AL FINAL DE LA PRUEBA LOS CORREDORES SE SOMETERÁN AL CONTROL ANTIDOPAJE DE ACUERDO CON LAS NORMAS ESTABLECIDAS, EN GENERAL, EN EL REGLAMENTO DE CONTROL ANTIDOPAJE DE LA CELAD . LA OFICINA ANTIDOPAJE ESTARÁ ANEXA A LA CARPA GENERAL DE OFICINA TÉCNICA.

AT THE END OF THE RACE THE RUNNERS WILL BE SUBMITTED TO THE ANTI-DOPING CONTROL IN ACCORDANCE WITH THE RULES ESTABLISHED, IN GENERAL, IN THE CELAD ANTI-DOPING CONTROL REGULATION. ANTI DOPING OFFICE WILL NE CLOSE TO TECHNICAL OFFICE.

## PREMIOS *AWARDS:*

PREMIOS ESTIPULADOS POR LA RFEC. *AWARDS STIPULATED BY THE RFEC.*

LOS PREMIOS SE PAGARÁN A TRAVÉS DE TRANSFERENCIA BANCARIA. DESPUÉS DE LA CEREMONIA PROTOCOLARIA, LOS CORREDORES CON DERECHO A LOS PREMIOS RELLENARAN UN FORMULARIO CON SUS DATOS PARA QUE LA ORGANIZACIÓN PUEDA REALIZAR EL PAGO DE LOS MISMOS.

*THE AWARDS WILL BE PAID BY BANK TRANSFER. AFTER THE FORMAL CEREMONY, THE CYCLISTS WITH THE RIGHT TO THE AWARDS WILL FILL OUT A FORM WITH THEIR DATA SO THAT THE ORGANIZATION CAN MAKE THE PAYMENT.*

	HOMBRES				MUJERES		
	ELITE	SUB 23	JUNIOR	CADETE	ELITE/SUB23	JUNIOR	CADETE
1º	350 €	100 €	80 €	50 €	350 €	80 €	50 €
2º	180 €	80 €	55 €	35 €	180 €	55 €	35 €
3º	120 €	55 €	30 €	30 €	120 €	30 €	30 €
4º	95 €	40 €	25 €	25 €	95 €	25 €	25 €
5º	85 €	30 €	20 €	20 €	85 €	20 €	20 €
6º	80 €	25 €	15 €	15 €	80 €	15 €	15 €
7º	75 €	25 €	15 €	10 €	75 €	15 €	10 €
8º	70 €	25 €	15 €	10 €	70 €	15 €	10 €
	1.055 €	380 €	255 €	195 €	1.055 €	255 €	195 €



# CARACTERÍSTICAS DEL RECORRIDO

## COURSE DATA SHEET:

Nombre de la prueba / **Race Name:** CX lago Campeonato de España de Ciclocross. Lago de AS Pontes

Fecha / **Date:** 10-11 Y 12/01/2025 Localidad / **Place:** As Pontes - Provincia: A Coruña (España)

### CIRCUITO / COURSE

<b>DISTANCIA VUELTA:</b> LAP DISTANCE	2.740m	<b>TIPO DE SUPERFICIE / SURFACE TYPE</b>		
<b>TIEMPO ESTIMADO ELITE:</b> ESTIMATED ELITE LAP TIME	07'30''	ASFALTO ASPHALT 0m	CEMENTO CONCRET	CAMINO ROAD
<b>DESNIVEL TOTAL POR VUELTA:</b> ELEVATION LAP	35m	CAMPA CLEARING	HIERBA GRASS 2000m	PARQUE PARK
<b>VELOCIDAD MEDIA ESTIMADA ELITE:</b> ESTIMATED AVERAGE VELOCITY	Seco / Dry: 25 km/h Barro / Mud: 15 km/h	GRAVA GRAVEL 450m	BARRO MUD	ARENA SAND 150m
		PAVÉ PAVE	TIERRA DIRT	OTRO OTHER
		OTRAS OBSERVACIONES SUPERFICIE: OTHER OBSERVATIONS		

### ELEMENTOS TÉCNICOS / TECHNICAL ELEMENTS

TABLONES PLANKS YES *(2)	TRONCOS TRUNKS NO	LADERA DERECHA RIGHT SLOPE 1**(20m)
ESCALERAS STAIRS YES*(15)	CARACOL SNAIL NO	LADERA IZQUIERDA LEFT SLOPE 1**(20m)
PASO ELEVADO FLYOVER YES *(1)	ARENERO SANDBOX 1**(150m)	FUERTE SUBIDA HEAVY ASCENT 1**(25m)
ESCALÓN STAIR NO	RAICES ROOTS NO	FUERTE BAJADA HEAVY DESCENT 1**(25m)
BORDILLOS KERBS NO		

\*Número / Number \*\*Distancia / Distance

### CURVAS CURVES

CURVAS ABIERTAS OPEN CURVES	20
CURVAS CERRADAS CLOSE CURVES	15
CHICANES BAFFLES	2
CURVAS PELIGROSAS DANGEROUS COURVES	
TIPO DE MARCAJE MARKING TYPE	MALLA MESH

### ANCHO DE CIRCUITO COURSE WIDE

SALIDA START	6m
META FINISH	6m
BOX SIXE	40x25m
ANCHURA MÍNIMA	3m
COLOR CINTA TAPE COLOR	ROJO RED

### TIPO DE BOX PIT AREA

DOBLE-SENCILLO DOUBLE-SINGLE	DOUBLE
UBICACIÓN LOCATION	1300m start - 1900m finish
ANCHO CARRIL BOX RAIL WIDE	3m
PUNTOS AGUA BOX WATER POINTS	4
VALLAS METÁLICAS METAL FENCES	750m

PARKING N° PLAZAS PARKING PLACES	+500
PARKING CARAVANA CARAVAN PARK	Si, anexo
VESTUARIOS Y DUCHAS SHOWERS	Si, anexo
CENTRO MÉDICO TELÉFONO HOSPITAL	Hospital Juan Cardona. 981312500
BAR-CAFETERÍA: BAR	2 en el circuito





# LAGO DE LAS PONTES

- SALIDA START
- META FINISH
- PARKING
- OBSTÁCULOS BARRIERS
- ZONA TÉCNICA BOX
- RAMPA FLYOVER
- ZONA CARAVANAS CARAVAN PARK
- BAR
- ZONA MÉDICA MEDICAL
- OFICINA PERMANENTE OFFICE
- LAVADO DE BICI BIKE WASHING
- ZONA DE PASO PASSING AREA



## SERVICIO DE SEGURIDAD SECURITY SERVICE:

El Hospital al que serán trasladados los ciclistas accidentados será el siguiente:  
The Hospital to which the injured cyclists will be transferred will be the following:

**HOSPITAL RIVERA JUAN CARDONA, TEL: +34981312500**

**Rúa Pardo Bazán, s/n  
15404 Ferrol, A Coruña**





*Director de la prueba / Director:* Marcos Fernandez Telf: +34722351913

*Responsable técnico y recorrido / Technical Manager:* Yago Pico. Telf: +34650286617

*Responsable seguridad / Security Manager:* Ramon Dominguez Telf: +34649318901

*Responsable coordinación organización / Coordinator:* Roberto Pena Telf: +34686585895

*Responsable Protocolo y comunicación / Community Manager:* Agustin Lopez Telf: 697808547

*Presidente de comisarios / President of commissaires:* Jorge Garcia Rivas Telf: 653249884





— L A G O D E —  
**AS PONTES**

**GUÍA**  
**TÉCNICA**

***CAMPEONATO DE ESPAÑA 2025***