

III CICLOCROSS

10/11/12 DE ENERO

LAGO DE ASPONTES 25

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
CICLISMO



— L A G O D E —
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 según el esquema de la página siguiente.

The permanent office of the test will be installed in a tent in the vicinity of the circuit. Registration, accreditation, and bib number distribution will be carried out according to the schedule on the following page.

REGLAMENTO REGULATIONS:

La prueba se celebra en base a los reglamentos de la UCI, y la Normativa Técnica de la RFEC, con especial atención a los Campeonatos de España: <https://rfec.com/es/smartweb/seccion/sección/rfec/reglamentos-tecnicos-y-particulares>

Se entregará una única acreditación por corredor para la zona técnica, según reglamento anterior.

Se realizará control por cronometraje y chip, que debe ser devuelto a la finalización.

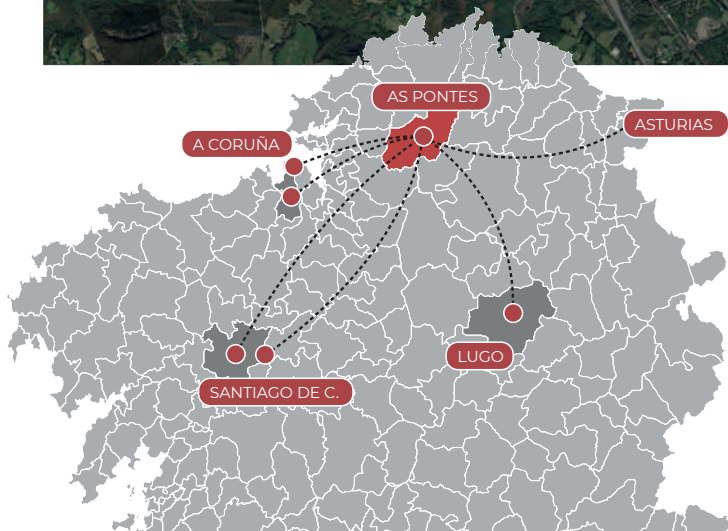
Se dispone de Protección Civil, ayuda médica con 2 ambulancias 1 punto de primeros auxilios, con médico y enfermero.

The event is held according to the UCI regulations and the Technical Regulations of the RFEC, with special attention to the Spanish Championships: <https://rfec.com/es/smartweb/seccion/sección/rfec/reglamentos-tecnicos-y-particulares>

A single accreditation will be provided per rider for the technical area, as per the previous regulation.

Timing control will be conducted via a timing system and chip, which must be returned upon completion.

Civil protection services are available, along with medical assistance, including 2 ambulances and 1 first aid station, staffed with a doctor and a nurse.



Concello de As Pontes

A Coruña - 45 mins

Aeroporto de Alvedro (A Coruña) - 46 mins

Lugo - 50 mins

Santiago de Compostela - 60 mins

Aeroporto 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
TEAM RELAY	16:00H
PODIUM TEAM RELAY	17:00H
DEMOSTRACIÓN ESCUELAS CICLISMO	17:15H
CICLISMO INCLUSIVO	17:30H
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
CADETE FEMENINO	10:00H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIONES JUNIO FEMENINO	10:00H
JUNIOR FEMENINO	11:00H
CIERRE CONFIRMACIÓN CADETE MASCULINO	11:00H
CADETE MASCULINO	12:00H
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
MASTER 50-60 Y MASTER FEMENINO	14:30H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIONES M40	14:30H
MASTER 40	15:30H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIONES M30	15:30H
MASTER 30	16:30H
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
JUNIOR MASCULINO	10:00H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIÓN SUB23 MASC	10:00H
SUB23 MASCULINO	11:00H
PODIUM CATEGORIAS DISPUTADAS	12:00H
ACONDICIONAMIENTO CIRCUITO	12:00H
APERTURA DE CIRCUITO PARA ENTRENAMIENTOS	12:30H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIÓN ELITE - SUB23 FEM	12:00H
ELITE SUB 23 FEMENINO	13:00H
CIERRE CONFIRMACIÓN INSCRIPCIÓN ELITE MASC	13:00H
ELITE MASCULINO	14:00H
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 DEL 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.

	<i>HOMBRES</i>				<i>MUJERES</i>		
	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**: 12/10/2023 - Localidad / **Place**: As Pontes - Provincia: A Coruña (España)

CIRCUITO / COURSE

DISTANCIA VUELTA: LAP DISTANCE	2.600m	TIPO DE SUPERFICIE / SURFACE TYPE					
TIEMPO ESTIMADO ELITE: ESTIMATED ELITE LAP TIME	07'30''	ASFALTO ASPHALT	0m	CEMENTO CONCRET	CAMINO ROAD		
DESNIVEL TOTAL POR VUELTA: ELEVATION LAP	35m	CAMPA CLEARING		HIERBA GRASS	2000m	PARQUE PARK	
VELOCIDAD MEDIA ESTIMADA ELITE: 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 SIZE	40x25m
ANCHURA MÍNIMA	3m
COLOR CINTA TAPE COLOR	ROJO RED

TIPO DE BOX PIT AREA

DOBLE-SENCILLO DOUBLE-SINGLE	DOUBLE
UBICACIÓN LOCATION	1200m start - 1400m 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 AS PONTES

- SALIDA START
- META FINISH
- PARKING
- ZONA TÉCNICA BOX
- OBSTÁCULOS BARRIERS
- LAVADO DE BICI BIKE WASHING
- ANTIDOPING
- RAMPA FLYOVER
- ZONA CARAVANAS CARAVAN PARK
- OFICINA PERMANENTE OFFICE
- BAR
- ZONA MÉDICA MEDICAL
- 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: +34623269614*

*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:** Agustín Lopez Telf: 697808547*

*Presidente de comisarios / **President of commissaires:** Jorge García Rivas*



GUÍA
TÉCNICA

CAMPEONATO DE ESPAÑA 2025