

TRAVESSA TEIÀ - MONTSERRAT - tTM 2017

Dissabte, 10 de juny de 2017

La Travessa Teià - Montserrat-Teià a peu i en BTT (tTM) és una prova de resistència individual i no competitiva, per camins de muntanya amb un recorregut mitjanament dur. Cal estar preparat físicament i dur l'equipament adequat i sobretot la bicicleta en perfectes condicions.

Les inscripcions són limitades a 60 persones a peu i 60 en BTT ! Afanya't!

SERVEIS ALS PARTICIPANTS

Guies durant el recorregut per als participants en BTT i a peu.

Diferents ritmes guiats per als que realitzin la travessa a peu.

Diversos avituallaments entremitjos (inclòs dinar).

Sopar Pínic final.

Transport de les BTT de Montserrat a Teià.

Obsequi samarreta commemorativa.

Autocar de tornada a Teià.

Punt de Sortida: rampa de la Església de Teià

A PEU: Sortida de Teià a les 04:30.

EN BTT: Sortida de Teià a les 07:30.

INSCRIPCIONS

Preu: 25 € socis CET, 30 € no socis. Extra 5€ pels NO FEDERATS (FECC-FCC ciclisme) en concepte de l'assegurança temporal d'un dia que tramitarà l'organització (obligatori).

Per motius logístics les inscripcions es tancaran el 3 de Juny.

En aquest preu estan inclosos 3 avituallaments, el dinar, el sopar-pínic a Montserrat, l'autocar de tornada a Teià i el transport de tornada de les bicicletes a Teià, així com una samarreta commemorativa.

La talla de la samarreta s'haurà de triar en el moment de la inscripció. La talla de la samarreta és a títol representatiu. L'organització no es compromet a lliurar la talla seleccionada.

Les inscripcions són limitades a 60 participants a peu i 60 en BTT. Una vegada exhaurides, no es farà cap llista d'espera.

A PEU

Inscripcions: https://www.inscripcions.cat/cettm2017/formulari_inscripcio

Llistat d'inscrits: https://www.inscripcions.cat/cettm2017/llistat_inscritsInscripcions

BTT

Inscripcions: https://www.inscripcions.cat/cettm2017btt/formulari_inscripcio

Llistat Inscrits: https://www.inscripcions.cat/cettm2017btt/llistat_inscrits

REGLAMENT

La travessa Montserrat Teià l'organitza el Club Excursionista Teià sota el següent reglament:

El fet de formalitzar la inscripció, significa que aquestes normes es coneixen i s'accepten.

L'edat mínima per participar és de 18 anys.

La tTM transcorre per camins de muntanya i eventualment per carretera.

La tTM és una activitat físicament exigent amb un recorregut d'uns 60 Km a peu i 90 Km en BTT. Pel sol fet de participar, el participant accepta estar en plenes condicions físiques i psíquiques per a afrontar-la.

L'organització no permetrà la sortida d'un participant si aquest no disposa de l'equipament adient per a la realització de la travessa, especialment el casc per a la modalitat en BTT.

L'organització no es fa responsable dels accidents i/o danys que puguin tenir els participants, tot i que procurarà evitar-los.

Es demana a tots els participants que respectin les indicacions de l'organització, que està formada pel personal dels avituallaments i els guies que obriran i tancaran la marxa ja sigui a peu, o en BTT. Fem especial esment que l'organització no es farà responsable de qualsevol persona que avanci al guia capdavanter.

Qualsevol persona que pateixi algun accident o fet que li impedeixi seguir el ritme previst haurà d'abandonar la marxa en un dels punts d'abandonament.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la tMT , si bé l'organització podrà suspendre-la o modificar-ne el recorregut abans de sortir.

Qualsevol supòsit no previst en aquestes normes serà resolt per l'organització.

RECOMANACIONS

És imprescindible un calçat i mitjons (tècnic) adequats a les característiques de la travessa. No es pot estrenar calçat ni mitjons.

Obligatori l'ús de frontal o llum.

Obligatori l'ús de casc en BTT.

Indumentària adequada, capes transpirables.

Es recomana La utilització de bastons doncs es disminueix la càrrega sobre les cames en un 25%.

Cantimplora o bidó d'aigua per omplir-la en els avituallaments.

Petita motxilla amb: mitjons de recanvi, samarreta de recanvi, capa impermeable, capa d'abric, petita tovallola, gorra per al sol, mocadors de paper i tiretes, inflador de rodes i càmera de recanvi (BTT).

En els avituallaments menja moderadament. La quantitat d'aliment i beguda que s'oferirà serà suficient per l'esforç realitzat.

La nit abans ingereix un sopar basat en hidrats de carboni: pasta o arròs.

ORGANITZA

Club Excursionista Teià.

COL•LABORA

Moritz.

ADF Teià.

Ajuntament de Teià.

Transports Jaume Mas.

Uniformats, S. L.