

**VI SUBIDA Á CUROTA SERRA DO BARBANZA**  
**A POBRA DO CARAMIÑAL (A CORUÑA) – 7 OUTUBRO DE 2023**  
**CRONOESCALADA DE CICLISMO (BTT E BICIS DE ESTRADA)**  
**CARREIRA POPULAR (ATLETISMO EN RUTA)**

O Concello da Pobra do Caramiñal, a Asociación de Atletismo e Deportes do Barbanza, a Federación Galega de Atletismo, a Federación Galega de Ciclismo e coa colaboración do Club Ciclista Sportbike organizan a VI SUBIDA Á CUROTA, nas modalidades de atletismo e ciclismo (BTT e bicis de estrada), no día 7 de outubro de 2023.

Poderán participar deportistas federadas/os e non federadas/os, na carreira a pé e nas de ciclismo.

**REGULAMENTO:**

**CATEGORÍAS:**

**CARREIRA A PÉ:**

**SUB-18.- HOMES E MULLERES – Nados/as 2006/2007**

**SUB-20.- HOMES E MULLERES- Nados/as 2004/2005**

**SUB-23.- HOMES E MULLERES- Nados/as 2001/2002/2003**

**SÉNIOR.- HOMES E MULLERES –Nados/as 2000 ata MÁSTER**

**MÁSTER 1.- HOMES E MULLERES- DE 35 A 39 ANOS**

**MÁSTER 2- HOMES E MULLERES – DE 40 A 44 ANOS**

**MASTER 3.- HOMES E MULLERES – DE 45 A 49 ANOS**

**MÁSTER .- HOMES E MULLERES – DE 50 ANOS EN DIANTE**

**BTT:**

**MÁSTER 30.- HOMES E MULLERES- NADOS/AS 1984 A 1993 (DE 30 A 39 ANOS)**

**MÁSTER 40- HOMES E MULLERES – NADOS/AS 1974 A 1983 (DE 40 A 49 ANOS)**

**MÁSTER 50.- HOMES E MULLERES – NADOS/AS 1964 A 1973 (DE 50 EN DIANTE)**

**BICICLETA DE ESTRADA:**

**CADETE.- HOMES E MULLERES – Nadas/os 2007/2008**

**JÚNIOR.- HOMES E MULLERES – NADAS/OS 2005/2006**

**SUB-23.- HOMES E MULLERES – 2001/2002/2003/2004**

**ELITE.- HOMES E MULLERES –2000 ata MÁSTER**

**MÁSTER 30.- HOMES E MULLERES- NADAS/OS 1984 A 1993 (DE 30 A 39 ANOS)**

**MÁSTER 40- HOMES E MULLERES – NADAS/OS 1974 A 1983 (DE 40 A 49 ANOS)**

**MÁSTER 50.- HOMES E MULLERES – NADAS/OS 1964 A 1973(DE 50 EN DIANTE)**

**Inscripción** en <http://emesports.es> (6 euros), ata as 23.59 h do día 4 de outubro.

**SAÍDAS:** praza Alcalde Segundo Durán-17.30h: BTT (cada 30 segundos unha persoa participante)

-18.00 h: saída a pé(conxunta homes e mulleres)

-18:15 h: bicis de estrada (cada minuto unha persoa participante)

**META:**-Bicis: no alto da Curotiña

**DISTANCIA** :9 km

-As saídas das carreiras en bicis serán individuais en intervalos de 1 minuto e de 30 segundos en BTT. A orde de saída será por orde de inscrición. A carreira a pé farase de maneira conxunta (homes e mulleres) para tódalas categorías e participantes.

**-Trofeos** ós/ás tres primeiros/as clasificados/as por categorías e modalidades(masc. e fem.)

**PREMIOS ECONÓMICOS.-** Ós tres mellores tempos en carreira a pé, bicicleta de estrada e bicicleta de montaña

**-CARREIRA A PÉ**

**HOMES**

1.º) 150 €

2.º) 100 €

3.º) 75 €

**MULLERES**

1.ª) 150 €

2.ª) 100 €

3.ª) 75 €

**-BICICLETA ESTRADA**

**HOMES**

1.º) 150 €

2.º) 100 €

3.º) 75 €

**MULLERES**

1.ª) 150 €

2.ª) 100 €

3.ª) 75 €

**-BICICLETA MONTAÑA**

**HOMES**

1.º) 150 €

2.º) 100 €

3.º) 75 €

**MULLERES**

1.ª) 150 €

2.ª) 100 €

3.ª) 75 €

-Seguro de accidentes para tódolos/as participantes

-Poderán participar atletas federados/as e non federados/as.

-Os/as participantes nas probas de bicis poden ter acompañamento, sen que isto supoña molestias ó resto dos/as participantes a pé ou en bici. Débese comunicar á organización.

-As bicis para tódalas categorías será sen motor.

-Para BTT usaranse neumáticos de montaña.

-Recollida de dorsais na praza Alcalde Segundo Durán, ata media hora antes do comezo de cada unha das probas

-A entrega de trofeos farase no lugar da saída (praza Alcalde Segundo Durán), ás 20.15 horas.

-A organización porá autobuses para o traslado das e dos deportistas dende a meta ó lugar de saída.

-Os/as participantes terán á súa disposición bolsas para gardarroupa, as cales se recollerán co dorsal e nelas rotularase o seu número (pódense gardar nos autobuses).

-A saída dos autobuses para o alto da Curotiña será quince minutos antes da saída da primeira carreira e o retorno será cando o/a último participante chegue á meta.

-Disporase dun camión cisterna no lugar da meta para poderse asear.

-A proba discorrerá OBRIGATORIAMENTE polo carril dereito da estrada ata o cruzamento de Moldes.

-Os/as acompañantes que o desexen poderán subir ó lugar da meta antes das 17.00h, a partir desa hora non se permitirá a circulación.

—A ORGANIZACIÓN CONTA COA COLABORACIÓN DA GARDA CIVIL, DA POLICÍA LOCAL DA PROTECCIÓN CIVIL PARA O BO DESENVOLVEMENTO E SEGURIDADE DA PROBA.

-O control da proba realizarase a través de emesport.

—Véxase o percorrido na Wikiloc: Cronoescalada á Curota

Información: Departamento dos Deportes do Concello da Pobra, casa da cultura e xuventude Raquel Fernández Soler. Horario: de 9:30 h a 14:30 h  
Telf. 981831545. Telf. móbil (Pepe Moure): 619229946

## Cronoescalada á Curota 1



→ 9,15 km    ↻ No  
↗ 492 m    ↑ 488 m  
↘ 11 m    ↓ 1 m  
△ Moderado

**Coordenadas**  
178  
**Fecha de subida**  
6 de setembro de 2017