

# CALENDARIO DE MARCHAS MOUNTAIN BIKE MARTXEN EGUTEGIA 2010

FECHA	MARCHA	LOCALIDAD	CONTACTO
23 de Mayo	I TRAVESIA ENOAVENTURA	Moreda	636.37.98.77
30 de Mayo	MARCHA STA CRUZ DE CAMPEZO	Santa Cruz de Campezo	665.73.76.79
6 de Junio	MARCHA OZAETA	Ozaeta	945.19.77.53
19 de Junio	MARCHA MONTES DE VITORIA	Vitoria-Gasteiz	945.26.09.77
20 de Junio	MARCHA RESPALDIZA	Respaldiza	bttrespaldiza.com
27 de Junio	MARCHA CAJA VITAL KUXA	Vitoria-Gasteiz	945.23.48.92
4 de Julio	MARCHA IRUÑA DE OKA	Iruña de Oka	687.81.33.59
11 de Julio	MEMORIAL AURREKOETXEA	Zigoitia	www.albatroak.com
18 de Julio	VUELTA ANILLO VERDE	Vitoria-Gasteiz	945.23.48.92
20 de Agosto	MARCHA SAN BERNARDO	Barria	945.30.07.84
5 de Septiembre	MARCHA LOS HUETOS	Hueto Arriba	655.74.50.78
18 de Septiembre	UBIDEKO II BTT MARTXA	Ubide	<a href="http://www.amexier.com">www.amexier.com</a> 653.71.91.11
26 de Septiembre	MARCHA ALEGRIA-DULANTZI	Alegria-Dulantzi	638.17.93.51
26 de Septiembre	MARCHA DE LUIANDO	Luiando	945.89.05.68
3 de Octubre	MARCHA A TRAVES DEL HAYEDO	Pipaón	616.90.64.22
9 de Octubre	MARCHA LEGUTIANO	Legutiano	945.45.50.10
17 de Octubre	MARCHA ZURBANO	Zurbano	696.55.45.70
31 de Octubre	MARCHA SAN ROMAN DE CAMPEZO	San Roman de Campezo	626.01.00.54

## UNOS PEQUEÑOS CONSEJOS

Todos/as los/as federados/as presentarán la licencia en el momento de la inscripción.

Se aconseja que todas las pruebas dispongan de Seguro, tanto de Responsabilidad Civil como de Accidentes.

Disfruta de la bicicleta y de la compañía

No esperes a la salida para comprobar el estado de la bicicleta, es muy agradecida si la limpias con frecuencia y te puedes evitar sorpresas, sustos y desgracias.

Lleva casco aunque te moleste, elementos de protección, reflectantes, bomba, cámaras de repuesto en condiciones y comprueba su estado a menudo.

Intenta llevar un mínimo de herramientas, las hay muy ligeras y completas.

Utiliza la cabeza, sirve para algo más que para llevar el casco.

Dentro del grupo mantén una distancia prudencial y avisa antes de maniobrar.

Cuando veas un/a cicloturista en dificultades o averiado/a quédate a ayudarle.

No fomentes el "picadillo" entre los/as compañeros/as.

No llares etapas o carreras a lo que sólo son excursiones cicloturistas.

En la carretera procura no entorpecer el tráfico, respeta el código de circulación.

Lleva alimentos adecuados para este deporte y líquido suficiente. Come antes de tener hambre y bebe antes de tener sed.

Por muy veterano/a que seas, siempre puedes aprender algo de los demás.

Nunca salgas a la carretera sin un seguro de responsabilidad civil como mínimo o licencia federativa si lo prefieres ya que también lo incluye.