

CALENDARIO DE MARCHAS MOUNTAIN BIKE MARTXEN EGUTEGIA 2009

FECHA	MARCHA	LOCALIDAD	CONTACTO
5 de Abril	CENTROS BTT Euskadi	Maeztu	945.40.54.24
31 de Mayo	MARCHA STA CRUZ DE CAMPEZO	Santa Cruz de Campezo	665.73.76.79
7 de Junio	MARCHA OZAETA	Ozaeta	945.19.77.53
14 de Junio	TRAVESIA ALSASUA	Altsasu	
21 de Junio	MARCHA RESPALDIZA	Respaldiza	bttrespaldiza.com
28 de Junio	MARCHA CAJA VITAL KUXA	Vitoria-Gasteiz	945.23.48.92
5 de Julio	MARCHA IRUÑA DE OKA	Iruña de Oka	687.81.33.59
12 de Julio	MEMORIAL AURREKOETXEA	Zigoitia	www.albatroak.com
12 de Julio	VUELTA ANILLO VERDE	Vitoria-Gasteiz	945.23.48.92
19 de Julio	MARCHA MONTES DE VITORIA	Vitoria-Gasteiz	945.26.09.77
20 Agosto	MARCHA SAN BERNARDO	Barria	945.30.07.84
6 de Septiembre	MARCHA LOS HUETOS	Hueto Arriba	655.74.50.78
27 de Septiembre	MARCHA ALEGRIA-DULANTZI	Alegria-Dulantzi	638.17.93.51
27 de Septiembre	MARCHA DE LUIANDO	Luiando	www.arbolmalato.com
3 de Octubre	CENTROS BTT VALDEGOVIA	Valdegovia	
4 de Octubre	MARCHA A TRAVES DEL HAYEDO	Pipaón	945.27.31.17
18 de Octubre	MARCHA ZURBANO	Zurbano	626.71.88.18
25 de Octubre	MARCHA SAN ROMAN DE CAMPEZO	San Roman de Campezo	605.72.74.58
31 de Octubre	MARCHA LEGUTIANO	Legutiano	945.45.50.10

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" entres los/as compañeros/as.

No llames 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.