

Puertos de la Ribagorza

edición X



MARCHA CICLOTURISTA PUERTOS DE RIBAGORZA - 10ª EDICIÓN - GRAUS, 29 DE MAYO DE 2010



Circuito Cycling 4All



Circuito de Gran Fondo



Challenge de Cicloturismo



Circuito Nacional de Cicloturismo

GRAUS (Huesca)

Sábado, 29 de mayo de 2010

SALIDA: 8.30 h. **CIERRE CONTROL:** 19.30 h.



200

kilómetros

5

puertos de
montaña

1.950

metros de
desnivel

10.000

litros de
agua

6.000

litros de
refresco

4.000

sandwichs

60

kg. de
frutos secos

1.000

kg. de
pasta

2.500

barritas
energéticas

80

vehículos
organización

300

organización y
voluntarios

7.500

unidades de
repostería

5.000

unidades de
fruta

2.500

latas de cerveza
San Miguel

900

litros de cerveza
San Miguel



La Prueba



La Marcha Puertos de la Ribagorza nació de manera modesta en 2001 con el objetivo a medio plazo de convertirse en una prueba cicloturista de referencia a nivel nacional. Poco más de un centenar de participantes tomaron la salida en aquella primera edición, tras la que pocos podían augurar el éxito que apenas una década después le situaría entre la elite nacional y europea de este tipo de marchas.

La PR 200 -como reza su sobrenombre, en honor a la cifra de kilómetros que componen desde el inicio su trazado- fue creada para recorrer todos los valles de la Comarca del Ribagorza, con la idea de demostrar la idoneidad de la zona para la práctica de todas las especialidades del ciclismo, fomentando de este modo el turismo en todo el área. El decidido apoyo desde los comienzos de todos los Ayuntamientos y de nuestra Comarca de Ribagorza, así como el de las Instituciones Provinciales y Regionales han hecho posible que el sueño iniciado hace diez años sea una realidad.

En 2010, la Marcha Puertos de la Ribagorza alcanza el hito de superar los 2.000 participantes, cifra a la que se llegó en apenas un mes de inscripciones, y en la que la organización ha marcado su límite para garantizar uno de sus grandes objetivos: ofrecer al cicloturista un servicio personalizado y de calidad. La prueba se encuentra plenamente consolidada entre las mejores marchas a nivel nacional e internacional, formando parte del Circuito Ciclismo a Fondo, del Circuito de Gran Fondo de la Real Federación Española y del Calendario Cycling 4All de la Unión Ciclista Internacional.





Programa



Viernes 28 de mayo

PABELLÓN POLIDEPORTIVO DE GRAUS

16:00 h. Apertura de la Oficina Permanente, con entrega de dorsales a todos los inscritos

16:00-21:00 h. Espacio comercial para firmas comerciales y patrocinadores de la prueba

20:00 h. Cocktail de bienvenida para todos los participantes

21:00 h. Cierre de la Oficina Permanente



Sábado 29 de mayo

PABELLÓN POLIDEPORTIVO DE GRAUS

6:30 h. Apertura de la Oficina Permanente para la recogida de dorsales (No se admitirán inscripciones el mismo día de la prueba)

7:30 h. Cierre de la Oficina Permanente

AVENIDA PIRINEOS DE GRAUS

8:30 h. Salida de la prueba

18:00 h. Entrega de trofeos

19:30 h. Cierre de control

REGLAMENTO

Art.-1 La Marcha Cicloturista "PUERTOS DE LA RIBAGORZA", tendrá la salida a las 8:30 horas del día 29 de mayo de 2010, desde la localidad de GRAUS (Huesca). Su recorrido será de 200 km, para el trazado largo y de 130 km, para el trazado corto. Finalizando en dicha localidad; cerrándose el control a las 18:30 horas. Esta marcha está abierta a todo ciclista nacido antes del año 1992 (incluido).

Art.-2 INSCRIPCIONES:

El límite de plazas para este año es de 2000. 1600 plazas son para el recorrido largo y 400 plazas para el recorrido corto. Solamente, si con la suficiente antelación, se cubre este cupo, la organización estudiará la posibilidad de ampliarlo en la medida que estime oportuno. El plazo de inscripción dura hasta el viernes, 14 de mayo, 21:00 h. en caso de no haberse completado con anterioridad el número de 2000 participantes.

NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES EL MISMO DÍA DE LA PRUEBA

Las inscripciones que se realicen:

Antes del 1 de mayo tendrán los siguientes importes:

- FEDERADOS: 33 € (inscrip.) + 5 € (fianza chip)
- NO FEDERADOS: 33 € (inscrip.) + 5 € (fianza) + 5 € (seguro día)

A partir del 1 de mayo:

- FEDERADOS: 38 € (inscrip.) + 5 € (fianza chip)
- NO FEDERADOS: 38 € (inscrip.) + 5 € (fianza) + 5 € (seguro día)

**No se considerarán formalizadas las inscripciones hasta que no se realice el pago de las mismas.*

MODOS DE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

A través de la web www.puertosribagorza.com, cumplimentando el formulario de inscripción y realizando el pago a través de la pasarela de pago establecida al efecto. Las inscripciones a través de esta vía, se podrán realizar hasta las 00:00 h. del viernes 22 de mayo de 2009. (O cuando se llegue al tope de los 1600 participantes).

En caso de dar de baja la inscripción el importe de la misma se devolverá siempre y cuando se haga la petición antes del viernes 1 de mayo de 2009. Una vez transcurrido ese plazo, a los inscritos que no puedan tomar parte en la prueba y no retiren el dorsal, con cargo a la fianza del chip, se les enviará el maillot una vez finalizada la prueba. Las comunicaciones se realizarán a través de la cuenta de correo electrónico info@puertosribagorza.com

Los 5 € de fianza del chip de cronometraje, se retornarán al finalizar la prueba tras la devolución de los mismos a la organización.

Art.-3 La recogida de dorsales se realizará en el Polideportivo municipal, el día 28 de mayo, desde las 16 horas hasta las 21 horas y el mismo día de la marcha desde las 6:30 horas hasta las 7.30 horas, una hora antes del comienzo de la misma. Para la retirada del dorsal y resto de material de la marcha, será imprescindible:

- La presentación de la licencia federativa en el caso de ciclistas federados, o documento acreditativo de la identidad en caso de no estarlo.
- La firma del compromiso y manifiesto del cicloturista y breve encuesta sobre el alojamiento.

EN NINGÚN CASO SE ENTREGARÁN DORSALES QUE NO CORRESPONDAN CON EL INTERESADO

El intento de reventa de los derechos de inscripción y por consiguiente la participación con el dorsal de otra persona, tendrán las siguientes consecuencias:

- Expulsión a perpetuidad de la marcha, tanto para vendedor como comprador.
- Exhoneración total a la Organización de cualquier daño moral, material o personal que el participante fraudulento pudiera sufrir.
- Posibilidad de ejercer acciones judiciales contra ambos.

Art.-4 Todos los participantes deberán llevar la ficha individual entregada por la organización y también deberán llevar de forma obligatoria y visible, el dorsal y la placa de la bicicleta. Asimismo portarán el distintivo asignado para la identificación para el servicio de fotografía.

Art.-5 La organización controlará la salida, de forma que los cicloturistas que no pasen dicho control, o tomen la salida antes de la hora anunciada, serán descalificados. Igualmente se establecerá un control intermedio mediante el chip, que garantice el tanto el cronometraje como el seguimiento de los cicloturistas inmersos en la marcha. Solamente se aceptará la modificación de esta norma para los cicloturistas que en la retirada de los dorsales lo hayan manifestado argumentando minusvalía o deficiencia física. Cualquier cicloturista que abandone en el transcurso de la prueba, deberá comunicarlo a algún responsable de la organización, para tener controlado en todo momento a todos los participantes.

Art.-6 Todo participante que sea visto remolcado o transportado en algún tramo del recorrido, será automáticamente descalificado, para lo que se establecerá el correspondiente servicio de control durante el desarrollo de la marcha.

Art.-7 Los avituallamientos estarán situados en los siguientes puntos del recorrido: Avituallamientos sólidos y líquidos en las localidades de Graus (Km.50), Villacarli (Km.99), Laspaules (Km.136) y llegada (Km.200). Y los líquidos estarán localizados en Noales (Km.127) y Campo (Km.173), además del avituallamiento final de prueba en la zona de meta.

Art.-8 Durante el desarrollo de la prueba, la Organización dispondrá de servicio médico de atención permanente así como un servicio de ambulancias. En la llegada, existirá un equipo de fisioterapeutas, así como los correspondientes servicios de vestuario y duchas. En el Km.136, en Laspaules se dispondrá de un servicio de fisioterapia.

Art.-9 La Organización asegurará la asistencia mecánica a lo largo de la marcha, de todas las reparaciones que se puedan solucionar en ruta, excepto los pinchazos. Será gratuita la mano de obra, pero en caso de ser necesaria alguna pieza de recambio, será por cuenta del cicloturista.

Art.-10 La Organización mantendrá un servicio de coche escoba, dentro del horario de cierre en el paso por los distintos lugares del recorrido.

Art.-11 Será obligatorio el uso de casco durante todo el recorrido.

Art.-12 La Jefatura Provincial de Tráfico, los Servicios de Policía Municipales, de Protección Civil y Cruz Roja así como el personal de la propia Organización, velarán por la seguridad de todos los participantes de la marcha. Si el volumen de participantes que permanezcan en carrera a las 17.30 horas no significa un peligro claro para los propios ciclistas o la circulación en general, el dispositivo de seguridad se reducirá proporcionalmente al número de corredores en ese momento, siempre bajo la supervisión de la autoridad competente.

Art.-13 Todos los participantes deberán cumplir las disposiciones de la Ley de la Seguridad Vial. Quien no cumpla la Ley, será expulsado de la marcha e inclusive sancionado por la autoridad competente.

Art.-14 La Organización no se hace responsable de ningún tipo de accidente del que pudiera ser víctima o causa el cicloturista, como tampoco de las deudas que pudieran contraer durante la marcha.

Art.-15 La entrega de trofeos se llevará a cabo el mismo día 29 de mayo, a las 18.00 horas, cerrándose el control posteriormente a las 19.30 h.

Art.-16 La Organización se reserva el derecho de modificar, cuestiones relativas a la ubicación de los avituallamientos, recorrido, trofeos, etc., cuando existan razones que justifiquen dichos cambios, informando de los mismos a todos los participantes en la marcha, ya sea por los servicios de megafonía, o mediante señalizaciones durante el recorrido.

Art.-17 Al inscribirse en esta marcha, se acepta el presente reglamento, así como la "Declaración de responsabilidades" del cicloturista que la organización entregará a cada persona para su aceptación y firma, además de la renuncia a todas las acciones contra la Organización derivadas de los daños que se puedan ocasionar durante el desarrollo de la marcha y no sean imputables a esta.

Recorrido



RUTÓMETRO



ALTIMET	ITINERARIO	KM	HORA DE PASO	HORA DE CERRE
450	SALIDA GRAUS. DIRECCION CAPELLA A.1605	0	8.30	
490	CAPELLA	5.5	8.40	8.45
580	Cruce, dirección Benabarre por A-1606. Comienza Pto 2º Cat.	11.5	8.52	9.05
1060	Pto 2º CATEGORIA. CASTILLO DE LAGUARRES	19.5	9.10	9.45
710	BENABARRE. Cruce. Se sigue dirección Barbastro por N-123	26.5	9.18	10.00
500	TORRES DEL OBISPO. Cruce. Se sigue dirección Barbastro por N-123	35.5	9.28	10.15
450	Cruce. Se sigue dirección Graus por A-139	45.5	9.43	10.40
450	GRAUS. Pza de Barcelona. Se sigue dirección Benasque por A-139	46.5	9.45	10.42
470	Complejo Polideportivo. AVITUALLAMIENTO SOLIDO Y LIQUIDO	49	9.50	10.50
455	Cruce La Lanera. Se sigue dirección Benasque por A-139	51.5	9.55	10.56
460	TORRE DE ESERA	52	9.56	10.58
470	Vtas de SANTA LUCIA	54	10.01	11.03
515	PERARRUA	58	10.10	11.18
530	BESIANS	60.5	10.15	11.25
550	SANTA LIESTRA	63	10.20	11.32
610	Túnel (Iluminado)	64.5	10.25	11.38
655	MORILLO DE LIENA	73.5	10.40	12.00
660	Cruce. Se sigue dirección Benasque por N-260	75.5	10.44	12.05
670	CAMPO. Cruce. Se sigue dirección Vilas del Turbon.	77.5	10.47	12.10
695	Comienza Pto 2º Cat.	83.5	11.00	12.36
1015	EGEA	89.5	11.12	13.05
1070	Pto 2º CATEGORIA. SERRATE-VILAS DEL TURBON. Cruce derecha.	91.5	11.17	13.15
930	VILLACARRI. AVITUALLAMIENTO SOLIDO Y LIQUIDO.	99	11.28	13.30
830	Cruce. Se sigue dirección Bonansa por A-1605	101	11.31	13.35
910	BERANUY	104	11.38	13.47
990	Túneles de Obarra (Iluminados). Comienza Pto 2º Cat.	110	11.52	14.20
1380	Pto 2º Cat. ALTO DE BONANSA	117	12.08	14.55
1250	BONANSA.	119	12.10	14.59
910	Cruce. Se sigue dirección Casteljón de Sos por N-260	123	12.14	15.05
990	NOALES. AVITUALLAMIENTO SOLIDO Y LIQUIDO. Comienza Pto 2º Cat.	127	12.21	15.21
1409	Pto 2º Cat. Col de Espina.	133	12.36	15.51
1450	LAS PAULES. AVITUALLAMIENTO SOLIDO Y LIQUIDO.	136	12.43	16.06
1351	Comienza Pto 3º Cat.	139	12.50	16.35
1470	Pto 3º Cat. COL DE FADAS.	142	12.56	16.50
1100	BISAURRI	148	13.02	17.00
905	CASTEJON DE SOS	151	13.05	17.06
900	Cruce. Se sigue dirección Barbastro por N-260	151.5	13.06	17.07
895	EL RUN	152.5	13.07	17.09
815	Túnel de Ventamillo (Iluminado)	158.5	13.16	17.25
810	SEIRA.	160.5	13.19	17.29
670	CAMPO. AVITUALLAMIENTO LIQUIDO Cruce dirección Vilas del Turbon	170.5	13.36	18.00
660	Cruce. Se sigue dirección Graus por A-139	172.5	13.39	18.05
655	MORILLO DE LIENA	174.5	13.42	18.11
610	Túnel (Iluminado)	183.5	13.55	18.38
550	SANTA LIESTRA	185	13.57	18.42
530	BESIANS	187.5	14.01	18.49
515	PERARRUA	190	14.04	18.57
470	Vtas de SANTA LUCIA	194	14.10	19.10
460	TORRE DE ESERA	196	14.13	19.16
455	Cruce La Lanera. Se sigue dirección Benasque por A-139	197	14.15	19.19
450	GRAUS. META	200	14.19	19.28

El recorrido de la Marcha Puertos de Ribagorza presenta 200 kilómetros que aúnan la dureza de los puertos más destacados de la comarca con la incomparable majestuosidad de los parajes naturales que atraviesa. El trazado cruza dieciséis localidades de la comarca del Ribagorza, haciendo partícipes de la prueba a la gran mayoría de habitantes de la zona.

Partiendo de **Graus**, nos dirigimos por la carretera A-139 en dirección hacia Benasque, hasta el desvío de La Lanera, una vez cruzado el puente sobre el Río Ésera, donde giraremos a la derecha hasta llegar al cruce de la planta de Áridos Vidal. En este cruce, continuaremos por la carretera **A-1605** que sigue el río Isábena dirección a Lascurarre. Pasaremos por **Capella**, dejando a nuestra derecha el magnífico puente románico de esta localidad. Seguiremos el curso del río hasta que después del desvío de **Torrelabad** y **El Soler**, comienza una ligera ascensión que nos acercará tras tres kilómetros de subida al cruce en el que nos desviamos hacia Benabarre por la **A-1606**. En este punto, divisando la iglesia de **Laguarres**, comienza el **Puerto Castillo de Laguarres**, que durante ocho kilómetros mantiene una pendiente media del 6% de forma continuada. Durante la ascensión se pueden contemplar unas magníficas vistas de todo el Pirineo. Coronamos el puerto en el kilómetro 22 e, inmediatamente, se inicia el descenso, divisando en distintos momentos el **Castillo de Benabarre**, que será nuestro próximo destino. Al llegar allí, casi en su entrada, nos desviamos a la derecha por la **N123** dirección Barbastro y, con algunos toboganes pero con pendiente en descenso, llegaremos al **desvío de Torres del Obispo**, en el que tomaremos la desviación a la derecha, dirigiéndonos por la **N-123** hacia Graus.

En el Km 48 de carrera, inmediatamente después de haber cruzado la cola del **Embalse de Barasona**, nos desviamos a la derecha por la **A-139** con dirección hacia Graus y contemplamos a nuestra izquierda la magnífica **Basílica de Nuestra Señora La Virgen de La Peña** que, como vigía, domina toda la Villa de Graus, y la confluencia de los dos valles de los ríos **Esera e Isabena**. Al salir de **Graus** se encuentra ubicado el primer avituallamiento sólido-líquido junto al polideportivo y, al llegar al cruce en la plaza de Barcelona continuaremos en dirección Benasque, volviendo a cruzar el puente sobre el Río Ésera. El recorrido, a partir de este momento irá discurriendo por el valle del río Esera con tendencia ascendente casi inapreciable con cortos repechos, pasando por el **desvío de Torre de Esera**, Las **Ventas de Santa Lucía**, **desvío de Perarrúa**, **Besians** y **Santa Liestra**, donde se inicia un repecho de kilómetro y medio que finaliza en un túnel perfectamente iluminado. Seguiremos durante varios kilómetros por el encajonamiento del río, en un tramo incomparable para la práctica de deportes como el piragüismo, rafting e hidrospeed en aguas bravas. Pasamos por **Morillo de Liena** y dejamos a mano izquierda el **desvío a Ordesa y Ainsa** para llegar a Campo, divisando la imponente mole del **Turbón**, cumbre de casi 2.500 metros y a la que desde este momento vamos a ir rodeando, pasando de unos valles a otros ascendiendo por sus correspondientes puertos de montaña en lo que supone el tramo más duro de la marcha.

En la entrada de Campo, tomamos a la derecha el **desvío hacia el Balneario de las Vilas del Turbón**, del que nos desviaremos poco antes de llegar a él. Tras unos kilómetros ascendentes, comienza el **Puerto de Serrate - Las Vilas del Turbón**, que concluirá después de pasar por el núcleo de **Egea**, en el **cruce de Serrate**, en el Km. 91 de carrera. Allí comienza un rápido descenso hacia **Torre la Ribera** y **Villacarli** (segundo avituallamiento sólido y líquido), continuando hasta encontrarnos con la carretera **A-1605**, más estrecha y con firme irregular, que discurre bordeando el curso del río Isábena, siempre ascendente, pasando por las localidades de **Pardinella**, **Beranuy** y **Herrerías de Calvera**, hasta llegar al extraordinario **Monasterio Románico de Obarra**, que podemos contemplar a nuestra derecha. El paso de un túnel marca el inicio de la ascensión al tercer alto de la jornada, el **Puerto de Bonansa**. Aunque cuenta con algunos pequeños descansos en los cruces de los ríos Blanco e Isábena, la pendiente media roza el 6% durante los siete kilómetros de ascensión, que concluyen el kilómetro 117 de la prueba, desde donde se contempla una grandiosa vista del Pirineo. A partir de ahí, se inicia un rápido descenso, pasando por la población de **Bonansa** y llegando al cruce con la carretera **Transpirenaica N-260**, donde tomaremos el giro a la izquierda en dirección hacia Castejón de Sos.

Desde este cruce comienza el terreno empinado, pero es cuatro kilómetros más adelante, al paso por **Noales** (avituallamiento líquido) cuando comienza la ascensión a la cuarta dificultad montañosa de la jornada, el **Col de Espina**. La pendiente es bastante constante (en torno al 6%) durante los siete kilómetros de subida, que finalizan en el km. 133 de la marcha, dejando a la izquierda poco antes de coronar el bellissimo pueblo de **Señiú** y contemplando durante toda la ascensión el incomparable paisaje pirenaico. Seguimos en un terreno de sube y baja hasta la localidad de **Laspaules** (avituallamiento sólido y líquido), donde comienza un ligero descenso hasta el Km 139, en el que se inicia la ascensión al quinto y último puerto de la jornada, el **Col de Fadas**, que se corona tres kilómetros después, antes de afrontar un descenso continuado con un pequeño descanso al aproximarnos a la localidad de **Bisaurri**. La bajada prosigue hasta llegar a **Castejón de Sos**, población central de la **comarca del Alto Esera**. Atravesando el pueblo, y cruzando el río Esera, llegaremos al cruce para dirigirnos por la misma carretera siguiendo el curso descendente del río. De inmediato, cruzaremos el núcleo de **El Run** y nos adentraremos en el colosal **Congosto de Ventamillo** que termina, tras pasar el túnel del mismo nombre, en el kilómetro 159 de la marcha. Enseguida llegaremos a la localidad de **Seira**, desde donde continúa el descenso, con algunos toboganes, hasta iniciar la bajada más pronunciada cuando tengamos a la vista la localidad de **Campo** (avituallamiento líquido). Atravesaremos **Campo** y **Morillo de Liena** y seguiremos por la misma carretera que va discurriendo junto al río, realizando en sentido inverso el trazado que se recorre en la parte inicial de la prueba.

LOS PUERTOS

CASTILLO DE LAGUARRES (Km 22)

- Longitud: 11 km
- Pendiente Media: 5,1 %
- Desnivel: 480 m
- Altitud: 1.060 m



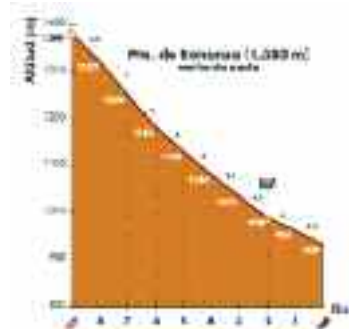
SERRATE - VILAS DEL TURBON (Km 91)

- Longitud: 8 km
- Pendiente Media: 5 %
- Desnivel: 375 m
- Altitud: 1.070 m



BONANSA (Km 117)

- Longitud: 9 km
- Pendiente Media: 6 %
- Desnivel: 390 m
- Altitud: 1.380 m



ESPINA (Km 136)

- Longitud: 6 km
- Pendiente Media: 6,5 %
- Desnivel: 510 m
- Altitud: 1.409 m



FADAS (Km 142)

- Longitud: 3 km
- Pendiente Media: 3,5 %
- Desnivel: 120 m
- Altitud: 1.470 m



RECORRIDO CORTO

La gran novedad de la X Marcha Cicloturista Puertos de la Ribagorza es la inclusión de un recorrido corto como alternativa al tradicional de 200 kilómetros. Este trazado reducido constará de 133 kilómetros, entre los que se incluyen las ascensiones a los puertos de Castillo de Laguarres y Serrate – Vilas del Turbón.



RUTÓMETRO

ALTIMET	ITINERARIO	KM	HORA DE PASO	HORA DE CEFSE
450	SALIDA GRAUS. DIRECCION CAPELLA A.1605	0	8,30	
490	CAPELLA	5,5	8,40	8,45
580	Cruce. Se sigue dirección Benabarre por A-1606. Comienza Pto 2º Cat.	11,5	8,52	9,05
1060	Pto 2º CATEGORIA. CASTILLO DE LAGUARRES	19,5	9,10	9,45
710	BENABARRE. Cruce. Se sigue dirección Barbastro por N-123	26,5	9,18	10,00
500	TORRES DEL OBISPO. Cruce. Se sigue dirección Barbastro por N-123	35,5	9,28	10,15
450	Cruce. Se sigue dirección Graus por A-139	45,5	9,43	10,40
450	GRAUS. Pza de Barcelona. Se sigue dirección Benasque por A-139	46,5	9,45	10,42
460	Complejo Polideportivo. AVITUALLAMIENTO SOLIDO Y LIQUIDO	49	9,50	10,50
455	Cruce La Lanera. Se sigue dirección Benasque por A-139	51,5	9,55	10,56
460	TORRE DE ESERA	52	9,56	10,58
470	Vtas de SANTA LUCIA	54	10,01	11,03
515	PERARRUA	58	10,10	11,18
530	BESIANOS	60,5	10,15	11,25
550	SANTA LIESTRA	63	10,20	11,32
610	Túnel (Iluminado)	64,5	10,25	11,38
655	MORILLO DE LIENA	73,5	10,40	12,00
660	Cruce. Se sigue dirección Benasque por N-260	75,5	10,44	12,05
670	CAMPO. Cruce. Se sigue dirección Vilas del Turbon.	77,5	10,47	12,10
695	Comienza Pto 2º Cat.	83,5	11,00	12,36
1015	EGEA	89,5	11,12	13,05
1070	Pto 2º CATEGORIA. SERRATE-VILAS DEL TURBON. Cruce derecha.	91,5	11,17	13,15
930	VILLACARLI. AVITUALLAMIENTO SOLIDO Y LIQUIDO.	99	11,28	13,30
830	Cruce. Se sigue dirección Graus por A-1605	101	11,31	13,35
920	SERRADUY	103	11,34	13,40
841	LA PUEBLA DE RODA	106	11,39	13,48
490	CAPELLA	125	12,20	14,40
470	Cruce. Se sigue dirección Benasque A-1612	128	12,24	14,45
455	Cruce. Se sigue dirección Graus A-139	130	12,26	14,50
450	GRAUS. Meta	131	12,30	15,00

Servicios



TROFEOS Y PREMIOS

‘Trofeos RFEC’

- Al club con más cicloturistas que finalicen la marcha
- Al club más lejano (mínimo 5 participantes que finalicen)
- Al cicloturista más joven que termine la marcha (masc. y fem.)
- Al cicloturista más veterano (masc. y fem.)

‘Medalla Turbón y diploma’

Los que finalicen la marcha se repartirán en meta, a partir de media hora de finalización de la marcha

RECORRIDO LARGO

CATEGORÍA	EDAD	ORO	PLATA	BRONCE
		Tiempo menor de:		
A	Mujeres nacidas entre 1975 y 1992 (incluidos)	8:30'	9:30'	11:00'
B	Mujeres nacidas antes de 1975	9:00'	10:00'	11:00'
C	Hombres nacidos entre 1992 y 1976 (incluidos)	7:15'	8:15'	11:00'
D	Hombres nacidos entre 1975 y 1966 (incluidos)	7:45'	8:45'	11:00'
E	Hombres nacidos entre 1965 y 1956 (incluidos)	8:15'	9:15'	11:00'
F	Hombres nacidos entre 1955 y 1946 (incluidos)	8:45'	9:45'	11:00'
G	Hombres nacidos antes de 1946	9:00'	9:45'	11:00'

RECORRIDO CORTO

CATEGORÍA	EDAD	ORO	PLATA	BRONCE
		Tiempo menor de:		
A	Mujeres nacidas entre 1975 y 1992 (incluidos)	5:00'	6:00'	7:00'
B	Mujeres nacidas antes de 1975	5:30'	6:30'	7:00'
C	Hombres nacidos entre 1992 y 1976 (incluidos)	4:30'	5:00'	7:00'
D	Hombres nacidos entre 1975 y 1966 (incluidos)	4:30'	5:00'	7:00'
E	Hombres nacidos entre 1965 y 1956 (incluidos)	5:00'	5:30'	7:00'
F	Hombres nacidos entre 1955 y 1946 (incluidos)	5:00'	5:30'	7:00'
G	Hombres nacidos antes de 1946	5:30'	6:00'	7:00'

‘Maillot’

Maillot conmemorativo a todos los que tomen la salida



AVITUALLAMIENTO



Avituallamiento sólido-líquido: Avituallamiento líquido:

Graus (km 49)
Villacarli (km 99)
Laspaules (km 136)

Noales (km 127)
Campo (km 170)

Avituallamiento final de carrera compuesto por pasta fresca RANA, cocinada al instante. Cerveza fresca, ensalada, frutos secos, bebida isotónica...

CRONOMETRAJE

Hay un **servicio de cronometraje por chip**, que es proporcionado por **Championschip**. Cada cicloturista al recoger el dorsal y con un pago de 10 € de fianza se le asigna un chip. Este chip se ha de colocar en el tobillo, para que en la salida de la prueba, las mantas de cronometraje lo detecten. Cuando el ciclista vuelve a pasar por línea de meta queda registrado su tiempo final. De este dato podemos deducir la velocidad media.

Tenemos también un **servicio de cronometraje intermedio** situado en la cumbre del Coll de Bonansa (1380 mts de altitud y punto kilométrico 117), que permite saber en tiempo real el paso de los cicloturistas por ese punto en la zona de meta de Graus.



FISIOTERAPIA

Este servicio es proporcionado por los alumnos de la **Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Zaragoza**. Sus alumnos están durante más de 5 horas recuperando las maltrechas piernas de los cicloturistas. Es un servicio totalmente gratuito. Existe un punto de **Fisioterapia Intermedio** en el avituallamiento sólido-líquido de Laspaules, para aquellos cicloturistas que tengan a estas alturas de carrera algún problema muscular.

La **electroestimulación** es un complemento ideal para la recuperación postejercicio. La M.C. Puertos de la Ribagorza Pirineos 200 da la oportunidad a través de la firma comercial COMPEX, líder mundial en electroestimulación, del servicio de recuperación a todo aquel cicloturista que lo desee. Es un servicio totalmente gratuito.

ASISTENCIA MECÁNICA

En todo momento en la prueba, el cicloturista dispone de un **servicio de asistencia mecánica en ruta** para intentar solucionar cualquier problema mecánico menor que pueda surgir. Este año se une a **Ciclos Alonso** y **Ciclos Salamero**, colaboradores habituales de la prueba, el equipo de servicio técnico de **Orbea**. Ofreciendo de esta manera mayor atención, mayor profesionalidad y mayor calidad de servicio.



ASISTENCIA SANITARIA

Una completa red de **servicio de ambulancias** están en todo momento atentas a cualquier emergencia que pueda surgir a lo largo de la carrera. La caravana sanitaria de la prueba consta de 5 ambulancias medicalizadas y 1 UVI móvil. Se dispone de la utilización en caso de emergencia de los Centros de Salud de Graus y de Castejón de Sos, y el Hospital Provincial de Barbastro.

FOTOGRAFÍA

Disponemos de un **servicio de fotografía profesional**. Se realizan fotografías en los puertos de Castillo de Laguarres y del Coll de Bonansa. Las fotografías a posteriori son enviadas a los corredores en formato de diploma. Se podrán enviar y realizar foto a todas aquellas personas que en el boletín de inscripción rellenen correctamente todos los campos. Del mismo modo el cicloturista deberá ir correctamente identificado por el adhesivo y el dorsal de cuadro que la organización facilita.



Cómo llegar



ALOJAMIENTOS

HOTELES / HOSTALES

Lleida	974.54.09.25	Plaza
Bodegas de Arnes	974.54.03.00	Plaza
Aines	974.54.00.66	Plaza
López	974.54.00.87	Plaza
Peperillo	974.54.01.49	Plaza
Bellavista (P. de Castro)	974.54.51.13	8 Km
Lago Barasona (P. de Castro)	974.54.51.48	6 Km
Casa Roque (V. Santa Lucía)	974.54.08.65	5 Km
Casa Francisca (T. del Obispo)	974.54.48.15	10 Km
Casa El Peix (Serraduy)	974.54.44.30	30 Km
Hosp. de Roda (Isábena)	974.54.45.54	25 Km
Casa Custodio (La Puebla)	974.54.44.14	27 Km
Cotiella (Campo)	974.54.03.03	28 Km
El Rebos (Campo)	974.54.00.72	28 Km
Del Esera (Santaliestra)	974.54.02.03	14 Km
Casa Carmen (Benabarre)	974.54.31.66	20 Km
Delgado (Benabarre)	974.54.30.07	20 Km
Mars (Benabarre)	974.54.31.66	20 Km
Las Acacias (El Grado)	974.30.40.35	16 Km

La Posada de Marín (El Grado)	974.37.61.43	16 Km
Tres Caminos (El Grado)	974.30.40.51	16 Km
El Tozal (El Grado)	974.30.40.00	16 Km
Ciudad Barbastro (Barbastro)	974.30.89.00	30 Km

CAMPINGS

Fuente de Regrustán	974.54.04.22	Plaza
Bellavista (Puebla de Castro)	974.54.51.13	8 Km
Lago Barasona (P. de Castro)	974.54.51.48	6 Km

TURISMO RURAL

Hab. Casa Serena	974.54.10.35	Plaza
Apt. Casa Bardaixí	607.47.30.87	Plaza
Apt. Casa Castro (P. de Castro)	974.54.54.11	8 Km
Apt. Casa Lorenzo (Santa Lucía)	676.43.18.86	5 Km
Hab./Apt. El Francés (Bellestar)	974.34.70.56	11 Km
Casa Malou (La Puebla de Fant)	974.54.40.02	16 Km
Hab. Casa Pelaire (Perarrua)	974.54.61.12	9 Km
Apt. Casa Sidro (Secantilla)	657.32.75.28	10 Km
Hab. Casa Simón (Isábena)	974.54.45.28	25 Km
Apt. El Prau (Puebla de R.)	974.54.44.57	25 Km



Consejos



¿CÓMO ME ALIMENTO EN LA PUERTOS DE RIBAGORZA?

Normas básicas para afrontar con garantías, nutricionalmente hablando, los días anteriores y el propio día de la Marcha

Los días anteriores a la prueba debes...

- **Llenar los depósitos energéticos** que te facilitarán un estado nutricional y de hidratación para un esfuerzo de larga duración.
- Desayunar lo mismo que tienes previsto desayunar el día de la Marcha.
- **Beber abundante líquido** en forma de agua y/o zumos.
- **Y las 3 noches anteriores a la Marcha**, tras la cena, tomar 700 ml de agua mezclada con 75 gramos de BORN SUPPLE+ Facilita la rápida recuperación tras el esfuerzo combinando Hidratos de Carbono de alto índice glucémico con un completo espectro de Aminoácidos que favorecen la recuperación de los depósitos de Glucógeno y la recuperación muscular promovida por la síntesis proteica que repara las células musculares lesionadas durante el ejercicio, mejora la asimilación de los entrenamientos intensos suministrando las vitaminas esenciales para el metabolismo proteico y la reparación muscular y aporta las Sales Minerales fundamentales que se han perdido como consecuencia de la sudoración y que son vitales para un correcto funcionamiento del organismo.

Ha llegado el día...

- **Desayuna con antelación suficiente** y mantente bien hidratado y en niveles de glucosa sanguínea cercanos a los ideales. ¿Como se consigue esto? Muy sencillo:
- Termina de desayunar al menos dos horas y media antes de la hora de salida.
- **Beber abundante líquido** en forma de agua y/o zumos.
- **1 hora antes de la salida**, toma 1 bidón de 500 ml de agua mezclada con BORN ENERGY (1 sobre ó 75 gr) Bebida energética con un amplio espectro de Hidratos de Carbono que asegura una rápida y mantenida liberación de azúcares al torrente circulatorio y constituye una excelente fuente de energía durante el esfuerzo. Y mantente bien hidratado bebiendo abundante agua, hasta el momento de la salida.





Cómo debes alimentarte durante la Marcha...

Entre el Km 0 y el 90 (De la línea de salida hasta Serrate) toma:

- 1 bidón de 500 ml de agua mezclada con BORN DRINK (1 sobre ó 24 gr) Bebida isotónica refrescante que facilita la adecuada reposición de las Sales Minerales perdidas por la sudoración consecuente al aumento de temperatura corporal. Su cuidada composición (Isosmolar o ligeramente Hiposmolar) facilita el vaciado gástrico, asegura una rápida absorción hídrica y electrolítica y aporta 23 gr. de Hidratos de Carbono de rápida asimilación.
- 1 bidón de 500 ml de agua mezclada con BORN ENERGY.
- 1 barra energética BORN X-TRA BAR de 55 gr. compuesta de frutas tropicales, miel y otros azúcares, copos de avena y arroz frito que recubierta de una capa de yogurt de agradable sabor y fácil asimilación. Su espectro de carbohidratos, tanto de liberación inmediata, como de asimilación más lenta, hacen de ella una adecuada vía de aporte de energía.

Entre el Km 90 y el 142 (Entre Serrate y Fadas) toma:

- 1 bidón de 500 ml de agua mezclada con BORN ENERGY.
- 1 envase de BORN SUPER GEL que a partir de Concentrado de Banana y Maltodextrinas de alto índice glucémico, provoca una rápida liberación mantenida en el tiempo y asegura una inmediata y prolongada disponibilidad de Hidratos de Carbono. El componente VinOserae, extracto a base de Polifenoles del vino tinto, actúa de potente antioxidante y protector muscular que disminuye el daño celular y acelera la recuperación.
- 1 bidón de 500 ml de agua.
- 3 barras W-CUP SPORT FRUIT de 25 gr. de pasta de frutas con Hidratos de Carbono de asimilación rápida que proporcionan una inmediata fuente de energía.

Entre el Km 142 y el 200 (Desde Fadas hasta la llegada) toma:

- 1 bidón de 500 ml de agua mezclada con BORN DRINK.
- 1 Envase de BORN SUPER GEL.
- 1 bidón de 500 ml de agua.

Historial



EDICIÓN	AÑO	KMS	PARTICIPANTES	PRIMER CLASIFICADO
1ª	2001	200	126	Luis Paules
2ª	2002	200	152	José Miguel Elías 5:38'48"
3ª	2003	200	176	César Velilla 6:05'40"
4ª	2004	200	302	Ricardo Catalán 5:47'07"
5ª	2005	200	380	Iván Santurde 5:29'26"
6ª	2006	200	568	Asier Zubia 5:42'15"
7ª	2007	200	795	Mikel Azparren 5:11'51"
8ª	2008	200	1.287	Sergio Pérez 5:18'40"
9ª	2009	200	1.635	Mikel Azparren 5:16'15"
10ª	2010	200 (133)	2.008	



INFO: 974.546.090 / 974.546.562 / 974.546.562 (FAX) - info@puertosribagorza.com

www.puertosribagorza.com

Marcha Cicloturista Puertos de la Ribagorza



www.puertosribagorza.com



Circuito Cycling 4All



Circuito de Gran Fondo



Challenge de Cicloturismo



GOBIERNO DE ARAGON



Circuito Nacional de Cicloturismo

