



GUIA DEL PARTICIPANT

TOTA LA INFORMACIÓ QUE NECESSITES SOBRE LA 4CIMS

2 DE JULIOL DE 2023

MARXA CICLOTURISTA

BAGÀ (BERGUEDÀ)



01. INFO GENERAL/

INFO GENERAL

02. NORMATIVA/

NORMATIVA

03. PROGRAMA/

PROGRAMA

04. RECORREGUT/

RECORRIDO

05. ALTRES/

OTROS



01. INFO GENERAL/

INFO GENERAL

- Bagà 2 de Juliol 2023
- Horari de Sortida: 08:00h
- Lloc de sortida: Plaça del Raval

La 4CIMS és una marxa cicloturista de caràcter no competitiu que té lloc a la comarca del Berguedà el diumenge 2 de Juliol.

La 4CIMS es una marcha cicloturista de carácter no competitivo que tiene lugar en la comarca del Berguedà el domingo 2 de Julio.

Existeixen tres possibles recorreguts:

Existen 3 posibles recorridos:

2CIMS: 112km /1800m

3CIMS: 144km / 2400m

4CIMS: 162km / 3700m



02. NORMATIVA/ NORMATIVA

- 4 CIMS és una marxa cicloturista en bicicleta de carretera de caràcter no competitiu.
- La circulació de vehicles estarà controlada, però oberta, fet que obliga als participants a respectar les normes vigents de circulació i respectar als conductors que es trobin en el recorregut. Amb respecte i seny hi ha lloc per tots.
- Els primers quilòmetres entre la sortida de Bagà i arribada a Guardiola de Berguedà seran neutralitzats pels cossos de seguretat.
- 4 CIMS presenta tres recorreguts per tal que tots els participants trobin el seu repte. Tot el recorregut està senyalitzat amb fletxes i auxiliars a les bifurcacions. No es podrà abandonar l'itinerari senyalitzat per l'organització durant la prova esportiva.
- La cursa es realitza en una part del traçat per dins el Parc Natural del Cadí-Moixero, cal evitar abocament de deixalles i qualsevol altre dany que es pugui produir a l'entorn natural.

**L'incompliment d'aquestes condicions haurà de suposar penalitzacions i/o la desqualificació dels participants.*

- 4 CIMS es una marcha cicloturista en bicicleta de carretera de carácter no competitivo.
- La circulación de vehículos estará controlada, pero abierta, hecho que obliga a los participantes a respetar las normas vigentes de circulación y respetar a los conductores que se encuentren en el recorrido. Con respeto y cordura hay lugar por todos.
- Los primeros kilómetros entre la salida de Bagà y llegada en Guardiola de Berguedà serán neutralizados por los cuerpos de seguridad.
- 4 CIMS presenta tres recorridos para que todos los participantes encuentren su reto. Todo el recorrido está señalizado con flechas y auxiliares en las bifurcaciones. No se puede abandonar la ruta señalizada por la organización durante la prueba deportiva.
- La carrera se realiza en una parte del trazado dentro del Parque Natural del Cadí-Moixeró, hay que evitar cualquier vertido de desechos u otro daño que pueda ocurrir en el entorno natural,

**El incumplimiento de estas condiciones implicará penalizaciones y/o la descalificación de los participantes.*



03. PROGRAMA I HORARIS/

PROGRAMA Y HORARIOS

3.1 RECOLLIDA DE DORSAL

RECOGIDA DE DORSAL

- > Dissabte 1 de Juliol, des de les 15:00h fins les 20:00h.
- > Diumenge 2 de Juliol, des de les 6:30h fins les 7:30h.

- > Sábado 1 de Julio, desde las 15:00h hasta las 20:00h.
- > Domingo 2 de Julio, desde las 6:30h hasta las 7:30h.

- UBICACIÓ: Pavelló municipal de Bagà (Passeig de Gibellàs, 1)

MAPA



A TENIR EN COMPTE:

- > Per a recollir-lo és imprescindible mostrar el document d'identitat utilitzat en la inscripció.
- > No s'entregarà cap dorsal, maillot ni racepack fora del termini indicat.
- > El participant que no reculli el dorsal, maillot i racepack en el període indicat perdrà el dret a obtenir tant el dorsal, com el maillot com el racepack.
- > En cas que no puguis recollir el teu material pots acreditar a un amic o familiar per tal que el reculli per a tu. Simplement és necessari que presenti una còpia del teu document d'identitat.

A TENER EN CUENTA:

- > Para recogerlo es imprescindible mostrar el documento de identidad utilizado en la inscripción.
- > No se entregará ningún dorsal, maillot ni racepack fuera del plazo indicado.
- > El participante que no recoja el dorsal, maillot y racepack en el periodo indicado perderá su derecho a obtener tanto el dorsal, como el maillot como el racepack.
- > En caso de que no puedas recoger tu material puedes acreditar a un amigo o familiar para que lo recoja por ti. Simplemente es necesario que presente una copia de tu documento de identidad.



03. PROGRAMA I HORARIS/

PROGRAMA Y HORARIOS

3.2 DIA DE LA MARXA

DÍA DE LA MARCHA

HORARI	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
6.30h a 7.30h	Recollida de dorsals	Poliesportiu
8.00h	Sortida 4 CIMS / 3CIMS / 2CIMS	Plaça del Raval
11.45h	Arribada del primer participant 2 CIMS	Plaça del Raval
12.30h	Arribada del primer participant 3 CIMS	Plaça del Raval
13.30h	Arribada del primer participant 4 CIMS	Coll de Pal
18.00h	Arribada últims Participants	Coll de Pal

HORARIO	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
6.30h a 7.30h	Recojida de dorsales	Polideportivo
8.00h	Salida 4 CIMS / 3CIMS / 2CIMS	Plaza del Raval
11.45h	Llegada primer participante 2 CIMS	Plaza del Raval
12.30h	Llegada primer participante 3 CIMS	Plaza del Raval
13.30h	Llegada primer participante 4 CIMS	Coll de Pal
18.00h	Llegada últimos participante s	Coll de Pal

INFORMACIÓ PER LA SORTIDA

Accés a la sortida per l'Avinguda Reina Elisenda.

NO hi ha ordre de sortida pel dorsal.

INFORMACIÓN PARA LA SALIDA

Acceso a la salida por la Avenida Reina Elisenda.

NO hay orden de salida por el dorsal.



04. RECORREGUT I AVITUALLAMENTS

RECORRIDO Y AVITUALLAMIENTOS

L'organització de la 4CIMS ofereix als participants varis punts d'avituellament al llarg dels tres recorreguts per tal que cada ciclista disposi de menjar i beure suficient per completar la prova. (Mirar detall de cada modalitat: 2CIMS, 3CIMS i 4CIMS)

Avituellament Final al Pavelló de Bagà

Tots els corredors rebran una polsera que els permet accedir al gran avituellament de fi de marxa on podran menjar i beure per recuperar-se de l'esforç.

La organización de la 4CIMS ofrece a los participantes varios puntos de avituellamiento a lo largo de los tres recorridos para que cada ciclista disponga de comida y bebida suficiente para completar la prueba. (Mirar detalle de cada modalidad: 2CIMS, 3CIMS y 4CIMS)

Avituellamiento Final al Pabellón de Bagà

Todos los corredores recibirán una pulsera que les permite acceder al gran avituellamiento de fin de marcha donde podrán comer y beber para recuperarse del esfuerzo.

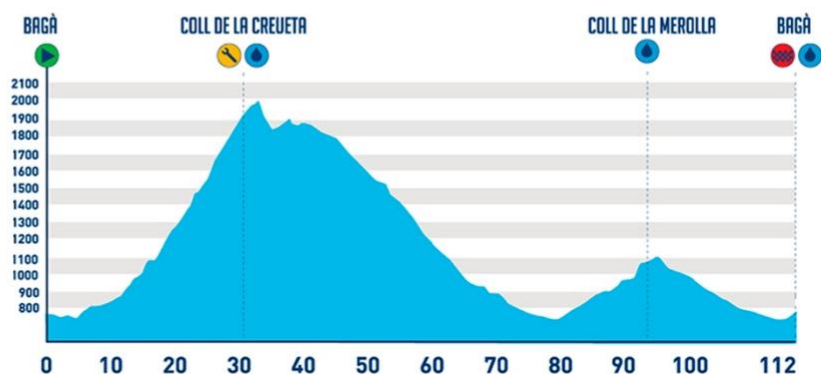


04. RECORREGUT I AVITUALLAMENTS

RECORRIDO Y AVITUALLAMIENTOS

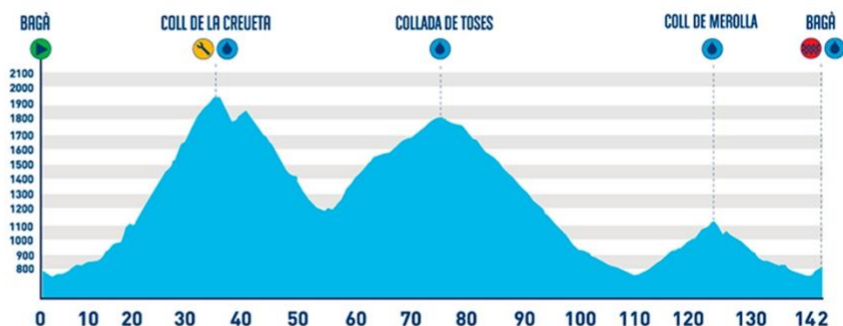
2 CIMS 112 KM +1800M

- COLL DE LA CREUETA
- COLLADA DE MEROLLA



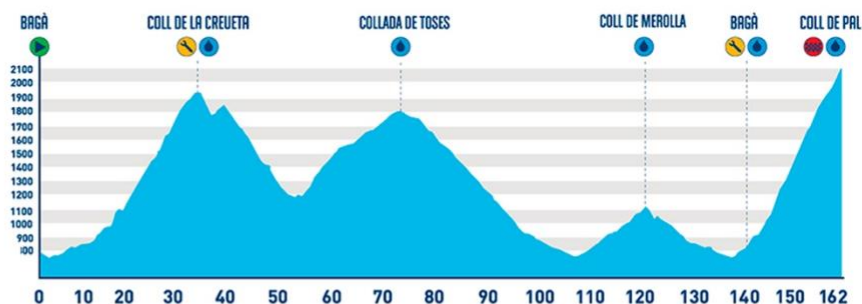
3 CIMS 144 KM +2400M

- COLL DE LA CREUETA
- COLLADA DE TOSES
- COLL DE MEROLLA



4 CIMS 162 KM +3600M

- COLL DE LA CREUETA
- COLLADA DE TOSES
- COLL DE MEROLLA
- COLL DE PAL



04. RECORREGUT I AVITUALLAMENTS

RECORRIDO Y AVITUALLAMIENTOS

RECOMANACIONS/

RECOMENDACIONES

- Estar informats de les previsions meteorològiques i equipar-se en concordança (armilles, paravents, etc.)
- Cal recordar que la marxa recorre per indrets del Pirineu, en diverses altituds, on el temps pot presentar-se canviant.
- En cas d'onada de calor, cal mantenir-se ben hidratat. Els punts d'aigua estaran marcats durant el recorregut. Recordeu utilitzar crema solar!
- Per motius d'organització i seguretat, recomanem que el dia de la marxa portis el teu mallot 4 CIMS. Fem entre tots que la 4 CIMS sigui un espectacle!
- Estar informados de las previsiones meteorológicas y equiparse en concordancia (chalecos, cortavientos, etc.)
- Hay que recordar que la marcha recorre por lugares del Pirineo, en varias altitudes, donde el tiempo puede presentarse cambiante.
- En caso de ola de calor, hay que mantenerse muy hidratado. Los puntos de agua estarán marcados durante el recorrido. ¡Recordad utilizar crema solar!
- Por motivos de organización y seguridad, recomendamos que el día de la marcha lleves tu maillot 4 CIMS. ¡Hagamos entre todos que la 4CIMS sea un espectáculo!



05. ALTRES SERVEIS

OTROS SERVICIOS

MAPA SERVEIS/

MAPA DE SERVICIOS



05. ALTRES SERVEIS

OTROS SERVICIOS

PARKING/

APARCAMIENTO

- El día de la marcha, les zones de pàrquing estaran indicades i pertinentment senyalitzades. Des de l'organització de la 4CIMS demanem que es respectin les zones habilitades per garantir la bona convivència amb els habitants i autoritats del municipi de Bagà que ens obre les seves portes.
- La 4CIMS no es farà responsable de sancions o retirades de vehicles mal aparcats.
- Pels que assisteixin en Autocaravana o Furgoneta, s'ha habilitat una àrea reservada al camp municipal de Futbol. [MAPA](#) 
Hi haurà servei d'aigua i wc.
- El día de la marcha, las zonas de parking estarán indicadas y pertinentemente señalizadas. Desde la organización de la 4CIMS pedimos que se respeten las zonas habilitadas para garantizar la buena convivencia con los habitantes y autoridades del municipio de Bagà que nos abre sus puertas.
- La 4CIMS no se hará responsable de sanciones o retiradas de vehículos mal aparcados.
- Para los que asistan en Autocaravana o Furgoneta, se ha habilitado una área reservada en el campo municipal de futbol. [MAPA](#) 
Habrá servicio de agua y wc.





GUIA DEL PARTICIPANT

TOTA LA INFORMACIÓ QUE NECESSITES SOBRE LA 4CIMS

Amb la col·laboració de:

Mercedes-Benz
movento stern



MUCHMORE[®]
GOURMET SPORTS NUTRITION



TACTIC

