

Hola,

Muchas gracias por haberte inscrito a nuestro evento. Vamos a daros unas pequeñas instrucciones en forma de preguntas con respuesta, ya que al ser muchos participantes y si llevamos algo sabido, nos puede salir todo más fácil. Algunas cosas son repetidas del otro boletín básico de orientación, pero así queda todo más claro

### **Cambios con respecto a los boletines normativos publicados:**

#### **1. Distancias y desniveles definitivos:**

Trail: 18,5 km y 600 +  
Andaina: 8,5 km y 250 +

- 2.** En la Andaina para evitar el apelotonamiento va a hacerse la salida de forma escalonada, de tal forma que la gente podrá ir saliendo entre las 10:15 y las 10:30 en el momento que lo desee.

**1ª ¿ A que hora llego ?** Procura estar antes de las 9 ya que entre aparcar, cambiarse, recoger dorsal ... el tiempo hace mucha falta y es mejor poder hacerlo con tranquilidad.

**2ª ¿ Como entro en Orro y donde aparco ? Ya habrá gente indicando, pero por norma general quedará así:**

Trail-running : Váis a usar el aparcamiento que esta más cercano **a las duchas**, justo al lado del campo de fútbol. Ver la foto aérea de la entrada al pueblo que tenéis que usar para ir a dicho aparcamiento (Aparcamiento A). Habrá personal de la organización dirigiendoos.

Andaina: El lugar de Aparcamiento para los de la Andaina es justo al lado del local de ADTL A Pedrosa que esta justo en la salida/meta de la prueba. Ver la foto aérea de entrada al pueblo para este aparcamiento (Aparcamiento B). Habrá personal de la organización dirigiendoos.

***Nota 1:** Si venís juntos gente de trail y andaina podéis elegir el aparcamiento que queráis aunque por el bien de los que hacen el trail y que tendrán más necesidad de ducharse es mejor tener el coche cerca de estas.*

***Nota 2:** Si se diera el caso que habéis reservado sitio para comer en el Restaurante "Pacheco" lo mejor es que aparqueis (Aparcamiento C) delante del mismo y así ya no tenéis que mover el coche para nada aunque eso sí tendréis que desplazaros unos 400 metros hasta las duchas (a vuestra elección). En todo caso solo tendremos reservado una zona del mismo, ya que habrá clientes que no sean de la prueba.*

#### **3º ¿Cuál es el horario de secretaría para recoger mi dorsal y dónde es ?**

El horario de secretaría es de 8:30 a 9:30 y hasta las 9:45 para la gente de la Andaina, esta está situada justo al lado del local de la Asociación Deportiva A Pedrosa (Aparcamiento A).

#### **4ª ¿Que material obligatorio tengo que llevar ?**

- Sólo trail-running: se recomienda camel-back o bidón (no se puede asistir en carrera, es autosuficiencia)

*En la Andaina habrá agua a mitad de recorrido*

- Aunque no obligatorio, no estarían de más barritas y geles energéticos aunque no sean obligatorios.
- Chubasquero cortavientos

*En la Andaina podrás llevar ropa de abrigo e incluso paraguas*

- Teléfono móvil ( recomendable llevarlo en una funda que no entre el agua )
- Brújula (**no obligatoria pero muy recomendable**)

### 5º ¿Que tengo que tener en cuenta durante el trail-running o la Andaina ?

- Tanto andaina como trail si no tenéis mucha practica orientando mirar el mapa y sabed siempre donde estáis, es mejor ir lento pero seguro. La orientación es fácil pero hay que centrarse.
- Debéis respetar las normas de circulación en los cruces con carreteras asfaltadas.
- Ojo a donde pones los pies, es terreno de monte y además hay muchas zonas de charcos, hay que **estar muy alerta a los esguinces**. No por mirar el mapa dejes de ver el terreno que pisas. Corre a la velocidad que orientas y no al revés.
- **Por favor, no tirad nada al monte, NADA.**
- Los caminos aparecen casi todos en el mapa, pero alguno puede faltar.
- La Andaina coincide en dos tramos con el trail, os pedimos a los de la andaina que les cedáis el paso a los del trail ya que van más rápido que vosotros y además van en competición. Y por supuesto darles ánimos!!!. Gracias.
- Si abandonáis entregar la tarjeta de control en secretaría o al menos avisarlo a la organización para que sepamos que no estáis perdidos por el monte.



## REGALOS Y SORPRESA

Al finalizar el trail y la Andaina habrá caldo calentito (cortesía de Restaurante “Pacheco” )

Una vez finalizada la entrega de trofeos (sobre las 13:30 – 14:00) habrá sorteo de regalos (**para poder optar a ellos se ha de estar presente en el sorteo, no se puede recoger el premio en vez de otra persona aunque sea familiar o amigo**)

- Relojes cortesía de Orient (Q & Q) reservados a los 3 primeros de cada categoría.
- Regalos de Galorient
- Regalos Nosportlimit
- Regalos Bikesat
- Regalos MBS (Maldita buena suerte)
- Regalos de O Sombreiro
- Regalo TorreFitness (entrenador personal)

Se tiene previsto que el evento acabé entre las 14:00 a 14:15 horas.

Esperando que lo pasemos todos genial ese día, recibid un saludo del,

Equipo Organizativo del I Trail-running y Andaina con Orientación de Orro