

# TRAIL E ANDAINA DE ORIENTACIÓN DE LEDOÑO 2024



Gracias a tod@s por vir a esta proba de orientación no monte que xa levamos 11 anos celebrando. Queremos que disfrutedes ó máximo tanto os que é a primeira vez como aqueles que xa sodes experimentados nisto da orientación. Agora vos deixamos unhas cousiñas básicas para ese día, é rápido de ler.

## 01

### MIRA ONDE QUEDA LEDOÑO (CULLEREDO)

Se vos enviou información das zonas de aparcamento e localización da zona de competición. Consúltao e vai con tempo suficiente (que non te pille o toro)



## 02

### TRÁETE ROUPA DE ABRIGO, DE CHUVIA, DE RECAMBIO

Porque pode facer mal tempo, e aínda que en principio dan nubes/sol para ese día da proba, as temperaturas serán baixas. Ás 10:00 horas dan en torno ós 9º centígrados. Tamén trae un chubasqueiro por se puidera chover. E roupa para cambiarte e se queres tamen toalla e chanclas para ducharte.



## 03

### VAI HASTA A SECRETARIA DO EVENTO

Achégate á secretaria do evento, no centro de competición e recolle o teu dorsal, a túa tarxeta de control electrónica se non tiveras propia e o millor tamén recibes algún regaliño de parte do Concello de Culleredo e do Clube Gallaecia Raid para agradecer a túa participación.



## 04

### CONSELLO TRAIL E ANDAINA

Lee o mapa, no saias correndo detrás do resto sin miralo, porque no momento que non poidas seguir a ninguén xa non terás nin idea onde estás e o tempo gañado no haberá servido de nada. Ademais saen xuntos o trail curto e longo e non teñen o mesmo percorrido.



## 05

### OUTROS CONSELLOS ACERCA DO MANEXO DO MAPA

Se o mapa o vas orientando sempre respecto ó terreo (mapa e terreo SEMPRE na mesma posición), de esta maneira sabendo o punto donde te atopas no mapa sempre terás diante de ti o que no mapa tamén esta diante de ti, e o que esta a esquerda de no mapa esta tamén á esquerda e o da dereita tamén no mapa estará á dereita. Non tés perda !!!



## 06

### SIMBOLOXÍA DO MAPA



Os cores AMARELO e OCRE representan claros no bosque, cultivos, prados, cortalumes, ....



## 07

### MATERIAL OBRIGATORIO

- Teléfono móvil
- Chubasqueiro ou cortaventos (aínda que se as condicións climáticas son aceptables pode non ser obrigatorio (a organización o dirá o día da proba)



## 08

### MATERIAL RECOMENDABLE

- Compás
- Mochila de hidratación ou bidón

