

O-PIE SPRINT PONTEDEUME



ADC MONTE BREAMO
Adc.montebreamo@gmail.com
649245223 - 687620476

1. ACCESO

Los accesos para llegar a Pontedeume pueden ser por la AP-9, con salida en Cabanas, cruzando el puente de piedra por la N-651 tomamos la rotonda en dirección Coruña hasta la siguiente rotonda (enfrente a la gasolinera) y tomamos dirección Monfero y a unos 20 metros se encuentra el aparcamiento a nuestra izquierda.

Coordenadas del aparcamiento: 43.40658998997006, -8.168562071685121

2. APARCAMIENTO

El aparcamiento habilitado para la prueba será el aparcamiento público situado detrás de la gasolinera y en esta misma Avenida de Ricardo Sánchez. Esta zona totalmente delimitada será la zona de concentración (cuarentena) a la que habrá que **ACCEDER OBLIGATORIAMENTE ANTES DE LAS 15.30h, NO** permitiendo el acceso posteriormente.





3. HORARIOS Y TIEMPOS DE CARRERA

- 15:00 am APERTURA DE LA SECRETARÍA Y SPORTIDENT.
- 15.30 am CIERRE ENTRADA A ZONA DE CONCENTRACIÓN
- 15:50 am PRIMERAS LLAMADAS EN PRESALIDA (-10 MINUTOS, 300 metros).
- 16:00 am SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES.

4. SALIDAS

Habrà una ùnica salida, situada en la Casa de la Cultura de Pontedeume. Las salidas seràn de **4 corredores** en cada minuto. Para acceder a la misma, habrà una presalida a -10 minutos donde se comprobaràn dorsales. Una vez comprobado, se accede transitando por la zona obligatoria a la zona -3, -2 y -1 minuto a unos 300 metros. El recorrido desde el aparcamiento estarà seàalzado con cintas rojas y blancas hasta la salida. Para ello, saldremos del aparcamiento hacìa la derecha pasando por delante de la gasolinera hasta el paso de peatones en el semàforo, cruzar y tomar la calle de enfrente al paso de peatones subiendo hasta encontrarse la plaza donde estarà la zona -3 minutos. En estos puntos encontrareis personal de la organizaciòn. Se adjunta croquis.



En caso de llegar tarde, **NO** saldrán con baliza START.

La zona de calentamiento será el paseo marítimo de Pontevedra habilitando una zona para el mismo. Para acceder a la zona, el aparcamiento cuenta con una salida trasera y estará señalizado.

5. RECORRIDOS

CATEGORÍAS	BALIZAS	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL (M)	ESCALA
F-12	13	1,5	55	1:4000
F-14	13	1,6	55	1:4000
F-16	13	1,7	70	1:4000
F-18	16	1,9	85	1:4000
F-21B	15	1,9	75	1:4000
F-21A	15	1,8	80	1:4000
F-E	16	2	85	1:4000
F-35	16	1,9	85	1:4000
F-40	14	1,8	70	1:4000
F-45	16	1,8	75	1:4000
F-50	15	1,8	75	1:4000
F-55	13	1,8	55	1:4000

CATEGORÍAS	BALIZAS	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL (M)	ESCALA
M-12	13	1,5	55	1:4000
M-14	13	1,6	55	1:4000
M-16	13	1,7	70	1:4000
M-18	15	1,8	80	1:4000
M-21B	15	1,9	75	1:4000
M-21A	16	2,1	80	1:4000

M-E	19	2,2	90	1:4000
M-35	16	2	85	1:4000
M-40	16	1,9	85	1:4000
M-45	16	1,9	85	1:4000
M-50	16	1,8	75	1:4000
M-55	15	1,8	75	1:4000

6. ACLARACIONES CARTOGRÁFICAS

Se deben tener en cuenta las zonas prohibidas y pasos obligados.

7. INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Se debe transitar **EN TODO MOMENTO CON LA MASCARILLA PUESTA.**
- Al finalizar la prueba se debe dejar el mapa en la zona de meta, se entregará al finalizar la prueba en la zona de salida (Casa de la Cultura).
- Se ruega precaución en las zonas de paso con los demás peatones y el cumplimiento de las normas de circulación.
- **NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO A LA ZONA DE CONCENTRACIÓN MÁS TARDE DE LAS 15.30H.**
- ¡Juego limpio! Una vez finalizada la prueba, transitar por el camino más corto hasta el aparcamiento sin entorpecer ni favorecer a otros corredores.

8. INSCRIPCIONES

Necesario aceptar DECLARACIÓN RESPONSABLE durante el proceso de inscripción a través de la web FEGADO. Hasta el domingo, 31 de Octubre a las 23:00h, en la web: www.fegado.es

CLUBS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº ES39 2080 0201 9330 4001 5978 de ABANCA a: adc.montebreamo@gmail.com. La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera, más 3€ por cada corredor que alquile tarjeta SI. En el concepto del ingreso poner: ORI SPRINT + (más el nombre del club). Aquellos clubs que precisen factura no olviden enviar sus datos fiscales.

Antes de realizar la inscripción se deberá disponer del justificante de pago, para poder adjuntarlo en la inscripción. Así mismo se enviará copia de dicho justificante por e-mail a adc.montebreamo@gmail.com, indicando en el asunto: ORI SPRINT + PAGO "NOMBRE DEL CORREDOR" si se ha abonado la inscripción de varios corredores, se detallará en el

mail. El ingreso se realizará en la cuenta nº **ES39 2080 0201 9330 4001 5978** de ABANCA indicando en el concepto: ORI SPRINT + (club). La cantidad será la suma del resumen de las inscripciones en la carrera, más 3€ si necesita alquilar tarjeta SI. La pérdida conlleva pago de 30€. Los clubs que necesiten factura, adjunten los datos fiscales.

Los federados de otros clubs (no gallegos) podrán inscribirse en categoría oficial, fuera de competición.

PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados categoría F/M 18 e inferiores: 7 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Federados resto de categorías: 10 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Cambio de tarjeta S.I.: 3 €

9. ORGANIZACIÓN Y COLABORADORES

