



## IX ORIENTACIÓN NOCTURNA CASA DE SIXTO

# GUIA DEL PARTICIPANTE

### ✓ Como llegar:

#### **Si vienes desde A Coruña:**

Carretera que une A Coruña con Ferrol. Al pasar el puente do Pedrido giramos a la derecha dirección Betanzos. Pasamos la población de Viñas y en la curva después de salir de esa población cogemos a la izquierda en la isleta, dirección Vilouzás. Hay también un cartel que indica Centro de equitación O Regueiral. Habrá señalización de la organización. Desde ese cruce a la población de Sas hay 1,7 kms.

#### **Si vienes de Lugo:**

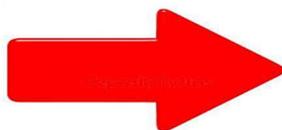
Dirigirse a Betanzos. Una vez en esta población, salir del pueblo dirección ferrol. Tomamos la N-651. 2 kms. Después de pasar la población de Souto, a unos 2 kms. Giraremos a la derecha dirección Vilouzás. Desde ese cruce hay 1,7 kms. Habrá señalización de la organización desde ese cruce.

#### **Si vienes de Ferrol:**

Por la carretera N-651 dirección Betanzos. Después de pasar O ponte do Porco en el concello de Miño girar a la izquierda en la siguiente isleta en (insua), dirección Betanzos. Pasamos la población de Viñas y en la curva después de salir de esa población cogemos a la izquierda en la isleta, dirección Vilouzás. Hay también un cartel que indica Centro de equitación O Regueiral. Habrá señalización de la organización. Desde ese cruce a la población de Sas hay 1,7 kms.

- ✓ Enlace google maps <https://goo.gl/maps/8cohkpdswB12>

Desde el desvío de la general estará indicado con flechas rojas para llegar hasta Casa de Sixto



### ✓ Donde aparcar:

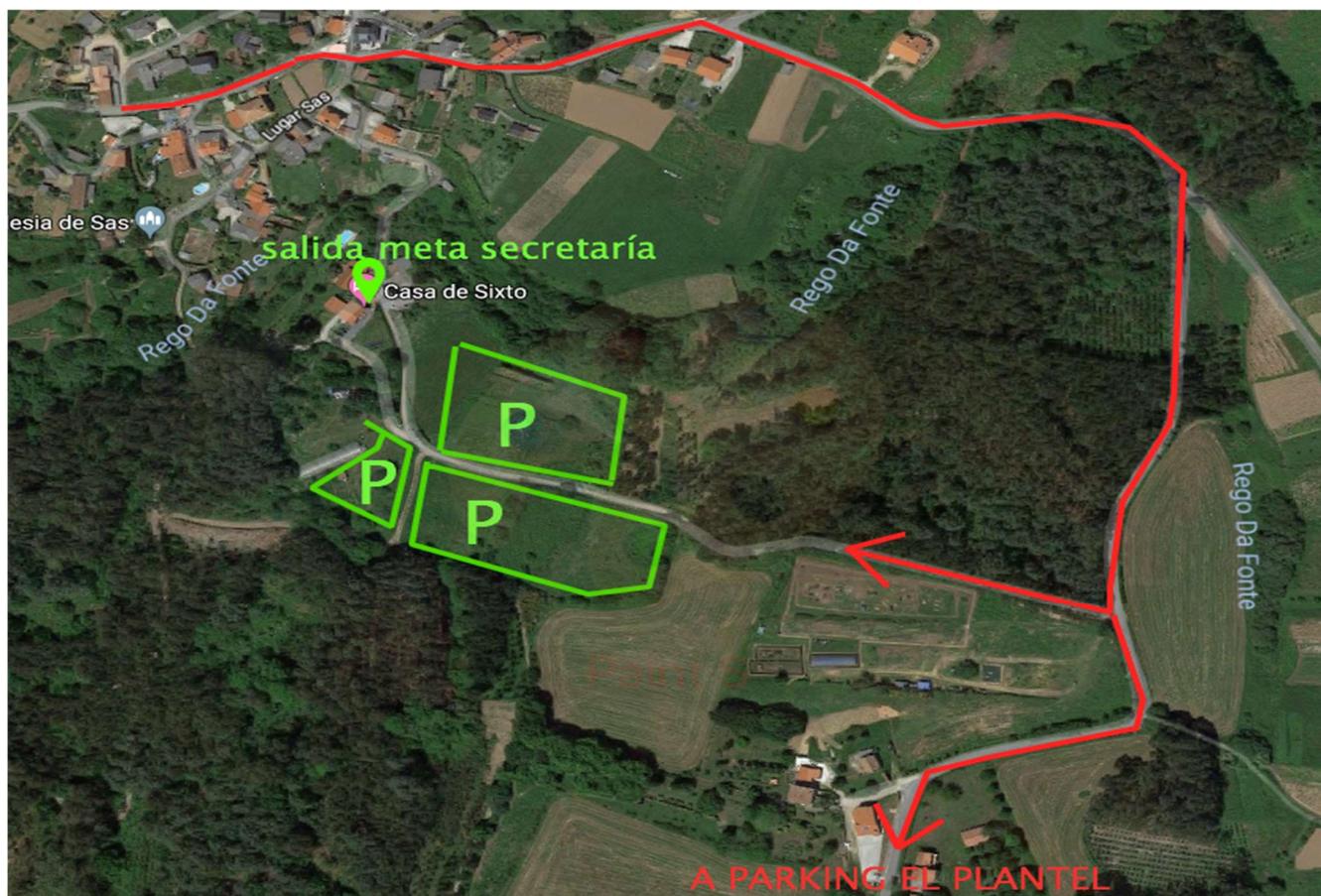
Habrà dos aparcamientos. El primero será pegado a Casa de Sixto y fincas colindantes. Cuando este aparcamiento esté lleno, habilitaremos otro aparcamiento situado a 750m. en la Cooperativa El Plantel. La aldea de Sas es un lugar con muy poco espacio para el aparcamiento. Os rogamos comprensión a los que tengáis que aparcar en el plantel (son menos de 6 minutos caminando) hasta el lugar de salida. Ir ya preparados para salir a correr.



Localización El Plantel:

<https://www.google.es/maps/dir//cooperativa+el+plantel/@43.3061261,-8.2478718,12z/data=!4m8!4m7!1m0!1m5!1m1!1s0xd2e6cfef579e32b:0x407028014ba334b1!2m2!1d-8.177832!2d43.3061475>

Habr  voluntarios de la organizaci3n en el cruce de entrada a Casa de Sixto cortando el paso una vez se llene el aparcamiento de Casa de Sixto e indicando donde aparcar.



**FOTO AÉREA DE ZONA DE APARCAMIENTO Y CASA DE SIXTO**



✓ **Que hago una vez esté en la casa de Sixto:**

• **Categorías Corta-infantil y Distancia media:**

- 1- Dirigiros a la secretaría
- 2- Si no sabéis vuestro número de tarjeta de control tendréis el listado fuera de secretaría expuesto por orden alfabético. Memorizad vuestro número para ir más rápido (somos 500). Puedes consultarlo en <https://tracktherace.com/es/ix-o-pie-nocturna-casa-sixto-2019>
- 3- Los que vayáis de responsables de menores deberéis rellenar la hoja de responsabilidad de menores del enlace adjunto (una por menor). Por favor traedlo ya hecho de casa para poder ir ágiles en la entrega de tarjetas. Habrá un regalo para todos los menores de ambas categorías al final. Solicitarlo en mesa al entregar la tarjeta.

• **Categoría Larga-Rogaine:**

1- Aquellos que hayáis alquilado sportident, debéis pasar por secretaría a recoger vuestra pinza de alquiler (recordar devolverla al finalizar la prueba)

2- Acordaros de limpiar y chequear el sportident antes de la salida (habrá dos estaciones en salida, una que pone clear (limpiar) y otra que pone chek (comprobar)



foto: estación sportident



3- Recoged vuestro dispositivo gps de track the race que deberéis portar durante todo el recorrido y que tendréis que devolver una vez finalizada la prueba.

foto: dispositivo track the race

• **Ambas categorías:**

- ✓ Ponerme mi chaleco reflectante, brújula, portar el teléfono móvil y llevarlo encendido (obligatorio).
- ✓ Teléfono emergencias: 639967014 (Tere)
- ✓ Coger linterna y encenderla antes de salir 😊
- ✓ Se recomienda llevar pantalón largo o mallas largas. Recordad que estáis en una carrera de orientación donde iréis fuera de camino en alguna ocasión. Si no queréis rascaros las piernas con toxo o zarza llevar las piernas cubiertas. El que tenga polainas de orientación, le recomendamos que las use.



## Terreno:

Transitaréis por pistas asfaltadas, caminos y por sendas, muchas de ellas tienen vegetación y algo de zarza. También en algún tramo transitaréis por prados y en algunos lugares por bosque con vegetación densa. En esta época del año, hay muchas pequeñas sendas o rastros de sendas, debido al tránsito de cazadores, perros y fauna, por lo que hay que navegar en algún lugar a rumbo con la brújula para ir por el sitio adecuado y fijarse muy bien para no perder la senda buena.

Extremar la precaución!!! con las placas de hielo en la calzada y sobre todo donde compartáis espacio con los coches. Es vuestra obligación respetar las normas de tráfico. Recordad tanto los que participáis en la corta como en el rogaine estar pendientes del reloj para no pasaros del tiempo.

## Distancias (si conseguís completar los recorridos):

Recorrido corto: 6,8 kms.

Recorrido largo-rogaine: 28 kms.

Recorrido infantil: 1,5 kms.

## Horas de salida:

- Recorrido largo-rogaine: 18:00 – (21:00 cierre de meta)
- Recorrido medio: 19:00 (20:30 cierre de meta)
- Recorrido infantil: 19:15 (20:15 cierre de meta)

\*Estaros preparados 10 minutos antes de salir debajo del arco de meta. Se os entregará el mapa. Deberéis colocaros detrás del arco de meta con el mapa bajo vuestros pies. No podréis mirarlo hasta dar la salida.

## Carrera:

### Larga-rogaine:

La carrera será en formato score. Podréis visitar los puntos de control en el orden que queráis. No es obligatorio picar todos los controles (balizas), si no os da tiempo a completar el recorrido. Las balizas tendrán la misma puntuación. Entrará primero en la clasificación el corredor que más puntos consiga. En caso de empate a puntos, ganará el que antes llegue a meta. Recordad que para poder entrar en la clasificación tendréis que entrar antes de la hora de cierre. Aquellos corredores que entren en meta después del cierre, entrarán en clasificación como fuera de control. Al llegar a la meta tendréis una baliza de META, que deberéis picar para parar vuestro tiempo y viene representada en el mapa como un doble círculo magenta y está en el mismo lugar que la salida que viene representada como un triángulo magenta. Una vez cruzada la meta deberéis pasar por mesa de cronometraje y descargar vuestra pinza en la estación de descarga y entregar la tarjeta. Esto es imprescindible para poder entrar en clasificación. Allí se os entregará en ese mismo momento vuestra puntuación y tiempo.

[Si alguien decide retirarse y no pasa por mesa, por favor, llamad a la organización para informar. Si no nos informáis pensaremos que estáis en carrera. \(Teléfono retirada 655514383 Andrés\)](#)



### **Distancia media:**

La carrera será en formato score y ganará aquel que pique más balizas. En caso de empate a balizas ganará el que antes haya llegado a meta.

Tendréis 11 balizas numeradas del 31 al 42 (no existirá la baliza 41). Deberéis picar en vuestra tarjeta de control las balizas en la casilla correspondiente empezando por la 31 en la casilla 1 de la tarjeta, 32 en la 2, 33 en la 3 y así sucesivamente, excepto la 42 que podéis marcarla en el casillero 11 o 12.

Aquellos corredores que entren en meta después del tiempo de cierre de meta aparecerán en clasificación como fuera de control.

Si alguien decide retirarse y no entrega la tarjeta de control, por favor, llamad a la organización para informar. Si no nos informáis pensaremos que estáis en carrera. (Teléfono retirada 655514383 Andrés)

### **Distancia Corta-infantil:**

8 balizas por los alrededores de casa de sexto para picar en las casillas de vuestra tarjeta de control numeradas el 1 al 8. Categoría no competitiva. Habrá una medalla para todos los niños al acabar.

Duchas: En San Pantaleón das Viñas (Polideportivo) Entre las 20:15 y 22:00. Habrá mapas a disposición para llegar (estará indicado con señales). Rogamos a aquellos que sepáis que estáis en podium, no os demoréis para ir a duchar (tenéis media hora desde cierre de meta y acabaréis antes del cierre). Si no estáis a la hora no podréis recoger vuestro premio.

Localización de las duchas:

<https://www.paxinasgalegas.es/polideportivo-188076em.html#gmodal>

**Entrega de premios y sorteo de regalos: 21:30 horas**

**Cena: 22:20 horas**

ORGANIZA



COLABORAN

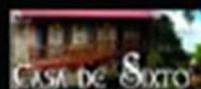


nosportlimit

ORBALLO



BIOSPORTY.



GADIS