

III TROFEO CONCELLO DE CANGAS DE ORIENTACIÓN

Praia de Barra (Cangas do Morrazo) – 24 de setembro

BOLETÍN INFORMATIVO

LUGAR DE CONCENTRACIÓN, SAÍDAS E META

Aparcadoiro da Praia de Barra (Cangas do Morrazo)

HORARIO

- 9:30 h.: Apertura da secretaría.
- 10:30 h.: Saída dos primeiros corredores.
- 13:00 h.: Correlín.
- 13:30 h.: Entrega de trofeos.

MAPA

- Praia de Barra e Cabo Home (zona de mapa non usada)
- Escala: **1: 7.500**
- Equidistancia: 5 m.

Piñeiral en terreo dunar totalmente limpo, na zona da Praia de Barra, cunha razoable rede de camiños que poden levar a confusión. Na zona de Cabo Home alternan camiños (pistas) con zona de rochas e o pinar da Praia de Melide.

ORGANIZACIÓN

Dirección Técnica: Nacho Sordo e Xavier Viana.

Secretaría: Santi Fraga, Martín Souto, Cris Ouro, Eduardo Ramos.

Saídas: Pilar Veiga, Rosa Pernas e Fernando del Río.

Trazados: Xavier Viana

Balizado: Nacho Sordo e Xavier Viana.

Material: Maribel Fraga e Olga Lamas.

Especial agradecemento a José Luis Armada polos trámites administrativos e o seu entusiasmo. Grazas.

CATEGORÍAS E DISTANCIAS

Haberá un percorrido diferente para cada unha das categorías (excepto H45/H20, D35/D20, D45/D16, H/D14 e H/D12). A carreira será de distancia media en todas as categorías excepto H-E, H21A e H-35, que será de distancia longa. Os trazados son totalmente limpos (non é necesario o uso de polainas) e de dificultade técnica alta en correspondencia coas características do mapa. Nalgunhas zonas hai concentración de balizas polo que se fai imprescindible comprobar que o número de control se corresponde co teu percorrido. A carreira é moi rápida polo que se poderá facer sen deixar de correr en todo o percorrido.

Os percursos de HE, H35 e H21A son os únicos que van ao Cabo Home, onde as balizas están perto de mar, pero en zonas pouco perigosas. En ningún caso é necesario meterse en ningún cantil ou atravesar penedos por zonas perigosas.

CATEGORÍA	DISTANCIA(km)	CONTROIS	DESNIVEL(m)	TEMPO 1º
H-E	9'0	29	290	70'-75'
D-E	4'8	22	135	35'-40'
H-35	7'7	25	265	70'-75'
D-35 / D-20	3'5	17	90	30'-35'
H-45 / H-20	4'0	20	105	30'-35'
H-21 ^a	7'1	20	260	70'-75'
H-21B	4'5	20	120	30'-35'
D-21	3'4	20	100	30'-35'
D-45 / D-16	2'4	15	80	30'-35'
H-16	3'3	16	90	30'-35'
H/D-14	1'9	10	65	20'-25'
H/D-12	1'8	10	55	20'-25'
INI INFANTIL	1'7	9	55	
INI ADULTOS	3'6	13	105	

INSCRICIÓNS

Data límite: MARTES, 21 DE SETEMBRO.

e-mail: orientacionusc@gmail.com

Os participantes deben indicar o nº de tarxeta SportIdent, si a alquilar

Cota:

3€: federados.

5€: INI curta

6€ INI longa

8€: non federados en percorrido oficial (indicar: nome, DNI e data de nacemento)

O número de CCC para o ingreso: 2091-0388-97-3110001949 (Caixa Galicia)

CONCEPTO: ORI BARRA + nome do clube (ou nome do participante non federado)

Para o correlín non fará falta inscrición.

CÓMO CHEGAR Á ZONA DE COMPETICIÓN

- Dende o sur ou norte pola AP-9 saída 146 dirección Cangas do Morrazo polo C.G.4.1.
- Na rotonda final da VÍA RÁPIDA DO MORRAZO dirección Aldán-Cangas (haberá sinalización dende este punto).
- Atravesar Aldán, 300m. á dereita dirección Hío.
- 400m.esquerda dirección Praias.
- 700m. esquerda dirección Viño / Barra
- Continuar ata o final: aparcadoiro Praia de Barra (o aparcamento é limitado. Tamén hai aparcadoiro de pago: 2'5€ todo o día)

INFORMACIÓN ECOLÓXICAMENTE MOI IMPORTANTE

- ⌚ A zona de competición é un espazo natural protexido con áreas de extrema delicadeza para o ecosistema. Por isto, está **terminantemente prohibido atravesar as zonas indicadas no mapa como prohibidas**. O incumprimento desta norma supón a DESCALIFICACIÓN inmediata do participante.
- ⌚ **Tirar ao chan desperdicios non orgánicos antes, durante ou despois da competición** en toda a área de competición (saída, chegada, aparcadoiro ou zona de carreira) supón a descalificación do corredor.
- ⌚ **Compórtate como un animal, non deixes refugallos!**

INFORMACIÓN FINAL DE INTERESE

- A zona de concentración (saídas e meta) está no aparcadoiro da Praia de Barra.
- Hai bar na zona de concentración.
- Hai aparcadoiro privado pegado á zona de concentración (2´5 euros todo o día).
- Hai chiringuito na Praia de Viñó (a 150m. da zona de concentración).
- Se a néboa non o impide poderedes darvos un baño: traede a toalla.
- Somos intrusos no bosque e na praia, así que altera o menos posible a tranquilidade do lugar.

- **APROVEITA PARA VISITAR UN DOS LUGARES MÁIS FERMOSES DA COSTA GALEGA: Cabo Home e a Costa da Vela.**
 - www.cangas.org/index_turismo_gal.php
 - turismo@cangas.org

ORGANIZA:



VICERREITORÍA DE CULTURA
Área de deportes

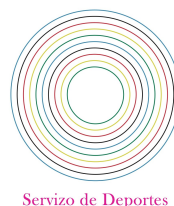
COLABORA:



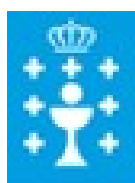
Concello de Cangas

Concellería de Xuventude e Voluntariado

Universidade de Vigo



Servizo de Deportes



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte



DEPORTE
GALEGO