

CONDICIONES PREVIAS:

---

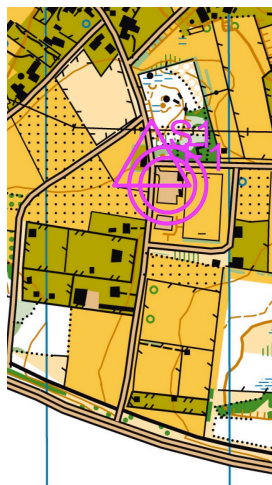
Este es un entrenamiento libre y gratuito. La Organización prepara dos ejercicios para el entrenamiento del deporte de Orientación en bicicleta de montaña, que cada cual es libre de imprimir y realizar. No hay contratado ningún seguro de responsabilidad civil para dicha actividad, considerando que cada persona se comportará libremente, responsabilizándose en todo momento de sus actos y consecuencias que se puedan derivar de ellos, tanto materiales como personales, propias o a terceros, eximiendo a la Organización de cualquier responsabilidad. El mero hecho de asistir al entrenamiento en la fecha y hora indicadas implica la aceptación de estas condiciones.

LUGAR:

---

Para ir en coche, coger Autovía en dirección Lugo y tomar la salida de Coirós, que empata con la Nacional, donde iremos a la izquierda (dirección Lugo-Madrid). Siguiendo la Nacional dejaremos a la izquierda el parque empresarial de Coirós y pronto vemos el cartel señalizador del desvío hacia ARANGA; en el mismo cruce a la izquierda vemos que pone PTE. ARANGA, SANTIAGO DE OIS, CARESMA. Seguimos la pequeña carretera entre casas que hace curvas y al encontrarnos con un cruce lo tomamos a la izquierda, hacia SANTIAGO DE OIS, ESPENUCA; sólo nos queda seguir la carretera estrecha en más o menos recta, que pasará por debajo de la autovía y casi al final de la recta tendremos a nuestra derecha el aparcamiento.

Coordenadas GPS: 43.241428°, -8.124118°.



HORARIO:

---

**18:45h** pequeño comentario técnico en corralito, preparados con todo para empezar.

**19h** comienzo del OBMemorión (6 balizas de memoria para calentar motores y crear ambiente...).

**19:20/19:30h** aprox. al finalizar el OBMemorión, los equipos pueden salir a hacer el recorrido de OBM de 20 balizas (45' los máquinas, 1h30' despacio sin perderse, tiempos estimados...).

**21h** comenzaremos a recoger balizas

**22:30h** cena para los interesados.

## MATERIAL:

---

### MATERIAL NECESARIO:

- btt
- casco
- prenda reflectante (chaleco o brazalete) visible
- linterna que alumbré muy bien (o en su defecto varias linternas), con batería de repuesto para la frontal, o pilas de repuesto
- teléfono móvil operativo (encendido durante el recorrido - comunicarlo a la organización antes de salir)
- prenda de abrigo
- kit reparación btt
- mapa y tarjeta de control (cada uno lo descarga, lo imprime y lo lleva)
- bolígrafo
- portamapas
- bebida

### MATERIAL RECOMENDADO:

- marcador fluorescente para señalar itinerario
- no son necesarias polainas, aunque recomendable pierna larga

## CARACTERÍSTICAS DE LA ZONA:

---

Transitaremos por carreteras con poco tráfico, pueblos, carreteras en desuso, pistas rápidas y lentas, así como senderos. Prestad atención a las normas de circulación en vías públicas, a vuestra velocidad de carrera en cruces, cambios de vía, curvas, roderas, y especialmente ante alguna eventual rama que pueda obstaculizar el camino, así como en la zona de tala de árboles entre las balizas 19 y 20.

## DESARROLLO DEL OBMEMORIÓN:

---

Se trata de un entrenamiento de memoria en biciorientación nocturna. Desde el corralito donde se realiza el briefing o charla técnica, se harán salidas preferentemente individuales (aunque quien quiera puede salir en pareja) de 6 personas, cada una con una tarjeta de control que la organización le proporcionará unos instantes antes de la salida, donde tendrán 6 casillas en las que anotarán con bolígrafo el código que aparezca en la baliza. El orden de las balizas será aleatorio en cada tarjeta.

Una vez dada la salida, el corredor se acercará hacia el cartel con el número de la primera baliza que tenga que buscar, memorizará la ruta, e intentará hacer el recorrido sin ayuda alguna de mapa... En caso de equivocación ha de regresar sobre sus pedaladas y consultar de nuevo el cartel.

Al llegar a su baliza anotará el código numérico en su tarjeta de control y volverá al lugar de salida donde se dirigirá al cartel de su siguiente baliza, y continuará el proceso hasta completar las 6 balizas.

Los carteles que muestran estas 6 balizas de memoria estarán a una escala muy ampliada, para facilitar su rápida lectura, y tendrán su número en un cartel a su lado fácilmente reconocible.

Las entradas y salidas se realizarán exclusivamente por el lugar señalado o explicado por la organización.

### DESARROLLO DEL RECORRIDO DE OBM:

---

Será un recorrido lineal de 20 balizas con pinza tradicional y el paso se acreditará picando en la tarjeta que los propios participantes imprimirán y llevarán, junto con el mapa. El recorrido tiene 13'4km y 327m de desnivel con la mejor estimación de elección de ruta, y el tiempo de realización puede oscilar entre 45' y 1h 30', salvo algunas excepciones.

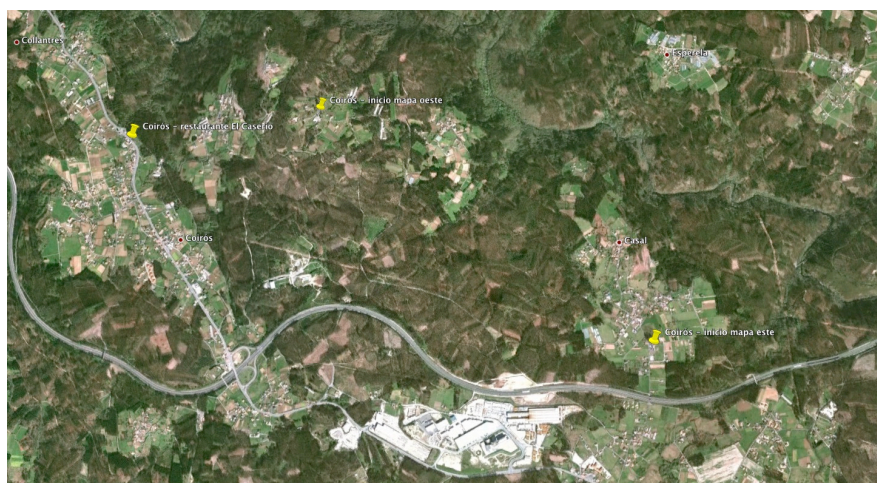
El perfil es el siguiente:



### CENA:

---

Se realizará en el restaurante El Caserío, en la Nacional, desvío hacia Espenuca. Coordenadas GPS: 43.256011°, -8.164035°. Como segunda opción si somos pocos y está abierto, tenemos el bar de las truchas, al lado del inicio del mapa Oeste.



ORGANIZA:

---



COLABORA:

---

