**APUNTES SOBRE EL ENTRENAMIENTO**

**Estará señalizado desde el desvío de la carretera desde As Neves a As Pontes (AC-564) , con la carretera AC-121.**

A las 10:30, después de una breve explicación del entreno, empezaremos a dar las salidas desde el curro. Consistirá en dos recorridos (nivel A y nivel B) en el que podremos trabajar varias técnicas y un recorrido común de memorización. La hora de llegada tope serán las 14:30, aunque intentaremos aprovechar al máximo la mañana, debería darnos tiempo a completar los recorridos.

**Al finalizar el entrenamiento o al abandonarlo, avisar a Marcos o a Benji, para controlar que a las 14:30h. no quede nadie en la zona de entrenamiento.**

**FICHA**

Lugar de reunión: Curro de Forgoselo.

Comienzo: **10:30**

Finalización: **14:30**

Recorrido A: 8km 22 balizas.

Recorrido B: 5,9 km 16 balizas.

Recorrido memorización: 2,8 km 9 balizas.

**PAGO INSCRIPCIONES**

Al llegar al Curro , antes de comenzar el entrenamiento.