



BREAFING

- Relojes Gps.** Queda terminantemente prohibido el uso de dispositivos con gps.
- Uso de **polainas** o prenda protección pantorrillas. Recomendamos encarecidamente su uso. La vegetación está crecida y hay bastante zonas de toxo y zarza.
- Toda la carrera será **SCORE**, aunque la mayoría de las secciones tienen un sentido lógico, podréis visitar los controles en el orden que estiméis, excepto la categoría aventura en la sección 5 que tendrá que visitar el rapel como primera baliza, a no ser que no deseen hacer el rapel.
- El **corte** para Aventura de la etapa 1 será a las 00 horas.
- Para élite habrá un corte para poder entrar en la sección 6 y este será a las 00 horas. En caso de no llegar a tiempo para iniciar esa sección a esa hora, pasará directamente a la sección 7.
- Equipos aventura. Recordad que el tracker es material obligatorio. Por lo que deberéis portarlo los corredores que os encontréis realizando la sección.
- Todas las transiciones dispondrán de **agua potable**. En la **transición 5-6** habrá **agua caliente**. Se os facilitará un termo eléctrico que puede calentar el agua en menos de 1 minuto por si queréis usarla para preparar comida liofilizada o algún tipo de comida envasada.
- Se informará previo a la salida de donde se realizarán descargas de **Sportident** si fuese necesario hacerlas.
- Se facilitará suelo duro para aquellos equipos que no deseen usar tienda de campaña en el pabellón municipal de As Somozas, para pernoctar viernes y sábado.**

CRONOGRAMA

Viernes

18:00-21:00 Registro de equipos

21:00 Breafing (servirá para recordar lo aquí escrito y últimas dudas)

Finalmente hay disponible suelo duro en pabellón polideportivo para aquellos equipos que no deseen acampar. Está ubicado donde indicamos las duchas en el boletín final.

Sábado

8:00 Registro de equipos

8:00 - 9:00 Entrega de bolsas A y B de los equipos élite (y palas aquellos que deseen remar con sus propias palas)

9:30 **Salida.**

SECCIÓN 1. Será un trekking en bucle con una ortofoto. Se ha pintado en esta ortofoto 3 carreteras. Una que va al cementerio y otras dos que van a puntos de control para que fueran más visibles, pues estaban tapadas por la vegetación. Los equipos élite dejaréis en la zona de meta en vuestro box vuestras bicicletas y bolsa A, a la que podréis acceder después de este corto trekking.

SECCIÓN 2. BTT. Hay varias cancelas que tendréis que abrir para pasar. Es obligatorio que las cerréis. Los equipos que no lo hagan serán sancionados.

SECCIÓN 3 Y 4 ÉLITE. Al finalizar la sección 2 llegaréis a la T2, que será en el mismo punto que la T3 y la T4. Allí os encontraréis vuestra bolsa B. Vuestra sección 3 será un kayak de 10 kms. Podréis usar vuestras palas, previamente entregadas a la organización antes de empezar la carrera. Mientras 2 corredores realizan el kayak, el tercero se desplazará unos 2 kms. hasta el punto donde estará ubicado el rappel y realizará el rappel (para llegar al rappel se facilitará un mapa con la ubicación del rapel, que es bastante sencillo de orientación). Una vez finalizado picará el control con código 60 (rappel) y volverá al punto de transición. En la sección de kayak deberá llevar el dispositivo track the race aquellos corredores que hagan el kayak. Una vez finalizado el kayak y rappel el equipo realizará una sección de trekking en bucle.

SECCIÓN 3 Y 4 AVENTURA. Al finalizar la sección 2 llegaréis a la T2, que será en el mismo punto que la T3 y T4. Vuestra sección 3 será un trekking en bucle. Una vez finalizado el trekking realizaréis la prueba de Kayak también en bucle.

SECCIÓN 5. Sección de BTT. Es obligatorio para todos los equipos circular con luces frontales, luz trasera roja y chalecos durante la noche. Es probable que a bastantes equipos os coja la noche durante esta sección por lo que debéis portar este material en esta sección. Transitaréis durante unos 3 kms. por carreteras de mucha intensidad de tráfico, por lo que será importante que os hagáis visibles sobre todo durante la noche. Los equipos de aventura tendréis el rapel en esta sección, por lo que deberéis portar vuestro equipo de rapel, y visitar el rapel antes de visitar ninguna otra baliza. Los equipos élite deberéis portar zapatillas de trekking, ya que en la T5 no encontraréis ninguna bolsa.

SECCIÓN 6 TREKKING. Trekking en bucle. Pediros por favor, que tengáis cuidado en los transitos por vaguadas y arroyos. Hay bastante zonas resbaladizas y con cortados y cascadas.

Recordar que el cierre en élite para entrar a esta sección será a las 00. Todos aquellos equipos que lleguen después de esa hora no podrán acceder a esa sección y deberán pasar a la sección 7 BTT.

Los equipos élite, al finalizar esta sección dispondréis de un avituallamiento puesto por la organización con fruta, pasta, frutos secos...

Al final de esta etapa aventura tendrá la meta de la etapa 1.

Los equipos élite debéis llevaros vuestras zapatillas de trekking para la S7. No podéis dejarlas allí ni dárselas a nadie de la organización.

SECCIÓN 7 BTT SOLO ÉLITE. Bicicleta larga. Recomendamos ir bien abrigados, llevar comida y bebida suficiente. Respetar las carreteras prohibidas y cruzar las vías

principales por los sitios habilitados. Aquellos equipos que crucen por zona prohibida serán sancionados.

Al finalizar la sección 7 os encontraréis vuestra bolsa A. Recordar llevaros las zapatillas en la sección 8 de BTT para realizar el trekking de la sección 9.

SECCIÓN 8 BTT. (sección 7 aventura)

El inicio de esta sección será en la zona de salida-meta.

Para aventura se dará la salida a las 9:00 de la etapa 2.

Será una sección corta de aproximación al trekking de la sección 9. Llegaréis a una área recreativa. Los equipos aventura tendréis que dejar vuestros vehículos fuera del área recreativa.

En élite, en esta transición que será también la siguiente, pues el trekking será en bucle no hay bolsas.

SECCIÓN 9 Trekking. (sección 8 aventura)

Trekking en bucle.

SECCIÓN 10 Btt. (sección 9 de aventura)

Fijarse bien en las zonas habilitadas para cruzar la carretera. Extremar la precaución en el cruce de estas vías.

Hay zonas de esta sección con la vegetación muy crecida. Proteger brazos y piernas.

CIERRE DE META. DOMINGO A LAS 14:00

ENTREGA DE PREMIOS 14:30 (PEDIMOS POR FAVOR, PARA SER PUNTUALES, QUE AQUELLOS EQUIPOS QUE LLEGUEN Y ESTÉN JUSTOS DE TIEMPO PARA DUCHARSE, LO HAGAN A LA MAYO BREVEDAD PARA ESTAR PRESENTES EN LA ENTREGA DE PREMIOS. SI NO FUESE ASÍ ROGAMOS LO HAGAN FINALIZADA LA ENTREGA DE PREMIOS)