



INFORMACIÓN SEGURIDADE – PERCORRIDOS – ÚLTIMAS RECOMENDACIÓNS

- **Aparcadoiros** na explanada da zona portuaria, aínda que tamén pode haber na zona do Brañón e pavillón Santa Irene → **Goggle Maps**.
- O lugar de concentración, Secretaría e saídas estarán dentro do Pavillón Polideportivo Santa Irene. Dentro do pavillón haberá actividades lúdicas para rapaces, quedando reservado para nos a zona do ximnasio → **Goggle Maps**.
- Aqueles que o precisen poderán usar os vestiarios para cambiarse e ducharse.
- **Horarios da carreira:**
 - **Apertura da Secretaría ás 18:00**
 - **Saídas: 18:30.**
 - **Peche de Meta: 20:30.**
 - **Chocolate: A partir das 20:30.**
- **Recomendacións:**
 - **Chegar á Secretaría uns 15 minutos minutos antes** da hora de saída para poder prepararse con tranquilidade: recoller as tarxetas e o **dorsal obrigatorio**, aclarar dúbidas, gardar roupa etc.
 - **Traer calzado axeitado e roupa cómoda para andar** → **Non é preciso protección especial para brazos e pernas por ser una proba urbana.**
 - **Traer un frontal ou linterna cas pilas cargadas.** Na maior parte do pobo hai alumbeado público, pode haber zonas con pouco visibilidade para poder ler o mapa.
 - **Traer calzado e roupa para cambiarse.**
- **Previsión meteorolóxica** con ceos cubertos, sen choiva, ventos moi suaves e temperaturas frescas (entre 12 e 13 °C) á hora da proba → **Consultar**.
- **Seguridade:**
 - **Estrada AC-550 (Ribeira – Noia) → Prohibido cruzar esta estrada.** Non hai controis ó outro lado nin sequera próximos a ela.
 - Haberá pouco tráfico, pero deberemos usar as beirarrúas e os pasos de peóns onde existan para podes desfrutar desta actividade con tranquilidade.
 - Coidado coas zona esvaradías en paseos, parques, etc.!
 - **Permítese levar o teléfono móbil na carreira para que os participantes se atopen máis seguros.** So se autoriza o seu uso en causas debidamente xustificadas.
- **Avituallamento:** Aparte de auga en garrafas, ó remate da proba ofreceremos un **chocolate quente e rosca** en anacos para repoñer forzas mentres comentamos cousas da carreira e deste xeito pechar a tempada cun bo sabor de boca.

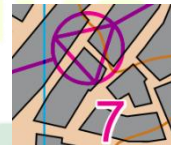
- **Modo AIR+** activado para aqueles corredores que teñan unha **tarxeta SIAC**.
- En caso de fallo dunha estación, hai que usar a **pinza tradicional** nos recadros do mapa.

Cartografía:

- **Elaborado por Ramón Fernández.**
- **Actualizado por Antonio Piñeiro no 2024.**



- **Trazados: Antonio Piñeiro.**
- **Procedemento de Saídas:**
 - **Minuto -3:** Chamada + LIMPAR/COMPROBAR.
 - **Minuto -2:** Control tarxetas SI + COMPROBAR (+ AIR TEST → SIAC).
 - **Minuto -1:** Mapa/Descritor de controis (só para Adestramento).
 - **Saída con estación START.**
- **Os percorridos de Iniciación longa e curta serán os habituais “en liña”.**
- **Percorrido de Adestramento → Combinado “en liña” & “score”.**
 - Resume xeral: Saída en Lineal → Score A → Lineal → Score B → Lineal ata Meta.
 - Na cara A do mapa estará o percorrido en liña completo.
 - Hai 2 balizas cun triángulo no centro que indican o cambio ós Score A e B (*Foto 1*).
 - Na cara B aparecen as balizas score repartidas en dúas zonas ben diferenciadas e os triángulos onde empeza cada tramo score (*Foto 2*).
 - No descritor de controis tamén aparecen os dous cambios de mapa onde pasar do percorrido en liña ó score.
 - Obrigatorio coller todas as balizas (en liña + score) para completar o percorrido.



← Foto 1



Foto 2 →

- **Distancias e Desniveis (*Medidas en liña recta entre controis):**

Categorías		Distancia (*) (Qms)	Desnivel + (mtrs)	Nº controis	Escala	Equidistancia
Iniciación Curta		1	20	14	1:4000	2,5 mtrs
Iniciación Longa		2	25	19	1:4000	2,5 mtrs
Adestramento	Lineal	1.7	55	15	1:4000	2,5 mtrs
	Score A	----	----	6	1:4000	2,5 mtrs
	Score B	----	----	12	1:4000	2,5 mtrs