

PREZOS:

A inscrición dará dereito a:

- Realizar a andaina ou o trail.
- Regalo a todos os participantes.
- Seguimento online (sólo trail) a través de dispositivo gps (tracktherace.com)
- Servizo de ambulancia e médico.
- Seguro RC e médico de proba.
- 1 Avituallamento con auga ou bebida isotónica.
- Consomé de caldo á chegada.
- Sorteio de regalos dos patrocinadores.
- Duchas.

Realizando a inscrición antes o 30 de Novembro ás 24:00 .horas:

- 12 euros con licenza F.E.D.O. ⁽¹⁾ o Trail Running
- 7 euros con licenza F.E.D.O. a Andaina.

Realizando inscrición entre o 1 de Decembro e o 13 de Decembro ás 24 horas:

- 13 euros con licenza F.E.D.O. o Trail Running.
- 8 euros con licenza F.E.D.O. a Andaina.

Nota:

- Os menores de idade non pagarán inscrición, só o seguro.
- Aqueles que non teñan licenza F.E.D.O. terán que pagar 2 euros a maiores para cubrir a licenza de día (Nota importante: non vale ningunha outra licenza, polo simple feito de que non cubriría o evento xa que os seguros só fanse cargo dos accidentes que se producen no seu deporte concreto).

AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPACIÓN CON MENORES DE IDADE:

Cada menor que participe na proba debe ir acompañado dun adulto, e deberase presentar asinado o seguinte documento na recollida do dorsal: [autorización menores](#).

INSCRIPCIÓNS:

A partir do 4 de Novembro na plataforma de eventos e seguimento **TRACKTHERACE**.

Enlace: <https://tracktherace.com/es/4-trail-running-e-andaina-de-orientacion-orro-2016>

COMIDA POST-EVENTO:

Tamén haberá a posibilidade de ir a comer despois da proba ó Restaurante O Sombreiro co que como patrocinador da proba nos ofrece precios populares (*os que viñestes as pasadas edicións xa sabedes o bo trato que nos dispensan*):

Cómida adultos: 13 euros que inclúe:

- Sopa consistente (fideos, ovo, polo...)
- Carne asada con patacas (xarrete)
- Viño, gaseosa, refresco, auga.
- Postre.
- Café.

Comida nenos: 7 euros que inclúe:

- Poderán tomar tamén a sopa e ademáis milanesa de polo con patacas.
- Auga e refrescos.
- Postre.

O DÍA DA CARREIRA

BOTÁDELLE UN OLLO, MAPAS, APARCAMENTO, MATERIAL que levar...ETC

Boas,

Moitas grazas por inscribirte ó noso evento. Vamos a dar unhas pequenas instrucións en forma de preguntas con resposta, xa que ó ser moitos participantes si levamos algo sabido nos pode salir moito millor a todos.

OS MAPAS:

A escala dos mapas: para tratar de que vexades mellor os percorridos decidimos aumentar a escala dos mapas quedando como seguen:

- **Andaina 1/10000 (cada cm de mapa son 100 metros na realidade), tamaño A4.**
- **Trail Running 1/10000 (cada cm de mapa son 100 metros na realidade), posible tamaño A3.**

Nos mapas impresos non vai aparecer “marcado” o camiño a seguir xa que non creemos que vaiades a ter ningún problema. De todas maneiras os que queiran marcalo antes terán tempo a facelo, xa que se dan unhas minutos antes da saída. Eso sí, traede un rotulador fluorescente.

A SAÍDA:

Tanto o Trail Running como a Andaina teñen a saída e chegada no mesmo lugar.

- No Trail Running a saída e en masa as 10:00, esto é todos os corredores o mesmo tempo.
- Na Andaina para evitar embotellamentos realizarase a saída de forma escalonada, de tal maneira que a xente poderá ir saíndo entre as 10:15 e 10:30 no momento que desexe.

¿ A QUE HORA TEÑO QUE CHEGAR ?

Procura estar antes das 9:00, xa que entre aparcar, cambiarse, buscar o material, recoller dorsal... o tempo fai moita falta e é millor poder facelo con tranquilidade.

¿ COMO ENTRO EN ORRO E DONDE APARCO ?

Hai dúas entradas para os aparcamentos tal e como pode verse na imaxe adxunta.

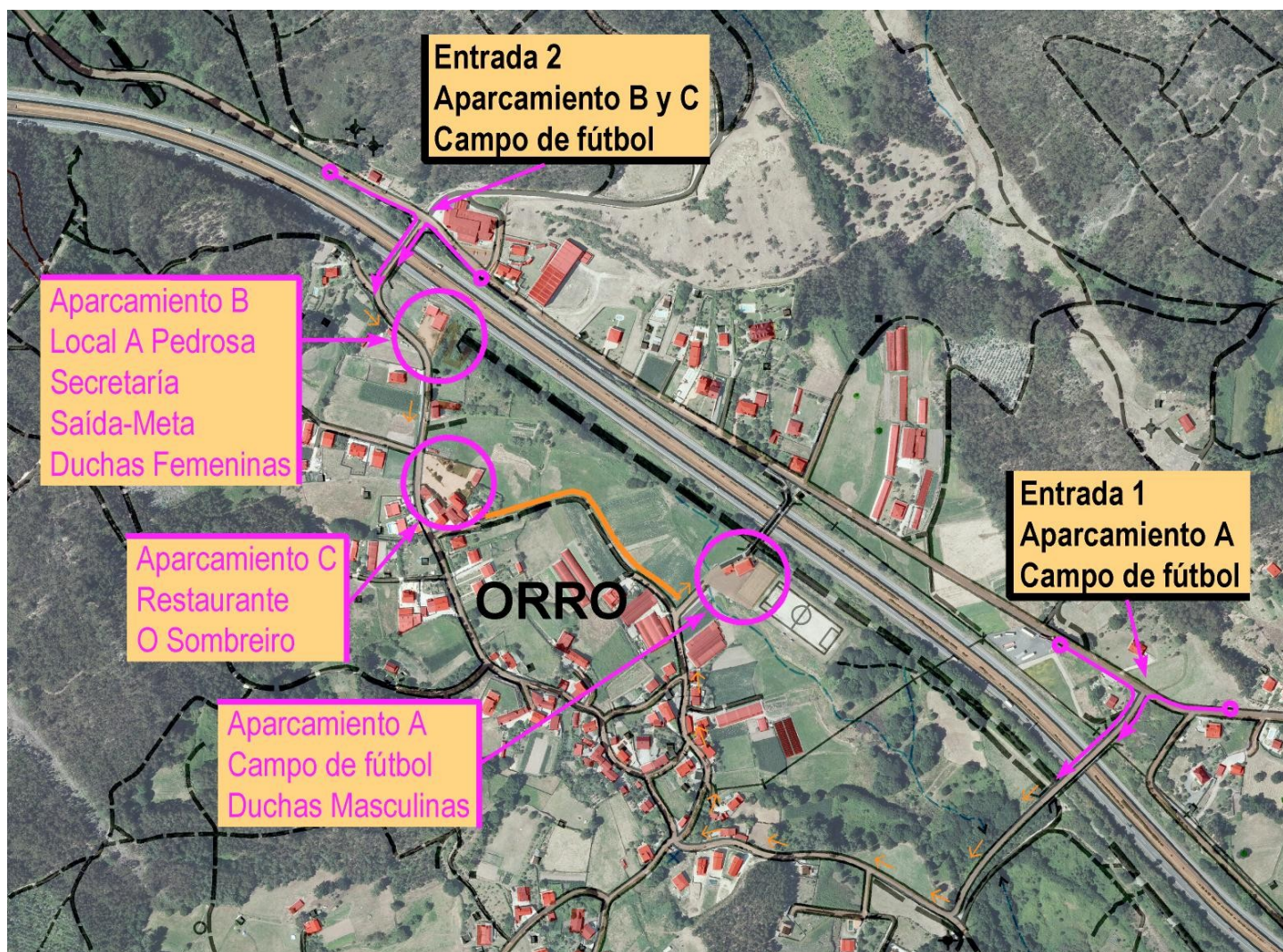
Solo deberedes ter en conta onde tedes as duchas que vos correspondan, así no campo de fútbol (Aparcamento A) habilitaranse as duchas Masculinas, e no local de A Pedrosa (Aparcamento B) as Femininas, validas tanto para os participantes do Trail Running como da Andaina.

Nota 1:

Se vides xuntos a xente do trail e da andaina podedes elixir aparcamento, aínda que polo ben dos que fagan o trail, xa que terán máis necesidade de ducharse e mellor estar cerca de estas.

Nota 2:

Se se dira o caso de que reservades sitio no Restaurante “O Sombreiro” o mellor e que aparquedes xa alí mesmo (Aparcamento C) así non tedes que mover o coche, eso si teredes que desprazavos uns 400 metros ata as duchas (queda a vosa elección).



¿ CAL É O HORARIO DE SECRETARÍA PARA RECOLLER O DORSAL E DONDE É ?

O horario da Secretaría e de 8:30 a 9:30 e hasta as 9:45 para a xente da Andaina, esta está situada no local social de ADTL A Pedrosa (Aparcamiento A).

¿ QUE MATERIAL OBRIGATORIO TEÑO QUE LEVAR ?

- No trail deberás levar mochila de hidratación ou bidón, aínda que haberá un avituallamento na metade do percorrido
- Na andaina non é obrigatorio pero é recomendable levar algo de auga ou sales, tamén na metade do percorrido hai un avituallamento.
- Os participantes do trail levarán un dispositivo gps, polo que terán que levar unha prenda que teña un bolsillo, se non levan mochila e non teñen sitio para el no portabidón. No trail no é necesario o uso do teléfono móbil. O dispositivo gps permitirá seguir a carreira online a través da plataforma tracktherace.com.
- Cortaventos (dependendo do tempo que faga o día da proba poderá decidirse por parte da organización que non sexa material obrigatorio) .
- Compás aínda que non é obrigatorio si é moi recomendable.
- Na Andaina poderás levar roupa de abrigo e incluso paraugas.
- Teléfono móbil acendido (só andaina) o cal ha de facilitarse á organización no momento da inscrición.

¿DETALLES A TER EN CONTA DURANTE O TRAIL-RUNNING E A ANDAINA ?

- Tanto para o Trail Running como para a Andaina si non tedes moita práctica orientando mirade con bastante frecuencia o mapa para saber sempre por onde estades, mellor lentos pero seguros. A orientación vai ser sinxela pero hay que centrarse.
- Debedes respetar as normas de circulación nos cruces con carreteras asfaltadas e facer caso a xente de Protección Civil e a Organización.
- Olo donde poñedes os pés, é terreo de monte e hai zonas de charcos, hai que estar sempre alerta polos posibles esguinces. Non por mirar o mapa deixar de ver onde pisades. Corre á velocidade que orientas e non a o revés.
- Por favor, non tiredes nada o monte, NADA
- Os camiños aparecen a maioría no mapa, pero pode faltar algún.
- Algún camiño que pode parecer difuso vai estar marcado con cinta de balizar para que non exista dúbida algunha.
- A Andaina coincide en varios tramos co Trail Running, vos pedimos á xente da Andaina que lles cedades o paso ós do trail xa que van mais rápido e en competición. E por suposto darlles ánimos. Gracias!!!.
- Decidimos poñer cerca das Balizas, cinta de balizar co número da baliza, esto é por si se dira o caso de que roubaran a baliza, si veis a cinta e a baliza non, xa sabedes... continuar.
- É moi importante que se abandonades, teredes que pasar sempre por secretaría a entregar a tarxeta de control e deste xeito sabemos que non estades perdidos no monte.

REGALOS E SORPRESAS

- Ó finalizar o trail e a Andaina haberá caldo quentiño (cortesía do Restaurante "O Sombreiro")

- Unha vez finalizada a entrega de trofeos (sobre as 13:30) haberá un sorteo de regalos dos nosos patrocinadores (**para poder optar a eles terase que estar presente no sorteo, non se pode recoller o premio en vez de outra persoa aínda que sexa un familiar ou amigo**)

- Regalos de Artebike
- Regalos de Galorient
- Regalos de Victory Endurance
- Regalos de Bikesat
- Regalos de Arcadia
- Regalos de Bibi's Natura
- Regalos de Marathon Running Shop

Tense previsto que o evento remate entre as 14:00 e as 14:15 horas.