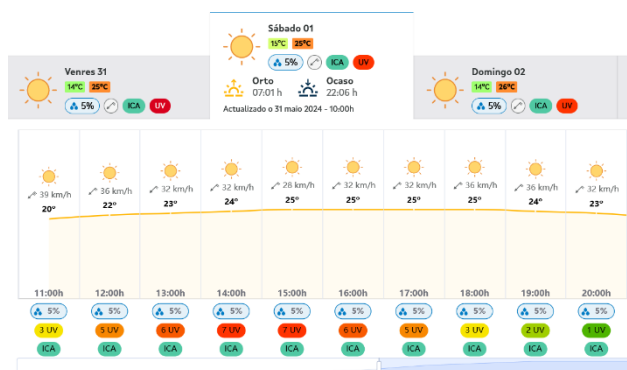


## RECOMENDACIÓN DE SEGURIDADE

- Ningún dos percorridos pasa por unha zona que se poida considerar especialmente perigosa, fóra do que atopamos normalmente no monte e se dá nas carreiras de orientación.
- Observamos que a vexetación nalgunhas zonas do mapa medrou bastante **polo que se recomenda utilizar protección en pernas e brazos.**
- Predición meteorolóxica Concello de Ribeira en **Meteogalicia** con **temperaturas altas e ventos moderados** → **Preciso hidratarse e protexerse do sol.**
- **Contaremos con auga en garrafas na zona de Presaída** → Cada corredor terá que traer o seu recipiente para poder dispoñer dela.
- **En Secretaría teremos o avituallamento completo a base de auga e froita.**



## MEDIO AMBIENTE

Estamos en época de “risco de incendios” e o índice **IRDI nesta zona está entre moi alto i extremo para o día da proba.**

A nosa conduta debe ser exemplar neste aspecto tanto durante a carreira como nas horas previas e posteriores á hora de pasar a noite ou comer en zonas de monte. Estaremos en contacto cas autoridades para adoitar calquera tipo de medidas que sexa preciso.

