



GALLAECIARAID



VIII ORIENTACIÓN NOCTURNA CASA DE SIXTO 13 Enero 2018 Sas-Paderne

Llega la octava edición de la ya clásica Orientación nocturna Casa De Sixto de Paderne.

Como siempre habrá 3 distancias, introduciendo como novedad este año para la larga distancia, el formato Rogaine, que le dará un punto de dureza y estrategia a aquellos orientadores más experimentados que se inclinen por esta modalidad.

LOCALIZACIÓN:

Casa de Sixto - Sas - Paderne

<https://www.google.es/maps/place/Casa+de+Sixto,+Sas,+44,+15319+Paderne,+A+Coruña,+La+Coruña/@43.312266,-8.182436,15z/data=!4m2!3m1!1s0xd2e6da93318e88d:0x3a792acc136a5cbe>

CATEGORÍAS:

LARGA-ROGAINE: 3 Horas.

DISTANCIA CORTA: 5 kms.

INFANTIL: 1,5 kms.

¿QUÉ ES UN ROGAINE?

Un rogainé es una modalidad de carrera de orientación que tiene una duración máxima de entre 3 y 24 horas, en España lo más común son las pruebas de 6 horas. Consiste en lograr el mayor número de puntos recorriendo las balizas en el orden que seleccionemos. En estas carreras es muy importante la estrategia para gestionar correctamente el tiempo y conseguir rentabilizarlo al máximo.

DISTANCIA CORTA

Para orientadores que no quieran hacer una distancia muy larga y para aquellos que se quieran iniciar en el mundo de la orientación. En esta categoría que no tiene un fin tan competitivo como la larga, se podrá transitar en grupo y en familia, por lo que también los menores podrán hacerlo en compañía siempre de un adulto que guiará al niño o niños, firmando un documento en el cual se hace responsable.

DISTANCIA INFANTIL

Recorrido por los alrededores de la aldea de Sas, donde los menores harán un recorrido de iniciación y deberán ir acompañados de un adulto (el adulto acompañante en esta categoría no necesita inscribirse al no considerarse participante, sino sólo acompañante)

INSCRIPCIONES

En www.tracktherace.com

Precio: 9 euros adultos y 1 euro menores (2 euros más aquellos que no tengan licencia fedo 2018 en vigor)

La inscripción incluye:

- seguro rc
- servicio médico
- avituallamiento en meta
- aperitivo
- sorteo de regalos
- duchas
- dispositivo seguimiento tracktherace.com (rogaine)

HORARIOS

Salida Rogaine 18:00 - cierre meta 21:00

Salida Corta 19:00 - cierre meta 20:30

Salida infantil 19:15 - cierre meta 20:10

MATERIAL OBLIGATORIO

Frontal o linterna

Chaleco reflectante

Manga larga y pantalón o malla larga

Chubasquero (si llueve)

Brújula (si vais en grupo podéis llevar una para todos)

Los mapas se entregarán en papel resistente al agua

CENA POSTCARRERA

Se ofrece una cena postcarrera en Casa de Sixto.

Menú:

-sopa de cocido

-Cocido (lacón, cachola, chorizos, costilla, repollo, garbanzos, patatas...)

-postres

-vino y bebidas

-chupitos

Precio cena: 20 euros

Menores de 14 años: 8 euros

Se garantiza parranda de sobremesa 😊

