

## ANEXO FINAL AO BOLETÍN

### -CATEGORÍAS DO SCORE NOCTURNO PADERNE 2023

-INFANTIL (M-12, F-12, M-14, F-14)2009 E POSTERIORES

-XUVENIL (M-16, F-16, M-18, F-18)2005 E POSTERIORES

-SENIOR (M-21A, F-21A, M-21B, F-21B, ÉLITE, F ÉLITE) SEN LÍMITE DE IDADE

-VETERANOS A (F-35, M-35, F-40, M-40)Cumplen 35 anos o máis en 2023

-VETERANOS B (F-45, M-45, F-50, M-50, F-55, M-55)Cumplen 45 años o máis en 2023

-INICIACIÓN CURTA (SEN LÍMITE DE IDADE)

-INICIACIÓN LONGA (SEN LÍMITE DE IDADE)

### SAÍDAS

19H INICIACIÓN CURTA E LONGA

19H10 'INFANTIL

19H20 'XUVENIL

19H30 'VETERANOS A

19H40 'VETERANOS B

19H50 'SENIOR

### DURACIÓN

1 hora para todas as categorías, agás Iniciación curta que serán 30´.

Penalización por chegar despois do tempo máximo.

### - PREVISIÓN DE TEMPO E RECOMENDACIÓN

A previsión é de chuvia pero con boa temperatura. É recomendable o uso de calzado con bo agarre. Non haberá avituallamento durante a proba, é decisión de cada corredor levalo.

## *-ANEXO INFORMACIÓN TÉCNICA*

*Dado a importancia da elección das rutas recalcar de novo algunha da información do boletín en especial das sendas 507 e 508:*

*Símbolo 507 – Sendeiro pouco visible: normalmente representan sendas creadas pola fauna salvaxe para o seu tránsito polas zonas boscosas e monte baixo. Este tipo de senda poden ser moi irregulares con tramos moi claramente marcados con outros pouco visibles ou incluso con pequenas bifurcacións que logo volven a confluír (o pequeno tamaño destas bifurcacións fai que se representen como unha única liña). En xeral permiten unha rápida progresión, as veces sobre un terreo un pouco irregular (poden ter ramas, árbores caídos...) pero polas características xa indicadas pode ser fácil perdélas e requiren unha maior atención polo orientador para atopar as veces os inicios ou seguílas en tramos puntuais, podendo perdélas con facilidade nalgún caso. Poden cruzarse as veces por zonas que pasen desapercibidas. Aínda que en tramos son moi claras noutros oapoio no talonamento (distancias) e rumbos poden ser necesarios para localizalas ou non perdélas nalgúns tramos. Cando nalgún caso estas sendas permitan unha velocidade de carreira claramente superior ou inferior ao terreo onde se atopan se remarcará co color correspondente de bosque sobre a zona onde discorra a senda. Nalgunhas zonas, polo curto do tramo que imposibilita usar o símbolo 507, exceso de sendas, exceso de simboloxía na zona (como cortados de cor negra) que podería dificultar a lexibilidade do mapa non se usou o símbolo 507 e se xeralizou co correspondente símbolo de vexetación para indicar unha mellor transitabilidade por esa zona.*



*Símbolo 508 Vereda estreita ou rastro lineal sobre o terreo: aparece tanto en rastros lineais deixados por vehículos agrícolas como en sendas ben marcadas pero que polo desuso comezou a medrar a vexetación de tal forma que pode dificultar o tránsito por elas. Son sendas, camiños nas que a plataforma sobre a que discorren está ben marcada no terreo (a diferenza do símbolo 507) pero que si poden ver dificultado o tránsito segundo a cor de fondo pola presenza de vexetación.*



*Moi importante valorar polo tanto a cor destas veredas á hora da elección de ruta. Na imaxe vemos como a vereda máis o Noroeste discorre sobre unha franxa 410 Vexetación carreira muy difícil, polo que o tránsito por ela é moi dificultoso e debería valorarse outra elección de ruta.*

*A vereda do noreste sobre o cor de 406 Vexetación carreira lenta aínda que existirá vexetación que pode ralentizar a carreira si permitiría un bo avance pola senda.*

#### *Meta:*

*Na chegada estará activada a meta para as pínzas AIR, situando unha banda no chan que detectará automaticamente o paso dos deportistas, polo que non será necesario pasar a tarxeta air pola baliza de meta (Recoméndase como no caso de calquer control verificar mediante o aviso sonoro da tarxeta o rexistro de paso)*

*Lembrar que no caso de erro dunha estación deberá picarse coa pínza tradicional no espazo reservado no mapa.*



### RESTAURACIÓN

*Hai dous bares/restaurantes preto da zona de carreira, é recomendable chamar para reservar ou encargas comida ou cea para levar.*

**O NOSO BAR** (a 400 metros) - [981 79 70 04](tel:981797004)

**TÁBERNA DO VIMIEIRO** (a 3 kms) - [981 79 73 23](tel:981797323)

*Saúdos e esperamos que desfrutedes da proba  
Equipo do Club O Pasatempo de Betanzos*