

**ORIENTA
SON** 7 decembro 2024
**MICROSPRINT
PORTO DO SON****INFORMACIÓN SEGURIDADE – PERCORRIDOS – ÚLTIMAS RECOMENDACIÓNS**

- **Aparcadoiros** na explanada da zona portuaria (non aparcas pola zona do Brañón e pavillón) → Imaxe da dereita + **Goggle Maps**.
- O lugar de concentración, Secretaría e saídas estarán dentro do Pavillón Polideportivo Santa Irene (500 mtrs/8 minutos andando) → **Goggle Maps**.
- **Horarios da carreira:**
 - **Apertura da Secretaría** ás 9:45
 - **Peche da Corentena:** 10:15
 - **Saídas 1ª rolda:** 10:30.
 - **Segunda corentena:** 11:45 a 12:00 → Adiantarase en caso de que todos os participantes rematen antes.
 - **Saídas 2ª rolda:** 12:00.
 - **13:30: Peche de Meta.**
- **Recomendacións:**
 - **Chegar á Secretaría uns 10 minutos antes** do peche da Corentena 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 calzado e roupa para cambiarse** (vestiarios con auga fría): Imos a ter una mañá con ventos suaves e con pouca probabilidade de choiva.
- **Previsión meteorolóxica** con ceos pouco anubados, sen choiva, ventos suaves e temperatura fresca (entre 10 e 13 °C) ó longo da mañá → **Consultar**.
- **Seguridade:**
 - **Estrada AC-550 (Ribeira – Noia)** → Prohibido cruzar esta estrada.
 - Haberá pouco tráfico, pero deberemos usar as beirarrúas onde existan.
 - Coidado coas zona esvaradías!
 - **PERMÍTESE levar o teléfono móbil na carreira para que os participantes se atopen máis seguros.** So se permitirá o seu uso en causas debidamente xustificadas.



- **Gañadores** → Resultado da suma de tempos das dúas roldas.
- **Avituallamento:** Auga en garrafas e algo de froita → *Agradecemos traer envase propio para evitar xerar lixo.*
- As estacións de control terán activado o **modo AIR+** 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 (norma cartográfica **ISSOM 2017-2**).
- **Trazados:** Ramón Fernández.
- **Procedemento de Saídas:**
 - **Minuto -3:** Chamada + LIMPAR/COMPROBAR.
 - **Minuto -2:** Control tarxetas SI + COMPROBAR (+ AIR TEST → SIAC).
 - **Minuto -1:** Mapa/Descriptor de controis (só para Adestramento).
 - **Saída** con estación START.
- **Distancias e Desniveis (*Medidas en liña recta entre controis):**

Categoría	Distancia (*) (Qms)	Desnivel + (mtrs)	Nº controis	Escala
Iniciación Curta A	0.8	15	18	1:1000
Iniciación Longa A	1.1	20	18	1:1000
Adestramento A	1.8	25	29	1:1000
Iniciación Curta B	0.8	15	18	1:1000
Iniciación Longa B	1.1	20	18	1:1000
Adestramento B	1.6	5	29	1:1000