

ORIENTA SON 20 maio 2024
ORIENTACIÓN NO MONTE CABEIRO

INFORMACIÓN SEGURIDADE – PERCORRIDOS – ÚLTIMAS RECOMENDACIÓNS

- **Aparcadoiros** na explanada situada na entrada do Campamento → Imaxe da dereita + **Goggle Maps**.
- O lugar de concentración, Secretaría e saídas estarán dentro do Campamento Virxe de Loreto, a uns 300 metros andando → **Goggle Maps**.
- **Recomendamos:**
 - **Chegar á Secretaría uns 15/20 minutos antes** da hora de saída 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:**
 - As categorías de Iniciación Curta e Longa non precisan unha protección especial xa que non será preciso saír dos camiños e pistas.
 - Na categoría de Adestramento tampouco resulta imprescindible, pero si aconsellable para os participantes queiran acortar atravesando polo monte.
 - **Traer calzado e roupa para cambiarse** (vestiarios con auga fría): Imos a ter una mañá con ventos suaves e choivas intermitentes e seguramente nos mollemos.
- **Previsión meteorolóxica** con ceos anubados, choivas intermitentes, ventos suaves e temperatura agradable (entre 16 e 19 °C) ó longo da mañá → **Consultar**.
- **Seguridade:**
 - **Estrada AC-550 (Ribeira – Noia)** → Ningunha categoría **ten que cruzar esta estrada**, nin sequera hai controis cerca.
 - No mapa hai una zona residencial semiurbana con moi pouco tráfico. Hai que prestar atención á hora de cruzar e circular pola beira.
 - Na zona de monte pódense atopar ocasionalmente xente paseando e algún ciclista.
 - **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.



- **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 e Alberto Santos (2015).**
 - **Actualizado por Antonio Piñeiro no 2023** (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	Equidistancia
Iniciación Curta	2.6	40	15	1:5000	5 mtrs
Iniciación Longa	4.3	110	18	1:7500	5 mtrs
Adestramento	7	165	17	1:7500	5 mtrs