



## TROFEO MTBO VAL DE ESMELLE 2025

### Últimas recomendaciones y recordatorios

#### Centro de competición:

Aparcamiento enfrente al camping As Cabazas:

<https://maps.app.goo.gl/z2pd1hRPSCYQapXUA>

#### Programa:

- 09:00: Abre el centro de competición.
- 10:00: Inicio de salidas carrera larga.
- 16:00: Inicio de salidas carrera sprint.
- 19:00: Entrega de trofeos.

#### Presalidas:

Presalida de 8 minutos en las dos carreras; 1.100 m hasta la salida de la carrera larga y 750 m hasta la salida de la carrera sprint, en ambas sin apenas desnivel.

#### Cierre de carrera:

Tiempo máximo de carrera de 150' en la carrera larga y 75' en la carrera sprint. En caso de superar ese tiempo, el participante queda descalificado.

#### Previsión meteorológica:



#### Advertencias sobre el terreno:

La lluvia caída durante la noche la mañana del viernes puede dificultar la progresión en algún caso concreto, aunque en general, no se prevé que pueda afectar a la progresión y velocidad de carrera.

Al comienzo de la carrera sprint, justo antes de llegar al triángulo de salida, se cruza una carretera con cierto tráfico. Habrá personal de la organización para controlar el cruce. **Por favor, seguid sus instrucciones.**



# GALLAECIARAID

## Qué hacer entre las dos carreras:

Recordad que, aunque haya finalizado la carrera de la mañana, el área de competición continúa en cuarentena hasta la finalización de la carrera sprint. Para amenizar la espera hasta la salida del sprint, es una buena ocasión para dar un paseo por la playa de San Jorge o acercarse en bicicleta hasta la vecina playa de Doniños, siguiendo la vía ciclista que une las dos playas.



## Resultados:

Podréis consultar los resultados en estos dos enlaces:

<https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=33791&lang=es#%C3%89lite>

<https://www.oreplay.es/competitions/6c6612c1-d3bc-49ca-8bf-f0f784d32104>

¡Nos vemos mañana!

Un saludo de



# GALLAECIARAID

