

BOLETIN INFORMACIÓN TÉCNICA

INTRODUCCIÓN

La prueba del Veral nos sirvió para comenzar la temporada, luego la carrera de O Bolo puso a prueba nuestra resistencia, técnica y concentración.

Ahora , en Abadín, usaremos un mapa que no es el típico de la geografía gallega, es decir: no hay caminos, no hay muros, ni parcelas.. solo la lectura del terreno... . Esperamos que lo disfrutéis..

CLUB ORGANIZADOR: CLUB FLUVIAL LUGO

ROLES: Dirección carrera: Carlos Fernandez.

Juez controlador: Jorge Piñeiro (Club Artabros).

Jurado técnico: a designar por el Juez Controlador.

Jueces auxiliares: Velarán por el cumplimiento de la normativa vigente.

Técnico SPORTident: Pablo Aller.

Delegado de campo Covid : Carlos Fernández.

Responsable de seguridad: Carlos Fernández.

Actualización mapa y trazados: Francisco Varela.

COMENTARIOS SOBRE EL MAPA.

Se resume en una preciosa ladera de bosque blanco con gran riqueza de vaguadas, salientes y claros. En algunas zonas os encontrareis una fuerte pendiente. (CUIDADO AL IR RÁPIDO).

En la actualización encontramos con muchos árboles caídos, (símbolo 419 , aspa verde) se cartografiaron todos los que consideran relevantes para la carrera.

Este mapa nos permitirá trabajar nuestra técnica en la lectura de la curva de nivel con todas sus variantes.

En la zona sur tendréis algunas zonas de matorral más espeso, que reduce la velocidad de carrera pero no obliga a usar polainas.

Atención a las ramas puntiagudas de algunos pinos (pueden causar posibles arañazos, recomendamos uso de visera y correr dando miradas rápidas al plano).



COMENTARIOS SOBRE EL TRAZADO

Carrera distancia media (pero tamaño XL) .Buscamos el máximo contacto con el terreno más que la dureza física (tendréis balizas rápidas, bruscos cambios de dirección, y alguna tirada larga para cambiar de zona).

Hay tramos para usar la brújula, pero siempre debéis que apoyaros en la lectura de las curvas de nivel, que serán las protagonistas.

Los recorridos 12 y 14 tendrán tramos balizados.

F/M 12 de baliza 6 a 7 y a 8.(se indicará en mapa).

F/M 14 de baliza 3 a 4 y de baliza 7 a 8.(se indicará en mapa).

Esperamos que os gusten los bucles....

EN CASO DE NECESIDAD CON RUMBO ESTE SIEMPRE BAJAREIS AL CAMINO PRINCIPAL , QUE OS LLEVA A LA SALIDA...

RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)	ESCALA	RECORRIDO	BALIZAS	DISTANCIA (metros)	DESNIVEL (metros)	ESCALA
F12	12	2,1	60	1:7.500	M12	12	2,1	60	1:7.500
F14	14	2,4	70	1:7.500	M14	14	2,4	70	1:7.500
F16	17	2,9	95	1:7.500	M16	17	3,1	110	1:7.500
F18	18	3,3	150	1:7.500	M18	21	4,0	170	1:7.500
F21B	17	3,1	110	1:7.500	M21B	18	3,3	135	1:7.500
F21A	18	3,3	135	1:7.500	M21A	18	3,7	165	1:7.500
FE	18	3,7	165	1:7.500	ME	24	4,5	170	1:7.500
F35	17	3,2	120	1:7.500	M35	21	4,0	170	1:7.500
F40	18	3,4	140	1:7.500	M40	21	4,0	165	1:7.500
F45	18	3,3	150	1:7.500	M45	19	3,8	160	1:7.500
F50	17	3,1	110	1:7.500	M50	18	3,4	140	1:7.500
F55	17	2,9	95	1:7.500	M55	17	3,2	120	1:7.500

La equidistancia entre curvas de será de 5 metros. La escala de los mapas será de 1:7.500

HORARIOS (aún por definir)

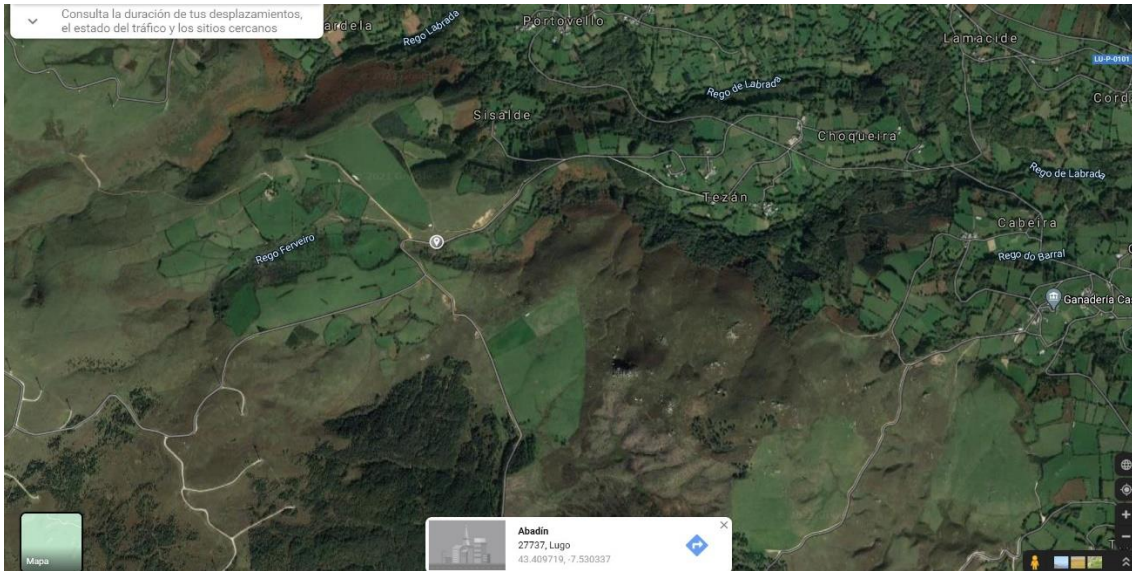
SECRETARÍA Y SPORTIDENT

SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES

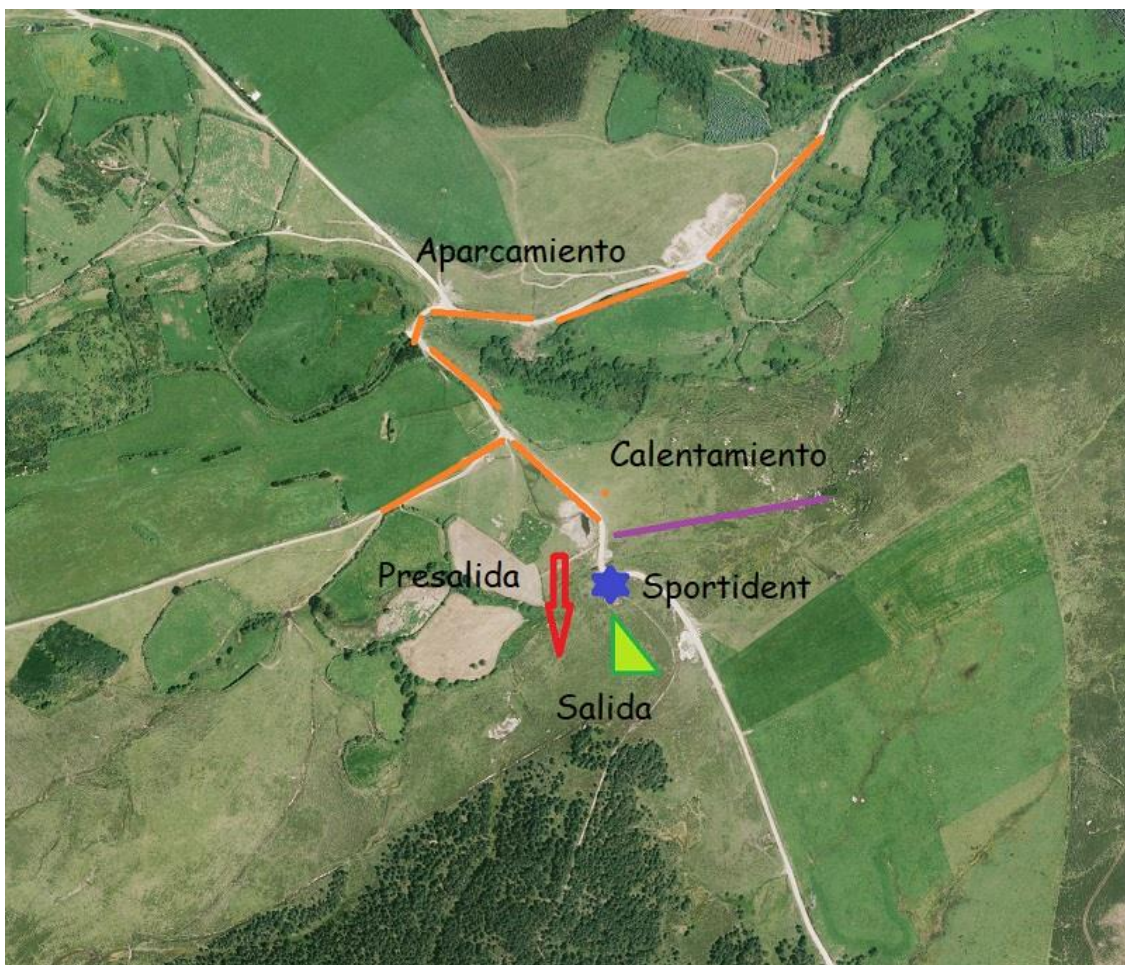
CIERRE DE META E INICIO RETIRADA DE LAS BALIZAS DEL TERRENO: 2 HORAS DESPUÉS DE SALIDA DEL ÚLTIMO CORREDOR.

ZONA DE CONCENTRACIÓN Y ACCESOS (Ver foto-guia)

COORDENADAS: 43°24'30.2"N -7°31'51.2"W



APARCAMIENTOS/ CALENTAMIENTO/ PRESALIDA Y SALIDA.



NORMATIVA Y SEGURIDAD

Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.

Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado.

En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta y descargar SPORTident en la Secretaría.

Posible presencia esporádica de animales salvajes en la zona de carrera.

Debemos protegernos lo mejor posible de la picadura de insectos (mosquitos, abejas, avispa, avispa asiática y garrapatas).

Zona Forestal y con presencia de corzos, caballos, etc. Existen antecedentes de picadura de garrapata, y es zona con casos registrados de enfermedad de Lyme, **NO hemos detectado ninguna durante la fase de montaje de la prueba en los meses de marzo y abril.**

ORGANIZAN Y COLABORAN

