

VII TRAIL RUNNING e ANDAINA de Orientación de ORRO

ORGANIZA:

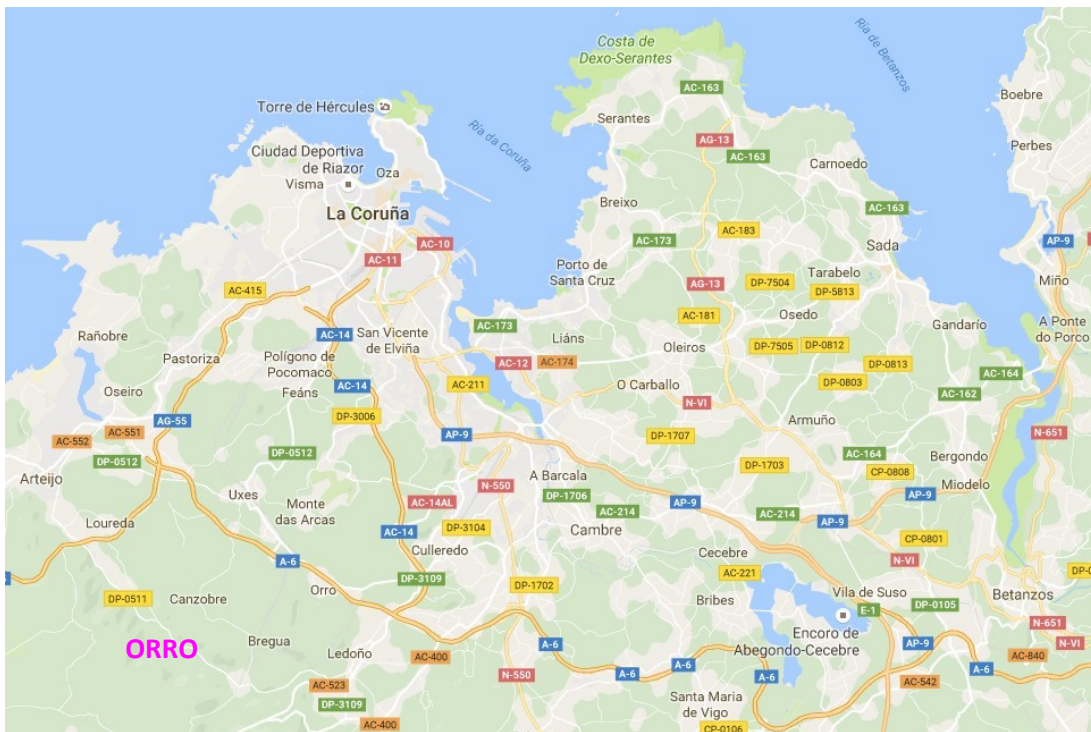
ADTL A Pedrosa e o Clube Gallaecia Raid.

DATA:

O vindeiro día 22 de Decembro, en horario de mañán.

SAIDA:

Na localidade de Orro (Culleredo).



AS PROBAS:

O Trail Running é unha carreira individual e de carácter competitivo, haberá trofeos para os tres primeiros clasificados tanto masculinos como femininos.

A Andaina non é competitiva.

DISTANCIAS E DESNIVEL:

- Trail-running longo: 20 kms con 700 metros de desnivel positivo.
- Trail-running curto: 12 kms con 350 metros de desnivel positivo.
- Andaina: 9 kms con 300 metros de desnivel positivo

HORARIOS DAS PROBAS:

- Saída do Trail Running con orientación: 10:00 horas *(o horario de secretaría para recoller os dorsais, a tarxeta de control e o dispositivo gps comeza ás (8:30 e remata ás 9:30).*
- Saída da Andaina con orientación: 10:15 horas *(entregar a autorización en secretaría para os menores antes das 9:45).*

PREZOS:

A inscrición dará dereito a:

- Realizar a andaina ou o trail.
- Regalo a todos os participantes.
- Servizo de ambulancia e médico.
- Seguro RC e médico de proba.
- 1 Avituallamento con auga ou bebida isotónica.
- Consomé de caldo á chegada.
- Sorteo de regalos dos patrocinadores.
- Duchas.

Realizando a inscrición antes o 30 de Novembro ás 24:00 .horas:

- 15 euros con licenza F.E.D.O. ⁽¹⁾ o Trail Running longo
- 14 euros con licenza F.E.D.O. ⁽¹⁾ o Trail Running curto
- 8 euros con licenza F.E.D.O. a Andaina.

Realizando inscrición entre o 1 de Decembro e o 13 de Decembro ás 24 horas:

- 16 euros con licenza F.E.D.O. o Trail Running longo.
- 15 euros con licenza F.E.D.O. o Trail Running curto.
- 10 euros con licenza F.E.D.O. a Andaina.

Nota:

- Os menores de idade non pagarán inscrición, só o seguro.
- Aqueles que non teñan licenza F.E.D.O. terán que pagar 2 euros a maiores para cubrir a licenza de día (Nota importante: non vale ningunha outra licenza, polo simple feito de que non cubriría o evento xa que os seguros só fanse cargo dos accidentes que se producen no seu deporte concreto).

AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPACIÓN CON MENORES DE IDADE:

Cada menor que participe na proba debe ir acompañado dun adulto, e deberase presentar asinado o seguinte documento na recollida do dorsal: [autorización menores](#)

INSCRIPCIONES:

A partir do 4 de Novembro na plataforma de eventos e seguimento **TRACKTHERACE**.

Enlace: <https://tracktherace.com/en/6-trail-running-e-andaina-de-orientacion-orro-2019>

⁽¹⁾ **F.E.D.O.** : *Federación Española de Orientación*

COMIDA POST-EVENTO:

Tamén haberá a posibilidade de ir a comer despois da proba *dentro das instalacións de ADTL A Pedrosa*. A comida será elaborada por un *cociñeiro profesional*

Cómida adultos: 8 euros que inclúe:

- Fabada
- Paella
- Auga, Cerveza, Refrescos
- Postre.
- Café.

Cómida nenos: 4 euros que inclúe:

- Poderán tomar o mesmo que os adultos

O DÍA DA CARREIRA

BOTÁDELLE UN OLLO, MAPAS, APARCAMENTO, MATERIAL...ETC

Boas,

Moitas grazas por inscribirte ó noso evento. Vamos a dar unhas pequenas instrucións en forma de preguntas con resposta, xa que ó ser moitos participantes si levamos algo sabido nos pode salir moito millor a todos.

OS MAPAS:

A escala dos mapas: para tratar de que vexades mellor os percorridos decidimos aumentar a escala dos mapas quedando como seguen:

- Andaina 1/10000 (cada cm de mapa son 100 metros na realidade), tamaño A3.
- Trail Running 1/10000-12500 (cada cm de mapa son 100-125 metros na realidade), posible tamaño A3.

Nos mapas impresos non vai aparecer “marcado” o camiño a seguir xa que non creemos que vaiades a ter ningún problema. De todas maneiras os que queiran marcalo antes terán tempo a facelo, xa que se dan unhos minutos antes da saída. Eso sí, traede un rotulador fluorescente.

A SAÍDA:

Tanto o Trail Running (curto e longo) como a Andaina teñen a saída e chegada no mesmo lugar.

- No Trail Running a saída e en masa as 10:00, esto é todos os corredores o mesmo tempo.
- Na Andaina para evitar embotellamentos realizarase a saída de forma escalonada, de tal maneira que a xente poderá ir saíndo entre as 10:15 e 10:30 no momento que desexe.

¿ A QUE HORA TEÑO QUE CHEGAR ?

Procura estar antes das 9:00, xa que entre aparcas, cambiarse, buscar o material, recoller dorsal... o tempo fai moita falta e é millor poder facelo con tranquilidade.

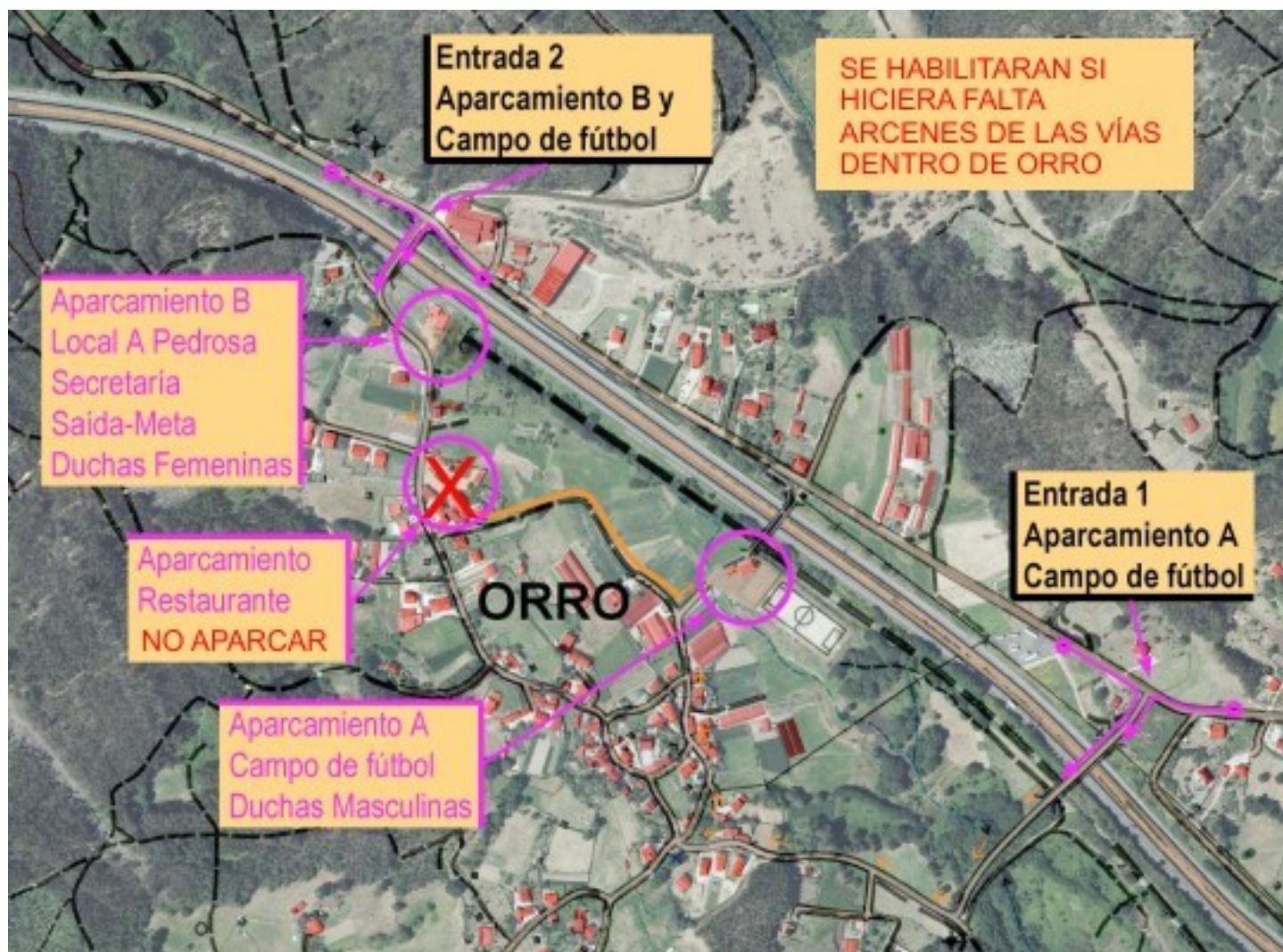
¿ COMO ENTRO EN ORRO E DONDE APARCO ?

Hai dúas entradas para os aparcamentos tal e como pode verse na imaxe adxunta.

Solo deberedes ter en conta onde tedes as duchas que vos correspondan, así no campo de fútbol (Aparcamento A) habilitaranse as duchas Masculinas, e no local de A Pedrosa (Aparcamento B) as Femininas, validas tanto para os participantes do Trail Running como da Andaina.

Nota 1:

Se vides xuntos a xente do trail e da andaina podedes elixir aparcamento, aínda que polo ben dos que fagan trail, xa que terán máis necesidade de ducharse e mellor estar cerca de estas.



¿ CAL É O HORARIO DE SECRETARÍA PARA RECOLLER O DORSAL E DONDE É ?

O horario da Secretaría e de 8:30 a 9:30 e hasta as 9:45 para a xente da Andaina, esta está situada xusto o lado do local social de ADTL A Pedrosa (Aparcamiento A).

¿ QUE MATERIAL OBRIGATORIO TEÑO QUE LEVAR ?

- Na Andaina poderás levar roupa de abrigo e incluso paraugas.
- Compás aínda que non é obrigatorio si é moi recomendable.
- Teléfono móbil acendido o cal ha de facilitarse á organización no momento da inscrición (andaina). (Pode ser que sexa contratado o servizo de seguimento por gps para o trail, polo que nese caso pasará a ser obrigatorio o dispositivo gps)

¿DETALLES A TER EN CONTA DURANTE O TRAIL-RUNNING E A ANDAINA ?

- Tanto para o Trail Running como para a Andaina si non tedes moita práctica orientando mirade con bastante frecuencia o mapa para saber sempre por onde estades, mellor lentos pero seguros. A orientación vai ser sinxela pero hay que centrarse.
- Debedes respetar as normas de circulación nos cruces con carreteras asfaltadas e facer caso a xente de Protección Civil e a Organización.
- Ollo donde poñedes os pés, é terreo de monte e hai zonas de charcos, hai que estar sempre alerta polos posibles esguinces. Non por mirar o mapa deixar de ver onde pisades. Corre á velocidade que orientas e non a o revés.
- Por favor, non tiredes nada o monte, NADA
- Os camiños aparecen a maioría no mapa, pero pode faltar algún.

- Algún camiño que pode parecer difuso vai estar marcado con cinta de balizar para que non exista dúbida algunha.
- A Andaina coincide en varios tramos co Trail Running, vos pedimos á xente da Andaina que lles cedades o paso ós do trail xa que van mais rápido e en competición. E por suposto darlles ánimos. Gracias!!!.
- Decidimos poñer cerca das Balizas, cinta de balizar co número da baliza, esto é por si se dira o caso de que roubaran a baliza, si veis a cinta e a baliza non, xa sabedes... continuar.
- É moi importante que se abandonades, teredes que pasar sempre por secretaría a entregar a tarxeta de control e deste xeito sabemos que non estades perdidos no monte.

REGALOS E SORPRESAS

- Ó finalizar o trail e a Andaina haberá caldo quentíño

- Unha vez finalizada a entrega de trofeos (sobre as 13:30) haberá sorteo de regalos (**para poder optar a eles terase que estar presente no sorteo, non se pode recoller o premio en vez de outra persoa aínda que sexa un familiar ou amigo**)

- Regalos de Marmar Outdoor
- Regalos de Nosportlimit
- Regalos de Bikesat
- Regalos de Biosporty
- Regalos de Bibi's Natura
- Regalos de Marathon Running Shop
- Regalos de Maldita Buena Suerte

Tense previsto que o evento remate entre as 14:00 e as 14:15 horas.