

X TROFEO CAMIÑO DE INVERNO TERRAS DE VALDEORRAS

sábado 16 de Noviembre de 2019
O Barco de Valdeorras

NOVEDADES

Luego de ver y analizar el cambio climático sufrido en los últimos días y con el fin de prevenir posibles inconvenientes que se puedan dar en carrera y en los traslados a O Barco de Valdeorras, hemos preparado un informe que sería bueno para que tengan en conocimiento los participantes, tan solo para preveer su traslado y forma de afrontar las distintas carreras.

ACCESOS

Desde Ourense, N-120. Carretera cortada a unos 10 km de Ourense y desvió. Se pierden unos 15 minutos. Si se sale de Ourense tenéis que salir por la rotonda de Velle e ir por la vieja hasta la Frieira, allí ya se puede volver a coger la Nacional 120, son más o menos ocho kilómetros, unos 15 minutos. Los camiones son los que desvían a Chantada.

Desde León, sin problemas a través de la N-120. Los que os desplazéis desde Lugo o León, tenéis los puertos del Cebreiro y el Manzanal, pero entendemos que si hubiese nieve actuaran los servicios de limpieza de carretera.

SALIDA

Estará señalizada y se encontrará a 1km del centro de competición, entre 15 y 20 minutos andando.

APARCAMIENTOS

A lo largo de la carretera de acceso a Éntoma

CARRERA MEDIA

En la zona de competición a caído bastante agua y se prevé que el sábado o llueva muy poco o no lo haga, pero si podremos encontrar zonas, donde encontraremos agua en lugares que no lo había.

Luego de analizar los posibles riesgos que puedan afectar a la seguridad de los participantes hacemos hincapié en la zona de piedras y montículos de canto rodados sueltos y húmedos que harán que se transiten en

forma lenta. Recomendamos regular la velocidad de carrera y se recomienda el uso de zapatillas con tacos metálicos, para evitar torceduras y caídas. Otro punto a tener en cuenta, es que al circular en las zonas de desnivel de las laderas, estas podrán encontrarse muy resbaladizas debido al agua caída, así que elegir muy bien los puntos de ataque, para evitar riesgos innecesarios.



En la zona suelen encontrarse senderistas y ciclistas haciendo rutas.

*Nota: para amenizar las espera hasta la entrega de premios (13:30h), a la **comisión de vecinos de Entoma** se les ocurrió de invitar a los presentes con un pincho de la zona a partir de las 12:30h. También a escasos metros de la secretaría, la Bodega Roandi, abrirá sus puertas para quien quiera acercarse y conocer las instalaciones de una de las bodegas mas importante de la zona.*

CARRERA SPRINT

La carrera será muy rápida, con muchos cambios de sentido y donde primarán elecciones rápidas de ruta, por favor tener cuidado a la hora de doblar en las esquinas y atravesar soportales.

Tráfico rodado. El tráfico no estará cortado, sino reducido, con lo cual todos los participantes deberán respetar las normas de circulación.

Tiendas. En la zona de carrera hemos encontrado que varios colectivos celebraran actividades lúdicas este fin de semana, y han montado tiendas en

X TROFEO CAMIÑO DE INVERNO TERRAS DE VALDEORRAS

sábado 16 de Noviembre de 2019
O Barco de Valdeorras

determinados puntos de los recorridos, lo que quizás puedan entorpecer a todos o no de alguna manera. Las mismas no vendrán reflejadas en el mapa de carrera. Imagen de una de ellas.



Caudal del río. Luego de las abundantes lluvias prevemos que el caudal del río Sil esté en ascenso, con lo cual iremos informando si anega o no alguna zona prevista de carrera y si tendremos que tomar alguna medida.

PREVISION METEREOLÓGICA

eltiempo.es/o-barco-de-valdeorras.html?q=o-barco-de-valdeorras&c=prediction

| Días | Por horas | Más info | Fin de semana | Próxima semana > | | | |
|---------|---------------|------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|
| | Hoy 15 Nov | Mañana 16 Nov | Dom 17 Nov | Lun 18 Nov | Mar 19 Nov | Miér 20 Nov | Jue 21 Nov |
| | 6° 4° | 7° 3° | 8° 4° | 10° 1° | 8° 0° | 10° 6° | 10° 8° |
| 08:00 | 5° | 4° | 7° | 6° | 3° | 7° | 8° |
| 14:00 | 6° | 7° | 8° | 10° | 8° | 10° | 10° |
| 20:00 | 4° | 3° | 6° | 5° | 6° | 5° | 8° |
| Lluvias | 5.1 mm | 0.6 mm | 9.4 mm | 0.8 mm | 1.9 mm | 2.6 mm | 19.1 mm |
| Viento | → 12 km/h | → 10 km/h | → 11 km/h | → 7 km/h | ↙ 6 km/h | ↑ 15 km/h | ↑ 11 km/h |
| | 08:20 | 08:21 | 08:22 | 08:23 | 08:25 | 08:26 | 08:27 |

Luego de ver las últimas informaciones vemos

que las lluvias en las zonas de carrera serán mínimas.

CUARENTENA

Se podrá entrar al Pabellón de Calabagueiros a partir de las 15h, y se cerrará la entrada al mismo a las 16h., las personas que no entrén, no podrán tomar la salida. Una vez dentro del pabellón debemos usar las gradas del mismo para ubicarnos, los que quieran utilizar la pista para calentar podrán hacerlo, hasta el momento de la salida.

JUECES AUXILIARES

Jueces auxiliares velarán para que los participantes cumplan las normas de la carrera SPRINT.

DUCHAS

Como en otros años habrá duchas en el pabellón de Calabagueiros de O Barco, a partir de las 15 h.

BAÑOS

La comisión de vecinos de Éntoma abrirá el bar, que está cerrado en estos momentos, para que podamos usar los servicios.

OTRAS INFORMACIONES

- Medallas a los tres primeros clasificados.
- Primeros auxilios en la zona de meta.
- Habrá **barra de cereales y bebida al final de la prueba** para los participantes. **No habrá avituallamiento líquido en carrera media.**