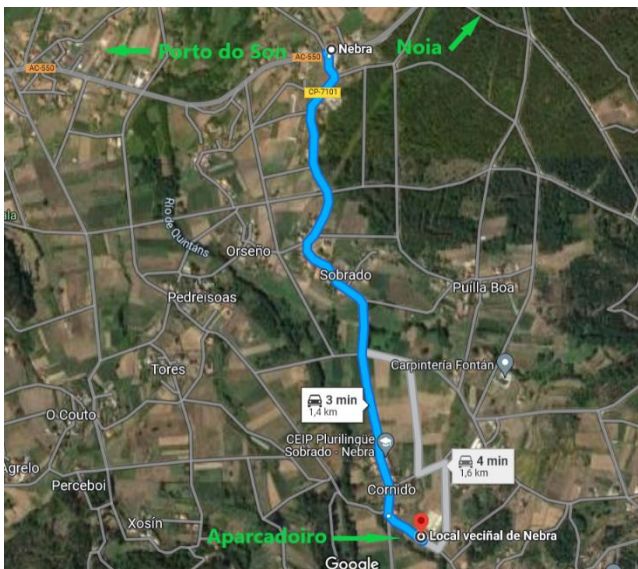




4ª proba Liga Local de Promoción da Orientación de Porto do Son – Val de Nebra (10 xuño 2023) INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA – PERCORRIDOS – ÚLTIMAS RECOMENDACIÓNS

- A **Secretaría** estará situada no **Local Veciñal da Comunidade de Montes de Nebra** (aprox a 1,4 kms do cruce da estrada AC-550 fronte ó Bar Mariño). A carón do propio Local hai sitio para aparcар -> Enlace [Goggle Maps](#).



- **Recomendamos:**
 - Chegar á Secretaría uns 15 minutos antes da hora de saída para poder prepararse con tranquilidade: recoller as tarxetas, aclarar dúbidas, gardar roupa e outras pertenzas,...
 - Recomendase traer calzado e ropa cómoda para andar. Todos os controis están en camiños e pistas polo que non se precisa una protección especial.
 - Para a categoría de Adestramento as proteccións habituais de pernas e brazos tampoco resultan imprescindibles, aínda que poden ser recomendables dependendo das eleccións de ruta.
- **Previsión meteorolóxica** favorable logo de 2 días de tormenta -> **Consultar**.
- **O tráfico non estará cortado!** Hai moitas estradas asfaltadas na zona con pouco tráfico, pero nas que haberá que prestar atención para atravesalas ou circular por elas. Os menores de 16 anos han de ir acompañados.

- Pode haber **animais soltos** polas aldeas (cans).
- Teremos aseos no interior do Local Veciñal que amablemente nos cede a CMVMC de Nebra.
- Non haberá avituallamento sólido, pero si auga a disposición dos corredores e acompañantes.
- As estacións de control terán activado o modo AIR+ para aqueles corredores que teñan unha tarxeta SIAC.
- **Cartografía:** Vexetación moi alta nesta época do ano (mapa revisado para o mes de marzo) -> Menor visibilidade e penetración no terreo.
- **Procedemento de Saídas Iniciación Curta e Longa:**
 - **Minuto -2:** Chamada/Control tarxetas SI + LIMPAR/COMPROBAR.
 - **Minuto -1:** Mapa/Descriptor de controis (só para Adestramento).
 - Saída con estación START.
- **Categoría de Adestramento:**
 - Saída en masa.
 - Percorrido tipo "score" (cada baliza vale 1 punto).
 - Tempo máximo de carreira: 120 minutos (penalización: -1 pto x min.).
 - Gañador: Maior número de puntos en menos tempo.
- **Distancias e Desniveis:**

Categoría	Distancia (Qms)	Desnivel + (mtrs)	Nº controis	Escala	Equidistancia
Iniciación Curta	1.8	60	9	1:5000	5 mtrs
Iniciación Longa	4.3	125	16	1:7500	5 mtrs
Adestramento	----	----	25	1:7500	5 mtrs

- **Contactos para dúbidas:**

646 37 36 57 (Antonio) - 659 34 50 36 (Camilo).