



# GALLAECIA RAID



## BRIEFING ROGAINE CULLEREDO

### Obligaciones

- El material **obligatorio** debe ir siempre en carrera por cada participante.
- En los túneles del tren es **obligatorio** el uso de linterna frontal con pilas y en estado de funcionamiento.

### Recomendaciones/información

- Es posible que el primer corredor se encuentre alguna **estación apagada**, se enciende una vez metida la primera pinza, prestar atención al pitido, por favor
- **No** estará activado el sistema AIR, habrá una estación siac off en la salida
- Perder algo de tiempo al principio en elegir bien la estrategia de carrera
- Uso de pierna larga (muy recomendable)
- Prestar atención a la descripción de controles, puede ser determinante
- Precaución en los cruces de las carreteras, se usará el sistema gps para verificar los pasos prohibidos.
- Las cintas que os podáis encontrar en alguna zona del recorrido son de una prueba de btt que hay al día siguiente
- Entre la baliza 109 y 221 hay una construcción que tiene perros, ya hemos avisado, pero a veces saltan la verja, nunca han hecho nada, pero tener precaución si pasáis por ese punto.
- En las últimas semanas debido al sol y lluvias en algunas zonas ha crecido la vegetación a los lados del camino rápidamente, sobre todo helechos puede ser que el camino sea más estrecho o se encuentre algo cerrado por tramos cortos.
- En meta descargar lo antes posible, agiliza los resultados y entrega de premios
- **Suelo duro:** Polideportivo Tarrío desde las 21:00 del viernes a las 8:00 del sábado
- **Duchas:** en el centro de concentración en Boedo habrá duchas portátiles





# GALLAECIA RAID



## Seguridad

- El **gps** debe ir siempre encendido (YA SE ENTREGA ENCENDIDO), posee un botón de emergencia en caso de necesidad que da una alerta al sistema de seguimiento.
- Además tenéis los números de emergencia, tanto en el mapa, como en el Dorsal



\* Manteniendo pulsado el botón SOS durante **5 segundos** provoca el envío de la señal de emergencia al organizador

