



GALLAECIA RAID



TROFEO XEOPARQUE CABO ORTEGAL

COMENTARIOS SOBRE LOS TRAZADOS

1. MTBO DISTANCIA LARGA EN CEDEIRA

La prueba de distancia larga que tendrá lugar por la mañana se desarrollará en la Sierra de la Capelada. La carrera discurrirá mayoritariamente por pistas de grava o tierra, con un firme en buen estado general, aunque en los tramos con cierta pendiente es frecuente la presencia de surcos formados por el agua.

Una red de caminos poco intrincada, un firme en buen estado y unas pendientes moderadas permitirán una elevada velocidad de carrera. Se recomienda precaución en los cruces o adelantamientos a otros corredores (aunque las pistas son bastante anchas) y cuidado también con los surcos producidos por la lluvia. Recordar también que la carrera no estará cerrada al tráfico, por lo que es posible encontrarse con vehículos de ganaderos, senderistas, etc.

Por ser una prueba de larga distancia que admite una elevada velocidad de progresión, la condición física va a ser determinante. Se recomienda regular el ritmo teniendo muy presentes la distancia y el desnivel estimados.

2. MTBO DISTANCIA SPRINT EN CARIÑO

La prueba de distancia sprint que tendrá lugar por la tarde se desarrollará en el pueblo de Cariño. La carrera discurrirá íntegramente por las callejuelas del pueblo, algunas de las cuales son poco más anchas que el manillar de la bicicleta. Muchas calles tienen una pendiente importante, aunque el tamaño del pueblo y los continuos cambios de rumbo que impone el trazado impedirán que haya largos tramos de subida o bajada.

Mientras que la prueba de la mañana tiene mucho de físico y poco de orientación, la prueba de la tarde tiene mucho de orientación y poco de físico. La intrincada red de callejuelas obligará a la máxima concentración en el mapa. Tanto la propia lectura del mapa como los continuos cambios de dirección dificultarán mantener una alta velocidad de progresión.

Debido a la alta concentración de balizas, será muy importante comprobar el número de control. Para facilitar la lectura del mapa, al lado de cada círculo sólo se



GALLAECIARAID



TROFEO XEOPARQUE CABO ORTEGAL

indica el número de orden de la baliza. El número de control se ha impreso en una tabla al margen, junto al número de orden de la baliza, de forma similar a los mapas de OPIE, aunque sin incluir las descripciones.

Los mapas de los recorridos 1, 2 y 3 son dobles, por lo que será necesario cambiar de mapa en mitad de la carrera.

Se recomienda extremar la precaución en toda la carrera. Aunque se prevé una casi nula intensidad circulatoria, las calles no estarán cerradas al tráfico. Es posible encontrarse también con coches aparcados que dificulten el paso por alguna calle. Y como siempre, precaución también con los otros corredores y peatones que nos podamos encontrar.