

PRE-BRIEFING

ELITE

SECCIÓN 1: SCORE-URBÁN

Pican con unha única pinza (sempre a mesma) (teñen que ir os 3 corredores xuntos)

Vai haber algunhas balizas duplicadas, con persoal da organización, que controlará que van os 3 corredores xuntos.

Mapa Score, a zona non está cortada ao tráfico, non hai case vehículos pero tede coidado porque é zona de tránsito.

Cando chegan á **T1 (transición)** teñen que picar os 3 (as transicións son obrigatorias).

NON DESCARGAN continúan para a sección 2. Collen os mapas S2 (2 mapas), na mesa correspondente.

SECCIÓN 2: BTT1

Tican os 3 todas as balizas

Para chegar á baliza 3 hai que deixar a bici e camiñar uns metros.

Para acceder dende a baliza 4 á 5, según por onde se baixe, hai unha zona con tala recenté, tede coidado.

Da baliza 9 á baliza 10 hai unha estrada cun tramo cortado marcado con dúas cruces no mapa, nese tramo non se pode circular.

BALIZA 7: Cruce de camiños (está mal no roadbook)

Chegan á transición e teñen que picar: **FINISH-DESCARGAR-BORRAR-CHEQUEAR E START**

SECCIÓN 3: TREKKING

Collen o mapa. Picar todos as balizas

Á chegada, picar **TRANSICIÓN 3 (T3)** (os 3 corredores, son obrigatorias)

SECCIÓN 4: BTT-KAIK

Collen os mapas (2)

Saen os 3 en bici. Chegan ao kaiak (pican inicio neutralización-fin neutralización)(independientemente de que haxa ou non kaiaks).

Navegan 2 no kaiak e o outro corredor sae facer o rappel na bici (debe portear as zapatillas de correr). Non vai ter neutralización no rappel, pero dalle tempo de realiza-lo. Volve do rappel ao inicio de kaiak e esperan a xuntarse.

Arrancan coa btt ata meta. Chegan a meta, pican **FINISH E DESCARGAN**.

RESUME:

S1-transición T1- S2 – DESCARGA - START S3 - transición T3 –S4 - DESCARGA

AVENTURA:

SECCIÓN 1: SCORE-URBÁN

Só vai picar unha única pinza (sempre a mesma) (teñen que ir os 2 corredores xuntos)

Vai haber algunhas balizas duplicadas, con persoal da organización, que controlará que van os 2 corredores xuntos.

Mapa Score, a zona non está cortada ao tráfico, non hai case vehículos pero tede coidado porque é zona de tránsito.

Cando chegan á **T1 (transición)** teñen que picar os 2 (as transicións son obrigatorias).

NON DESCARGAN, continúan para a sección 2. Collen os mapas S2 (2 mapas), na mesa correspondente.

SECCIÓN 2: BTT1

Tican os 2 todas as balizas

Para chegar á baliza 3 hai que deixar a bici e camiñar uns metros.

Para acceder dende a baliza 4 á 5, según por onde se baixe, hai unha zona con tala recenté, tede coidado.

Da baliza 9 á baliza 10 hai unha estrada cun tramo cortado marcado con dúas cruces no mapa, nese tramo non se pode circular.

BALIZA 7: Cruce de camiños (está mal no roadbook)

Chegan á transición e teñen que picar: **FINISH-DESCARGAR-BORRAR-CHEQUEAR E START**

SECCIÓN 3: TREKKING

Collen o mapa. Pican os 2 as balizas

Á chegada, picar **TRANSICIÓN 3 (T3)** (os 2 corredores, son obrigatorias)

SECCIÓN 4: BTT-KAIKAK

Collen os mapas (2)

Saen os 2 en bici. Chegan ao kaiak (pican inicio neutralización-fin neutralización)(independientemente de que haxa ou non kaiaks).

Navegan no kaiak. Finalizado o kaiak, collen a bici e van facer o rappel. Cando chegan deben equiparse co arnés e material necesario, despois pican inicio NEUTRALIZACIÓN e antes de descender, pican FIN DE NEUTRALIZACIÓN. Fan o rappel (30 min. de bonificación)(deben portear zapatillas de correr). Arrancan coa btt ata meta. Chegan a meta, pican **FINISH E DESCARGAN**.

RESUME:

S1-transición T1- S2 – DESCARGA - START S3 - transición T3 –S4 - DESCARGA

PROMOCIÓN:

Só levarán unha tarxeta Sportident para picar as balizas. Poden ir 2 ou 3 en carreira.

SECCIÓN 1:

Teñen que ir os corredores xuntos.

Mapa score (orde libre), a zona non estará cortada ao tráfico, pero non hai moitos vehículos.

Vai haber algunhas balizas duplicadas, con persoal da organización, que controlará que van os corredores xuntos.

Cando finalizan esta sección teñen que picar **FINISH-DESCARGAR-LIMPIAR-CHEQUEAR E START**

SECCIÓN 2: TREKKING

Collen o mapa.

Ao finalizar, picar **TRANSICIÓN 3 (T3)**

Olo entre a baliza 2 e baliza 3 (hai unha zona de pedras)

SECCIÓN 3: BTT-KAIK

Collen os mapas (2)

O kaiak pódese facer en orde libre (score), o resto da sección é lineal.

Saen en bici. Chegan ao kaiak (pican inicio neutralización, e antes de remar, pican fin neutralización)(independentemente de que haxa ou non kaiaks). (reman 2)

Finalizado o kaiak, collen a bici e siguen cara meta. Chegan a meta, pican **FINISH E DESCARGAN.**

RESUME:

S1- DESCARGA –START S2-transición T3 –S3- DESCARGA