

TRAIL e ANDAINA de Orientación.

ORGANIZA:

[Club AROMON, Pontevedra Montañeiros A Roelo.](#)

DATA:

O vindeiro día 11 de marzo, en horario de mañá.

SAIDA:

Chan da Lagoa, na localidade de Baiona.

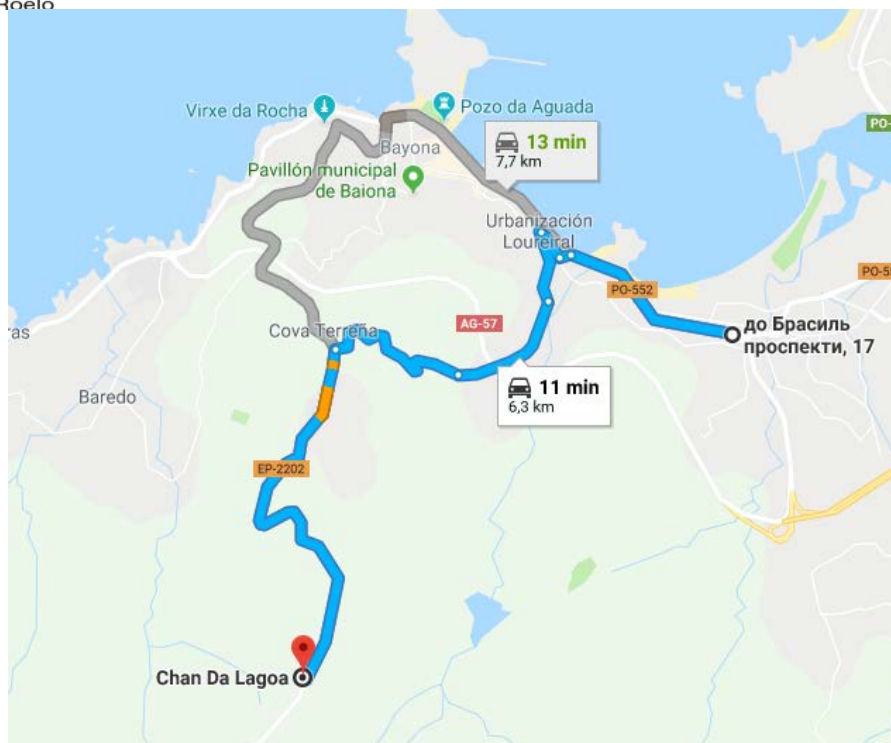
<https://www.google.es/maps/place/Chan+Da+Lagoa/@42.0916902,-8.8628687,16z/data=!4m8!1m2!2m1!1s29T+511572+4660000!3m4!1s0x0:0xd83f30d094021ad2!8m2!3d42.0916525!4d-8.8601223>



COMO CHEGAR:

<https://www.google.es/maps/place/Chan+Da+Lagoa/@42.0916902,-8.8628687,16z/data=!4m8!1m2!2m1!1s29T+511572+4660000!3m4!1s0x0:0xd83f30d094021ad2!8m2!3d42.0916525!4d-8.8601223>

Desde baiona:



AS PROBAS:

O Trail (tanto o longo coma o curto) son carreiras individuais e de carácter competitivo, haberá trofeos para os tres primeiros clasificados tanto masculinos como femininos.

A Andaina non é competitiva.

DISTANCIAS E DESNIVEL:

- **Trail Longo:** 19 km con 600 m de desnivel positivo.
- **Trail Curto:** 12 km con 400 m de desnivel positivo.
- **Andaina:** 8 km con 300 m de desnivel positivo.

HORARIOS DAS PROBAS:

- Saída do Trail Longo de Orientación: 10:00 horas (*o horario de secretaría para recoller os dorsais, a tarxeta de control comeza ás 08:30 e remata ás 09:30*).
- Saída do Trail Curto e Andaina de Orientación: 10:15 horas (*entregar a autorización en secretaría para os menores antes das 09:45*).



PREZOS:

A inscrición daré dereito a:

- Realizar a Andaina ou o Trail.
- Regalo a todos os participantes.
- Servizo de ambulancia e médico.
- Seguro RC e médico de proba.
- 1 Avituallamento con auga ou bebida isotónica.
- Bocado e caldo a chegada.
- Sorteio de regalos dos patrocinadores.
- Duchas.

Realizando a inscrición antes do 3 de marzo ás 23:59 horas:

- 10 euros con licenza FEDO⁽¹⁾ Trail Longo.
- 8 euros con licenza FEDO, Trail Curto.
- 5 euros con licenza FEDO, Andaina.

Realizando inscrición entre o 4 de marzo e o 7 de marzo ás 22 horas:

- 11 euros con licenza FEDO, Trail Longo.
- 9 euros con licenza FEDO, Trail Curto.
- 6 euros con licenza FEDO, Andaina.

Nota:

O Trail Longo só poderanse inscribir os maiores de idade.

O Trail Curto estará aberto a partir de 16 anos, con autorización do Pai/Nai ou Tutor

A andaina esta aberta a todas as idades, os menores con autorización.

Na andaina os menores de idade non pagarán inscrición, só o seguro de proba.

Os federados en Orientación co Club AROMON pagarán só a metade do prezo de inscrición.

Aqueles que non teñan licenza FEDO terán que pagar 2 euros a maiores para cubrir a licenza de día (Nota importante: non vale ningunha outra licenza, polo simple feito de que non cubriría o evento xa que os seguros só fanse cargo dos accidentes que se producen no seu deporte concreto).

SISTEMA DE CRONOMETRAXE:

Para o cronometraxe da proba usarase o sistema SportIdent.

Aqueles inscritos que non teñan tarxeta electrónica SI se lles proporcionará unha por parte da organización, a cal deben devolver ao rematar a proba.

*A perda da tarxeta ou o seu deterioro correrá por conta do participante.



MATERIAL OBRIGATORIO

Non haberá material obrigado para realizar a proba. Así a todo, recoméndase levar líquido e unha ración de alimento enerxético. Tamén é recomendable equiparse con un cortaventos e unha bufanda/gorro.

Tamén é recomendable o uso do compás, aínda que o percorrido sexa de fácil orientación.

A tarxeta electrónica ca que se medirán os tempos será facilitada pola organización.

AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPACIÓN CON MENORES DE IDADE:

Cada menor que participe na proba debe ir acompañado dun adulto, e deberase presentar asinado o seguinte documento na recollida do dorsal: [Autorización Menores](#).

INSCRICIÓNS:

A partir do 1 de febreiro mediante formulario:

<https://docs.google.com/forms/d/15nCKjUNqgDQXZMSJ17Yde1oixN83LKYizLaXvFo557A/edit?ts=5a781970>

Para formalizar a inscrición podedes facer o pago na mesma oficina do club ou facer o ingreso na conta de **ABANCA ES08 2080 5403 4030 4011 8709** e enviar o xustificante de pago a aromon@aromon.es

(1) **FEDO** : *Federación Española de Orientación*.

Contacto

Adrián Moreira. **Teléfono:** 625 904 253 **correo-e:** adrmoreiraalonso@gmail.com

AROMON
Pontevedra
Montañeiros A Roelo



O DÍA DA CARREIRA

BOTÁDELLE UN OLLO, MAPAS, MATERIAL... ETC.

Boas,

Moitas grazas por inscribirte ao noso evento. Vamos a dar unhas pequenas instrucións en forma de preguntas con resposta, xa que ao ser moitos participantes se levamos algo sabido nos pode saír moito mellor a todos.

OS MAPAS:

A escala dos mapas: para tratar de que vexades mellor os percorridos decidimos aumentar a escala dos mapas quedando como seguen:

- Andaina 1/10000 (cada 1 cm de mapa son 100 m na realidade), tamaño A3.
- Trail 1/10000 (cada 1 cm de mapa son 100 m na realidade), posible tamaño A3.

Nos mapas impresos non vai aparecer "marcado" o camiño a seguir xa que non cremos que vaiades ter ningún problema. De todas maneiras os que queiran marcalo antes terán tempo a facelo, xa que se dan uns minutos antes da saída, traede un rotulador fluorescente.

A SAÍDA (Chan da Lagoa):

Tanto o Trail como a Andaina teñen a saída e chegada no mesmo lugar.

- No Trail Longo: saída en masa, ás 10:00, tódolos corredores ao mesmo tempo.
- No Trail Curto: saída en masa, ás 10:15, tódolos corredores ao mesmo tempo.
- Na Andaina: realizarase a saída de forma escalonada, de tal maneira que a xente poderá ir saíndo entre as 10:15 e 10:30 no momento que desexe.

¿A QUÉ HORA TEÑO QUE CHEGAR?

Procura estar antes das 09:00, xa que entre aparcar, cambiarse, buscar o material, recoller dorsal... o tempo fai moita falta e é mellor poder facelo con tranquilidade.

¿CAL É O HORARIO DE SECRETARÍA PARA RECOLLER O DORSAL? ¿ONDE É?

O horario da Secretaría é de 08:30 a 09:30 e ata as 09:45 para a xente da Andaina.

A Secretaría está situada no parque forestal de Chan da Lagoa.

¿QUÉ MATERIAL OBRIGADO TEÑO QUE LEVAR?

- Na Andaina poderás levar roupa de abrigo e incluso paraugas.
- Aínda que o compás non é obrigado, é moi recomendable.
- Teléfono móbil acendido, o número facilitarase á organización no momento da inscrición (Andaina).

¿DETALLES A TER EN CONTA DURANTE O TRAIL E A ANDAINA ?

AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo

Praza Curros Enríquez s/n (Edificio Mercantil 2º andar) entrada por Rúa Don Gonzalo – 36002 – Pontevedra

Atención de oficina os mércores, xoves e venres de 21:00 a 22:00 h.

Correo- e: aromon@aromon.es

C.I.F. G36149714

Teléfono Oficina.- 609 713 646

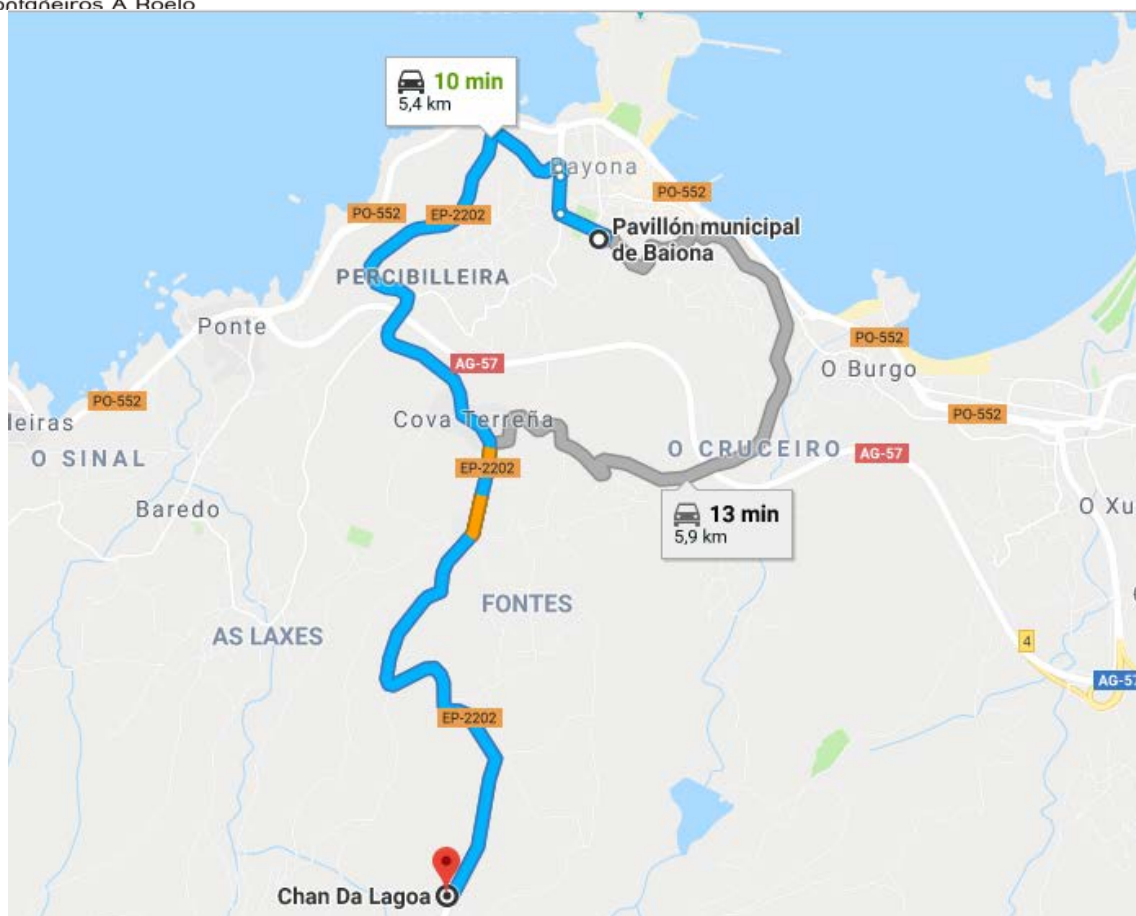
Web: <http://www.aromon.es>



- Tanto para o Trail como para a Andaina, se non tedes moita práctica orientando, mirade con bastante frecuencia o mapa para saber sempre por onde estades, mellor lentos pero seguros. A orientación vai ser **MOI SINXELA** pero hai que centrarse.
- Debedes respectar as normas de circulación nos cruces con estradas asfaltadas e facer caso ao persoal de Protección Civil e a Organización.
- Olo onde poñedes os pés, é terreo de monte e hai zonas de charcos, hai que estar sempre alerta polos posibles esguices. Non por mirar o mapa deixamos de ver onde pisamos. Corre á velocidade que orientas e non a o revés.
- Por favor, non tiredes nada o monte, **NADA**, motivo de descualificación.
- O mapa está moi actualizado, pero pode faltar algún pequeno sendeiro.
- Algún camiño que pode parecer difuso vai estar marcado con cinta de balizar para que non exista dúbida algunha.
- A Andaina coincide en varios tramos co Trail, rogamos aos participantes na Andaina que lle cedan o paso aos do Trail xa que van mais rápido e en competición. E por suposto darlles ánimos. Gracias!!!!
- Decidimos poñer preto das Balizas, cinta de balizar co número da baliza, isto é por se ocorrera o caso de que roubaran a baliza, se vedes a cinta e a baliza non, xa sabedes... continuar.
- É moi importante que se abandonades, pasedes sempre por Secretaría a entregar a tarxeta de control e deste xeito sabemos que non estades perdidos no monte.

DUCHAS

As duchas estarán situadas no Pavillón municipal de Baiona, abertas a partir das 11.30 ata las 14.30



REGALOS E SORPRESAS

- Ó finalizar o Trail e a Andaina haberá caldo e bocatas quentes para todos os participantes.
- Unha vez finalizada a entrega de trofeos (sobre as 13:30) haberá sorteo de regalos (**para poder optar ao regalo é obrigado estar presente no sorteo, non se pode recoller por outra persoa aínda que sexa un familiar ou amigo**)

Prevese que o evento remate entre as 14:00 e as 14:15 h

ORGANIZA:



**CONCELLERÍA DE DEPORTES
E ACTIVIDADES MARÍTIMAS
EXCMO. CONCELLO DE BAIONA**



BOYER
TRIATHLON

