



## **BRIEFING OU PEQUENA CHARLETA**

**XI Trail e Andaina de Orientación de Ledoño (Culleredo)**

**22 de Decembro de 2024**

### **TRAIL CURTO E LONGO**

1.- A localización da baliza número 1 poderá visibilizarse con ata 20 minutos de antelación nuns carteis en A4 colocados no pavillón donde se realiza a saída. A saída farase entregando o mapa en man, o cal non poderá ser mirado nin consultado (doblado na man co mapa cara adentro) hasta o momento de dar a saída efectiva.

2.- Haberá que sair do pavillón pola zona balizada con cinta "SEGUIR ENCINTADO". NON se poderá sair pola pequena porta traseira que se atopa ás costas do pavillón. Os primeiros 200 metros circularedes por unha estrada pechada ó tráfico.

3.- Unha vez se colla un desvío á esquerda por unha estrada máis secundaria xa esta o resto do circuito aberto ó tráfico. Moito ollo, aínda que case non hai circulación de vehículos polas estradas que atravesamos ou circulamos ó longo de toda a carreira.

4.- Os avituallamentos atópanse nos seguinte puntos kilometricos e contarán con (auga, plátanos, naranxas, gominolas, ....)

Trail longo: avituallamiento no km. 9 aproximadamente.

Trail curto: avituallamiento no km. 8 aproximadamente.

\*Os que teñades vaso plegable vos pedimos que o levedes para así xerar menos residuos. Gracias.

5.- Hai unha zona encintada coa finalidade de facilitarvos a orientación:

- Entre as balizas 16 e 17 no trail longo "SEGUIR ENCINTADO"

6.- Haberá que cruzar un túnel que o teremos suficientemente iluminado para que non teñades ningunha dificultade.

- Inmediatamente despois da baliza 25 no trail longo.
- E despois da baliza 16 no trail curto.

7.- A chegada da proba é no mesmo pavillón onde se situa a saída, NON se pode entrar pola pequena porta traseira de cara á liña de meta, ha de facerse pola porta ancha do lado contrario. Tamén pecharemos ó acceso a baixar por unhas escaleiras de madeira que poden resultar perigosas para acceder á liña de meta.

### **ANDAINA**

1.- Haberá que sair do pavillón pola zona balizada con cinta. NON se poderá sair pola pequena porta traseira que se atopa ás costas do pavillón. Os primeiros 200 metros circularedes por unha estrada pechada ó tráfico

2.- Na baliza nº 11 da andaina hai unha ZONA SORPRESIVA na que podera entreterse a rapazada e supoñemos que tamén os adultos.

3.- Hai unha zona encintada coa finalidade de facilitarvos a orientación xusto despois da Zona Sorpresiva hasta a baliza nº 12 .

4.- Na baliza 12 coincidiredes cos corredores de trail, e aínda que van a existir dunhas estacións para tickar, procurade facilitarlle o tickado ós corredores xa que como sabedes van en competición.

5.- O avituallamento atópase no punto kilometrico 7 , xusto ó lado da zona sorpresiva e contará con (auga, plátanos, naranxas, gominolas, ...).

\*Os que teñades vaso plegable ou cantimplora vos pedimos que o levedes para así xerar menos residuos.

6.- A chegada da proba é no mesmo pavillón onde se situa a saída, desde 200 metros antes da chegada pode ser que coincidades con corredores do trail, nos gustaría que lles facilitarades o paso nesta zona. Tamén debedes acceder á meta pola pequena porta traseira que hai para entrar ó pavillon xa que polo portalón van entrar os corredores de trail e así dese xeito non vos estorbaredes uns ós outros.

**7.- Os que teñades nenos de menos de 8 anos vos aconsellamos en vez de facer a andaina, que vai ser moito para eles, podedes pedirnos o mapa de NENOS que é unha ruta de 3,5 kms de distancia e que seguramente van a disfrutalo máis. Hai que ter coidado iso si, nunha zona que hai un forte desnivel , para que os levedes ven agarrados da man (vos indicamos no mapa esa zona con CAIDA PELIGRO DESNIVEL)**

