

VIII EDICIÓN - 2024
ORIENTA SON ORIENTACIÓN URBANA
EN PORTOSÍN
Domingo, 23 de xuño

INFORMACIÓN SEGURIDADE – PERCORRIDOS – ÚLTIMAS RECOMENDACIÓNS

- A **Secretaría** estará situada na **Praza do Curro de Portosín** sita a carón da zona portuaria no casco urbano → **Google Maps**.
- **Aparcamento:** Soe haber pola zona portuaria (ou no paseo da Praia de Coira) → Ver foto.
- **Recomendamos:**
 - Chegar á Secretaría uns 15 minutos antes da hora de saída para poder prepararse con tranquilidade: recoller as tarxetas e o **dorsal obrigatorio**, aclarar dúbidas, gardar roupa e outras pertenzas, ...
 - Traer calzado e ropa cómoda para andar. Non se precisa una protección especial por ser unha proba urbana, aínda que algúns tramos discorren por caminos sen pavimentar e mesmo polo monte.
- **Previsión meteorolóxica** con ceos despexados e temperaturas en aumento (entre 20 e 24 °C) ó longo da mañá → **Consultar**.
- **Seguridade → Estrada AC-550 (Ribeira – Noia):**
 - A categoría de **Iniciación Curta non ten que cruzar esta estrada** posto que non ten ningún control na zona leste do pobo nin sequera a carón desa estrada.
 - As categorías de **Iniciación Longa e Adestramento terán que cruzala en dúas ocasións:** una para ir á parte leste do mapa (zona do Campanario - Valcunqueiro) e outra para volver á zona portuaria.
 - Para cruzala terán que usar os pasos de peóns sinalados no mapa como **puntos de paso obrigatorio** (un a carón da ponte de Coira e outro preto da igrexa no lado norte da rotonda). Non está permitido facelo por ningún outro sitio, **quedando desclasificado calquera que o faga**.
 - En cada punto de cruce haberá colocada una estación de control de paso a cada lado da estrada → Obrigatorio picar nas dúas para evitar un “Erro en tarxeta”. **O tempo entre estes dous controis estará neutralizado** e non se suma ó total da proba polo que non hai motivo para non cruzar a estrada con tranquilidade e seguridade.



- No mapa aparecerá toda a estrada cuberta co **símbolo 709 (área prohibida) agás nestes dous pasos**. Esta estrada soporta bastante tráfico e **pode resultar perigoso cruzala**. Na seguinte imaxe podedes ver un exemplo de como aparecen representados estes puntos de paso obrigatorio no mapa.

- A estrada AC-550 conta con **beirarrúas ó longo de todo o seu percorrido** polas que si está permitido desprazarse para chegar ós controis que así o requiran.



- A pesar de que non imos ter choiva, recoméndase ter coidado en zonas esvaradías (pasarelas de madeira, xardíns, pavimentos pulidos, ...).

- Non haberá avituallamento sólido, pero si auga a disposición dos corredores e acompañantes → **Recomendamos traer envase propio para evitar xerar lixo**.
- As estacións de control terán activado o **modo AIR+** para aqueles corredores que teñan unha **tarxeta SIAC**.
- En caso de fallo dunha estación, hai que usar a **pinza tradicional** nos recadros do mapa.
- **Cartografía:**
 - Elaborado por **David Lareo (2015)**.
 - Actualizado por **Antonio Piñeiro no 2024** (norma cartográfica **ISSprOM 2019**).
- **Procedemento de Saídas:**
 - **Minuto -2:** Chamada/Control tarxetas SI + LIMPAR/COMPROBAR.
 - **Minuto -1:** Mapa/Descritor de controis (só para Adestramento).
 - **Saída** con estación START.
- **Distancias e Desniveis (*Medidas en liña recta entre controis):**



Categoría	Distancia (Qms)	Desnivel + (mtrs)	Nº controis	Escala	Equidistancia
Iniciación Curta	0.9	10	13	1:2000	5 mtrs
Iniciación Longa	2.6	50	18	1:4000	5 mtrs
Adestramento	3.8	90	28	1:4000	5 mtrs