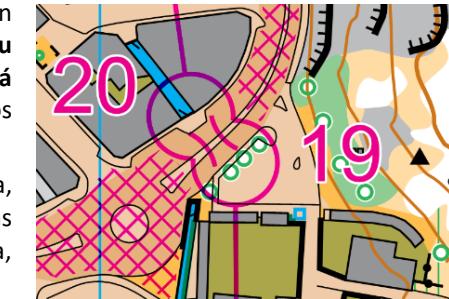


VIII EDICIÓN · 2024
ORIENTA SON ORIENTACIÓN URBANA
 EN PORTOSÍN
 Domingo, 23 de xuño

- 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 obligatorio**, 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 dessa 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 obligatorio** (un a carón da ponte de Coira e outro preto da igrexa no lado norte da rotunda). 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 podes ver un exemplo de como aparecen representados estos puntos de paso obligatorio 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 esvaradiñas (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/Descriptor 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