Comentarios del mapa, seguridad y recomendaciones

TIPO Y VELOCIDAD DE CARRERA:
Se trata de una zona de viñedos en donde no encontraremos cambios de desnivel. Se trata de un mapa en donde podemos encontrar una gran densidad de caminos en donde predominan los caminos anchos y senderos estrechos, combinado con numerosos límites de viñedo sin vallar que pueden llevar a confusión con los caminos y senderos propios del circuito. La ciclabilidad puede variar en algunos senderos si las condiciones climatológicas no son favorables, o si ha llovido en abundancia en los días anteriores a la prueba, pero en la mayoría de los casos va a ser muy constante y rápida.
La carrera será en formato de distancia media, con diferentes cambios de dirección que permita la toma de decisiones diferentes.
Hay muchas fincas que no se pone el vallado perimetral en el mapa porque dificultaría la visibilidad del mismo.

SEGURIDAD
Se ha utilizado el símbolo 843 para señalar un objeto peligroso en el medio de un sendero, reducir la velocidad.
Se cruzan diferentes carreteras de uso local, con lo cual se apostarán diferentes equipos de protección civil para avisar de la presencia de deportistas en esa zona. La zona de carrera es una zona de muy escasa circulación, completamente llana y con alternancia de caminos, senderos, graba y asfalto, donde podremos encontrar vehículos realizando trabajos agrícolas entre viñas y huertas, con lo cual se recuerda que los participantes deben respetar el reglamento de circulación, ya que es una carrera abierta al tráfico. En estos últimos días hemos encontrado agricultores realizando trabajos de poda en viñedos, con lo cual podríamos encontrar varios vehículos transportando dichos restos, cuidado en las curvas.

ANIMALES:
Se informa a los deportistas que en la zona de carrera pueden encontrarse mascotas sueltas paseando con sus dueños, por tratarse de una zona de uso común en el ayuntamiento. Por parte de la organización se intentará informar durante el día de la carrera a toda persona que pase por los cruces de control de tráfico.

NÚCLEOS DE POBLACIÓN:
El trazado transcurre por una zona habitual de paseo de habitantes y visitantes del concello de A Rúa, y parte del trazado pasa por calles y pistas con viviendas unifamiliares y zonas de descanso, por lo que se recomienda prestar la máxima atención y la velocidad de carrera, ya que podemos encontrarnos con personas y animales de compañía.

COBERTURA DE PRIMEROS AUXILIOS
• Ambulancia “in situ”
• Hospital Comarcal de Valdeorras. Av. Conde de Fenosa, 50. 988 33 90 00

JUECES AUXILIARES
Hay alguna zona donde se puede "trochar" y está marcada con el color característico, y otras sonde podría hacerse pero no está permitido, habrá jueces auxiliares que puedan sancionar a quien cometa la infracción.

DUCHAS
Por una avería en el pabellón de A Rúa, hemos tenido que reorganizar las duchas y ha quedado de la siguiente forma:
• Por la mañana: los chicos usarán un vestuario el pabellón polideportivo de A Rúa (secretaría) y para las chicas un vestuario en el campo de fútbol (a 100m).
• Por la tarde: los chicos y las chicas usarán las duchas del campo de fútbol(a 100m de la secretaría).

Normas

- Todo corredor debe respetar la señalización de la carrera y las balizas-control.
- Todo competidor debe prestar ayuda a un corredor si lo ve lesionado.
- La pérdida del chip o el no paso por todos los controles será motivo de descalificación.
- Obligatorio ir al área de descarga SportIdent en Secretaría, en caso de abandono
- Mostrar respeto a los demás participantes y organizadores
- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bicicleta de montaña.

Recomendaciones

- En muchos caminos se alcanzan altas velocidades, atención a posibles obstáculos
- Atención a los cruces, para evitar posibles choques con otros corredores.
- Miradas rápidas al portamapas para evitar posibles colisiones
- A pesar de que los caminos tienen muy poco tráfico, extremen la precaución.