



# GALLAECIA RAID



## Regulamento da Proba

IX TRAIL RUNNING E ANDAINA DE ORIENTACIÓN DE ORRO - CONCELLO CULLEREDO

18 DECEMBRO

### UBICACIÓN

#### Centro Social Orro (Secretaría)

Coordenadas Google PARKING: 43.28259524513928, -8.428610741769365

Referencia: Restaurante O Sombreiro

### INDICACIONES (aparcamiento e saída a proba)

- Unha vez cheguesdes ó Parking deberedes dirixirvos andando ata a secretaría (Punto A a punto B). Xa podedes ir preparados cós materiais necesarios para tomar a saída.
- Na secretaría recolleredes o voso número de dorsal, Tamén vos entregaremos as tarxetas e os sportident a quen as precisen e solicitaran alquiler do mesmo e a bolsa de corredor por inscrito.
- Unha vez posto o dorsal en lugar visible xa podedes ir ata a zona de saídas, onde sairedes en masa, en grupos de carreira según a horas de saída, por este orden, Trail longo / Trail curto / andaina + iniciación.
- Unha vez rematada a proba deberedes descargar en secretaría os resultados da vosa proba, entregar o dorsal así como as tarxetas e sportidents en aluger. Según os entreguedes recibiredes un caldiño cortesía de Restaurante O Sombreiro

### CATEGORIAS/PRECIOS

As inscricions e a información do evento atopanse na web de [www.Tracktherace.com](http://www.Tracktherace.com)

- Andaina – iniciación orientación , apta para todas as idades.

5€ menores de 18 anos e 10€ os adultos.

2€ licenza de día para todos aqueles inscritos (adultos o menores) non federados.

Tarxeta Pcard a cargo da organización, entregase en secretaría co dorsal antes da carreira.





# GALLAECIA RAID



- Trail curto:

12€ (maiores de 14 anos, coa autorización asinada polos pais ou titores legais).

2€ licenza de día para todos aqueles inscritos (adultos ou menores) non federados.

Obrigatoria siac (si-8 en diante): 3€ en concepto de aluguer aqueles que non dispoñan dela.

- Trail longo:

15€ (maiores de 18 años).

2€ licenza de día para todos aqueles inscritos non federados.

Obrigatoria siac (si-8 en adelante): 3€ en concepto de aluguer aqueles que non dispoñan dela.

## HORARIO

- SECRETARÍA > 8:30 a 10:00

- HORARIO DE SAIDAS > 10:00 a 10:10

As horas de saída serán escalonadas segundo o grupo de carreira.

10:00 Trail longo

10: 05 Trail curto

10:10 Inicación e andaina

- PECHE DE META > 13:10 (3 horas dende a última saída)

Tende en conta que a partir desa hora comenzarán a retirarse as balizas do terreo.

- ENTREGA PREMIOS : 13:30

Trofeos para os 3 primeiros homes e 3 primeiras mulleres no trail curto e longo.

A andaina non será competitiva polo que non haberá trofeos.





# GALLAECIA RAID



## MATERIAL RECOMENDABLE

### ● Andaina:

- Cortaventos
- Levar agua
- Levar polainas ou pernas cubertas

### ● Trail longo e curto:

- Mochila de hidratación ou bidón
- Cortaventos
- Compás.

## MATERIAL OBLIGATORIO

### ● Andaina:

- Teléfono móbil, debe proporcionarse á organización no momento da inscrición.
- Compás
- CASO DE EMERXENCIA: Nos mapas están os teléfonos por se vos xurde calquer incidencia.

### ● Trail longo e curto:

- Teléfono móbil, debe proporcionarse á organización no momento da inscrición.
- Compás
- CASO DE EMERXENCIA: Nos mapas están os teléfonos por se vos xurde calquer incidencia.

## IMPORTANTE TER EN CONTA DURANTE O TRAIL E A ANDAINA

➤ Tanto o Trail Curto como a Andaina de Orro son probas de Orientación sinxela creada máis que nada para os que vos iniciades nestas especialidades. As probas de Andaina orientación con pouca dificultade tanto física, como de orientación técnica. O Trail curto terá un pouco máis de esixencia física pola distancia en km e percorrido. Ambas dúas terán percorridos de orientación lineais, polo que deberedes picar todas as balizas seguindo a orde establecida no mapa. Senón as picades neste orde, aínda que as piques todas, ó chegar a meta teredes error en tarxeta polo que pasaredes a estar no final da clasificación.





# GALLAECIA RAID



Recordamos que a andaina non é competitiva, polo que non haberá clasificación, aínda que si teredes dorsal e sistema de picadas pcard en cada baliza.

➤ O Trail longo é a proba de Orientación con máis de dificultade tanto en condicións físicas, como en orientación. Con mais km e desnivel. A proba terá un recorrido lineal aínda que pode ter algunha sorpresa en parte do recorrido cambinando outro tipo de orientación.

Para o que non sepa moi ben como vai isto de “picar coa tarxeta” aquí tedes un pequeno exemplo de como se fan as picadas coa tarxeta:

[https://youtu.be/Ye\\_H\\_5vS7IE](https://youtu.be/Ye_H_5vS7IE)

Neste vos explicarán máis en detalle de que vai isto da orientación e as modalidades que hai:

[https://youtu.be/z\\_mkGMiRnZ4](https://youtu.be/z_mkGMiRnZ4)

➤ Tanto para o Trail Running como para a Andaina se non tedes moita práctica orientando mirade con bastante frecuencia o mapa para saber sempre onde estades, mellor lentos pero seguros. A orientación vai ser sinxela pero hai que centrarse.

➤ Deberedes respetar as normas de circulación nos cruces con estradas asfaltadas e facer caso á xente 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 esguinces. Non por mirar o mapa deixar de ver onde pisades. Corre á velocidade que orientas e non ó revés.

➤ Por favor, non tiredes nada o monte.

➤ Os camiños aparecen a maioría no mapa, pero pode faltar algún.

➤ A Andaina coincide en varios tramos co Trail, pedímosvos á xente da Andaina que lles cedades o paso ós do trail xa que van mais rápido e en competición. E por suposto darlles ánimos. Gracias!!!.

➤ Tanto se abandonades como se rematades a proba tedes que pasar por secretaría a descargar có sportident. Deste xeito sabemos que non estades perdidos no monte. Ademais será a forma tamén de poder tomar un caldiño

## PATROCINADORES:

- Concello de Culleredo
- Restaurante O Sombreiro
- Panadería Culleredo
- Asociación Cultural e veciñal de Orro
- Deputación da Coruña





# GALLAECIA RAID



## PARTICIPACIÓN E DECLARACIÓN DE SAÚDE

3.1 . Como participante son consciente de que este tipo de actividades, desenvolverse no medio natural, en lugares de difícil control e acceso, conlevan un risco adicional para os participantes. Por iso, asisto de propia vontade e iniciativa asumindo íntegramente os riscos e consecuencias derivadas da miña participación.

3.2 . Declaro que dispoño de capacidade física, destreza técnica e recursos de supervivencia suficientes como para garantir a miña propia seguridade, baixo as condicións que se desenrola a proba. Tamén son responsable de los menores de 18 anos que acudan baixo a miña responsabilidades a proba, nai, pai o tutor lugar.

3.3. Dispoño do material deportivo recomendado pola organización e comprométome a levalo durante toda a proba. . Declaro tamén que comprométome a cumprir as normas e protocolos de seguridade establecidos pola organización, así como a manter un comportamento responsable que non aumente os riscos para a miña integridade. Seguirei as instrucións e acatarei as decisións que tomen os responsables da organización en temas de seguridade.

3.4. Participo voluntariamente e baixo a miña propia responsabilidade na proba. Por conseguinte, exonero ou eximo de calquer responsabilidade á organización, colaboradores, patrocinadores e outros participantes, por calquer dano físico ou material e, por tanto, RENUNCIO a interpoñer denuncia ou demanda contra os mesmos.

3.5 Comprométome a seguir as pautas xerais de seguridade e respecto ó medio ambiente que se relacionan a continuación:

- Transitar con prudencia por pistas e estradas abertas ó tráfico.
- Non circular por fora do recorrido sinalado para a proba.
- Non deteriorar os recursos naturais, xeolóxicos, culturais e, en xeral, da paisaxe.
- Non verter nin abandonar obxectos ou residuos fora das zona habilitadas para a recollida

3.6 Aínda que o percorrido, case na súa totalidade, non transcorre por estradas, en algún momento si se cruza ou se transita durante un pequeno tramo por elas. Polo tanto, estes tramos non estarán cortados ao tráfico rodado, debendo os participantes respectar as normas de tráfico e indicacións da Organización.

3.7 A Organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, se as condicións meteorolóxicas así o aconsellan.

**A realización da inscrición implica que os corredores leron, entenderon e aceptan as condicións do presente Regulamento**

