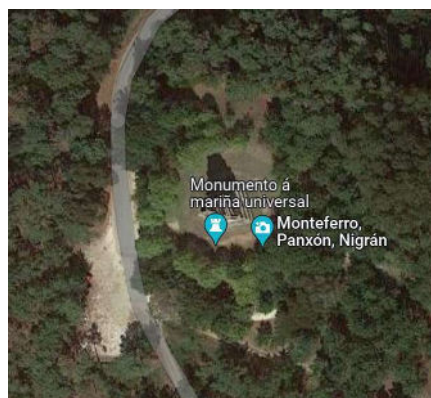


INFORMACIÓN IMPORTANTE

Data: domingo 9 de abril

Lugar de concentración: Monumento á Mariña Universal, Monteferro – Panxón no Concello de Nigrán. Coordenadas GPS: 42.15373, -8.84416. Ao chegar ao sitio, atoparedes unha banderola AROMON, xunto coa secretaría do evento.



HORA de inicio de actividade: Podedes ir chegando a partir das 9:30 a.m., para recoller documentación e ter unha pequena explicación cos aspectos básicos, para aquelas persoas que o precisen.

PERCORRIDOS:

Categoría	Distancia* (km)	Desnivel (m)	Nº de controles	Escala	Tiempo máximo
INI – curta	2,3	130	15	1:7500	120 min
INI – longa	3,7	195	17	1:7500	120 min
Avanzado	5,4	295	20	1:7500	120 min
INI - MTBO	4,8	170	16	1:7500	120 min
MTBO avanzado	7,4	310	16	1:7500	120 min

*as distancias están en formato reducido, a distancia real será máis longa.

INSCRIPCIÓNS: en plataforma Cluber, aromon.es ou no seguinte enlace <https://acortar.link/egDQiw>, disponibles ata o mércores 5 de abril.

Podedes participar en grupo ou individual: na casiña “nome do equipo” podes deixar o teu nome ou o que elixades todos xuntos.

Por motivos de organización, solamente poderedes inscribivros nunha das modalidades: o-pe ou MTBO.

META e DESCARGA de TARXETAS de control de paso: A meta é o último punto marcado no mapa. Despois de pasar por ela, é obligatorio achegarse á zona marcada como “descarga”, para poder sacar os datos que quedaron gravados na tarxeta electrónica, e así poder ver os tempos parciais de paso de puntos e o total.

AVITUALLAMIENTO: non esquezaes traer de beber e comer para repoñer forzas.

MAPA e LECCIÓN 0

Nesta proba de Liga, disfrutaremos dun mapa de monte: mistura de zona de bosque e merendeiro con abundantes camiños. Zona sen edificacións de parque forestal. O tráfico estará aberto, pero será escaso ou inexistente.

Obligatorio uso de tarxeta SPORTident, pero si non tes... ¡non te preocupes! ¡dende o clube temos para emprestar! As teremos disponibles na secretaría antes de comezar.

Obligatorio pasar por triángulo de saída: A ruta ata este primeiro punto de orientación será visible ou estará debidamente sinalizada.

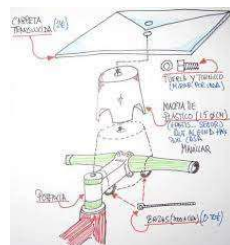
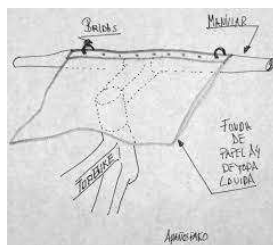
Protección do medio: nesta ocasión estamos nun entorno pouco urbanizado, debemos en todo momento, mostrar compromiso co lugar no que nos movemos, non xerar desperdicios, e usar as papeleiras, ou levar de volta o noso propio lixo, así como seguir normas básicas de seguridade vial, e indicacións da organización. Tamén deberedes respectar a propiedade privada.

Todas as persoas que forman parte desta proba, deben mostrar respecto cara outros participantes, organizadores e outras persoas que se atopen no noso terreo de xogo.

Normas da proba: recordade que participades nesta proba baixo a vosa propia responsabilidade, asumindo os riscos propios de probas de orientación a pé e en bicicleta de montaña. No caso de menores de idade, os seus familiares responsables/acompañantes son os encargados de inscribilos no percorrido adecuado a seu nivel físico e técnico.

É recomendable que levedes roupa lixeira, mellor que cubra os brazos e as pernas, e tamén muda de cambio e abrigo, por si nos sorprende un cambio no tempo.

Os que vaiades a probar a disciplina de MTBO, deberedes añadir as proteccións oportunas: casco e guantes, e facervos con un portamapas. Podedes buscar en calquera buscador para facer un na casa.



Poderedes levar, como único instrumento de orientación, un compás, aínda que non é obrigado, non esquezas traelo! O mapa coa información dos controis que hai que visitar, recollerédelo no momento de saída na proba.

Na disciplina de **MTBO** queda totalmente prohibido circular por fóra de camiños que estén representados no mapa, saltar esta norma, será motivo de descualificación.

Todo participante debe prestar axuda a outro que se atope lesionado.

A perda da tarxeta de control, ou non paso por tódolos controis é causa habitual de descualificación no noso deporte, na liga local non descualificamos a ninguén, pero aparecerás ao final da lista de clasificados.

HORARIOS

9:30 Apertura secretaría

10:00 Inicio explicación

10:30 Saídas primeiros participantes

13:00 Peche de meta

ORGANIZACIÓN e COLABORADORES

Clube AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo

Dirección da proba: Tere Bellón

Percorridos e trazados: Kiko Ferrer

liga AROMON

PONTEVEDRA 2023



Mais info en www.aromon.es ou ori@aromon.es

E as grazas, coma sempre, para os patrocinadores:



E por suposto, ao Concello, que comparte os fantásticos espazos

