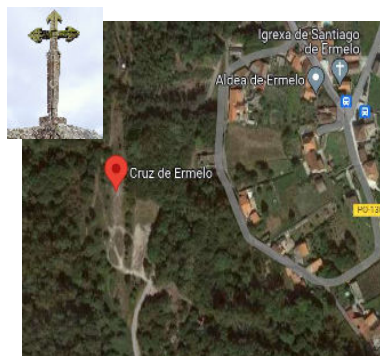


INFORMACIÓN IMPORTANTE

Data: mércores 17 de maio

Lugar de concentración: [Cruz de Ermelo](#), no Concello de Bueu. Coordenadas GPS: 42.30271, -8.76820. 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	1,3	55	8	1:7500	120 min
INI – longa	2,8	160	13	1:7500	120 min
Avanzado	4,9	225	16	1:7500	120 min
INI - MTBO	5,3	230	13	1:15000	120 min
MTBO avanz	11,2	430	15	1:15000	120 min
ROGAINING			36	1:10000	180 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 sábado 13 de maio.

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

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

META e DESCARGA de TARXETAS de control de paso: A meta é o último punto marcado no mapa. Despois de pasar por ela, é obrigatorio 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 esquezades traer de beber e comer para repoñer forzas.

MAPA e LECCIÓN 0

Para esta III proba da Liga, disfrutaremos dun mapa de monte galego: mistura de zona de bosque con vexetación densa e outros elementos liñais, con abundantes camiños. É unha zona con escasa edificación. O tráfico estará aberto, pero será practicamente 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.

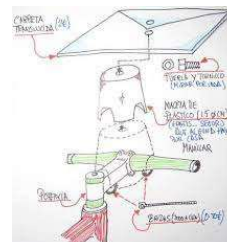
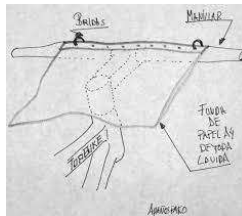
Protección do medio: nesta ocasión estamos nun entorno pouco urbanizado, debemos en todo momento, mostrar compromiso co lugar no que nos movemos, non xerar desperdicios, e usar as papeleiras, ou levar de volta o noso propio lixo, así como seguir normas básicas de seguridade vial, e indicacións da organización. 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 levar as proteccións oportunas: casco, guantes..., e facervos con un portamapas. Podedes buscar en internet 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.

Nesta ocasión tamén poderedes probar a modalidade de **Rogaining**, que consiste nunha carreira score, onde os controis pódense visitar en orde libre, elexindo a mellor elección de puntos para acadar a maior puntuación posible no tempo outorgado pola organización. Son carreiras de longa distancia e, na maioría das ocasións será imposible visitar tódolos puntos pintados no mapa, por iso hay que facer unha escolla da mellor combinación posible, dependendo da nosa capacidade física e técnica. O mapa é igual que o de orientación liñal, pero só terá círculos, sen liñas intermedias, o que indica que non hai que seguir unha traxectoria determinada.

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 explicacións

10:15 Saída participantes Rogaining. Resto disciplinas a partires de **10:30**

13:15 Peche de meta

ORGANIZACIÓN e COLABORADORES

Clube AROMON Pontevedra Montañeiros A Roelo

Dirección da proba: Tere Bellón

Percorridos e trazados: Kiko Ferrer e Sonia Arias

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

E as grazas, coma sempre, para os patrocinadores:



E por suposto, á **Comunidade de Montes de Ermelo**, e o Concello, que comparten os seus fantásticos espazos

