



Gallaecia Raid

1. ENTRENAMIENTO PUNTUAL ORGANIZADO POR EL CLUB

El entrenamiento se desarrollará el día 12 de Diciembre entre las 10:30 y las 14:00 (hora límite de llegada). La zona de concentración y salida será en el aparcamiento de la Iglesia de Lians y la distribución de las diferentes áreas será de acuerdo con la fotografía del anexo I.

El entrenamiento consistirá en una prueba de Duatlón de Orientación con tres (3) tramos: Tramo O-pie + Tramo MBTO + Tramo O-pie. El tiempo aproximado del ganador será de 1H 10 min.

2. PROTOCOLO FISICOVID:

- Para poder realizar el entrenamiento, es necesario cumplir estrictamente con el PROTOCOLO FISIOCOVID publicado en la página web de FEGADO. La lectura y aceptación de dicho protocolo es obligatorio para participar en los entrenamientos puntuales del Club.
- Solamente podrán participar 25 personas en el entrenamiento de Duatlon. La prueba será individual.
- Todos los participantes deberán tener licencia FEDO obligatoriamente y llevarla encima durante toda la prueba.
- Se deberá llevar puesta permanentemente la mascarilla hasta el “punto -1 minuto” y se deberá volver a poner una vez finalizada la prueba. Igualmente será obligatorio llevar la mascarilla cuando no se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal con otros participantes o con las personas que nos encontremos durante nuestro recorrido (3 metros por Protocolo FISIOCOVID)
- Cuando lleguéis a la zona de entrenamiento, debéis acercaros a la zona de secretaria, donde se tomará la temperatura y comprobarán datos de SI.
- Cada participante deberá llevar gel hidroalcohólico entre el material obligatorio.
- En la zona de cuarentena deberá respetarse la distancia interpersonal de seguridad, evitando grupos de más de 5 personas.
- Una vez finalizada la carrera es obligatorio ponerse de nuevo la mascarilla.
- Resumen de normas FISICOVID en Anexo II. El día del entreno debemos seguir el sentido de las flechas para movernos por la zona de salida/transición/llegada.

3. SISTEMA DE CONTROL Y CRONOMETRAJE

El sistema electrónico de control de paso será SportIdent. Estará activado el sistema Air, **excepto en la baliza START (pendiente de confirmar)**.

4. CONTROLES

Todas las balizas son obligatorias y el diseño del recorrido es en línea, por lo que es obligatorio respetar el orden que se indica en la descripción de controles. La situación de los controles vendrá impresa en el mapa con círculo magenta y el número de código para todas las secciones.

La descripción de controles vendrá impresa en cada mapa, no entregándose Tarjeta de descripción de controles en papel.

En cada baliza (excepto en balizas representadas por el triángulo de salida) habrá una base de Sportident. No se autoriza el uso de pinza clásica de perforación.

5. MAPAS

Area Lians-Bastagueiro (Oleiros). Escala 1:10000.

Vías de comunicación, caminos, pistas y senderos actualizados
Vegetación no actualizada.



Gallaecia Raid

Zona prohibida de carrera marcada en mapa: Obras pista de patinaje en construcción junto pista atletismo INEF.
Puntos de paso obligatorios: Pasos de cebra en terreno marcados en mapa.

6. DESARROLLO DE LA PRUEBA.

09:45 Acceso a la zona de transición.

10:15 REUNIÓN INFORMATIVA DUATLON

10:25 Cierre de zona de transición. Los participantes deben estar en la zona de cuarenta no más tarde de las 10:25. Los corredores tendrán en el área de transición un espacio asignado mediante un cartel con su nombre en el suelo para dejar la bicicleta, casco, zapatillas y el material que consideren necesario. Está prohibido invadir la zona asignada a otro corredor y el paso de material de un corredor a otro en el área de transición.

10:30 Primera Salida individual DUATLON con baliza START. Salidas con intervalo de tiempo de 2 minutos. Las balizas representadas en el mapa con un triángulo de salida, no será necesario picar, pero será obligatorio pasar por ellas. En el momento del paso al punto -1 minuto, se podrá depositar las mascarillas usadas en un cubo para tal efecto.

14:00 Cierre de meta. Aquellos que lleguen después de esa hora no serán clasificados.

El acceso a la zona de entrada y salida a la transición estará marcado en el suelo (líneas entrada y salida de la transición y flechas con la dirección a seguir), siendo obligatoria a la salida del tramo de MTBO haberse puesto y abrochado el casco. Para la entrada/salida de la zona de transición no será necesario picar en ninguna baliza.

Los mapas estarán impresos por una cara. El mapa del primer tramo O-pie será entregado en el momento en el que el corredor pase su pinza por la baliza START. Los mapas de O-MTB y segundo tramo O-pie estarán en la zona de transición de cada corredor.

7. MATERIAL OBLIGATORIO.

Tarjeta SI (a partir de SI-8), licencia federativa, bicicleta y casco, mascarilla y gel hidroalcohólico.

8. MATERIAL RECOMENDABLE.

Brújula, porta mapas para bicicleta, herramientas MBT. No se consideran necesarias polainas ni manga larga.

9. INSCRIPCIONES.

Se limita a 25 personas con licencia la participación en el entrenamiento. Las solicitudes de inscripción se realizarán mediante mensaje Whatsapp al número de teléfono 626852320 a partir del lunes 23 de NOVIEMBRE a las 16:00, indicando nombre completo, NÚMERO DE LICENCIA y número de tarjeta SI. Las inscripciones se realizarán por orden de recepción de los mensajes. Se avisará cuando se hayan completado las 25 plazas en los Grupos de Whatsapp del Club y se comunicará el personal con plaza en el entrenamiento. Posteriormente se publicarán las horas de salida por misma vía.

10. RESULTADOS Y CLASIFICACIONES.

Se publicarán en los grupos de Whatsapp del Club el sábado 12 de Diciembre por la tarde. El vencedor tiene la obligación moral de invitar a una cerveza a la organización una vez nos abran los bares.

11. SEGURIDAD Y CABEZA.

Se trata de un entrenamiento, NO ES UNA COMPETICIÓN.



Gallaecia Raid

El Parque dos Veciños es una zona de bastante TRÁNSITO DE VECINOS de la zona CON PERROS durante el fin de semana. Ojo con la velocidad en el tramo de MBTO.

Hay que cruzar carreteras que tienen el tráfico abierto. En el mapa se indican los puntos de PASO OBLIGATORIO, que corresponden con pasos de peatones. No habrá personal controlando dichos pasos.

En caso de que sea necesario moverse próximos a una carretera, en todos los tramos existen aceras. NO SE PUEDE CIRCULAR POR LA CALZADA

Cuidado con los caminos y puentes de madera del mapa. Si están húmedos/mojados son peligrosos. Evitar correr sobre ellos.



Gallaecia Raid

ANEXO I





Gallaecia Raid



Gallaecia Raid

ANEXO II

