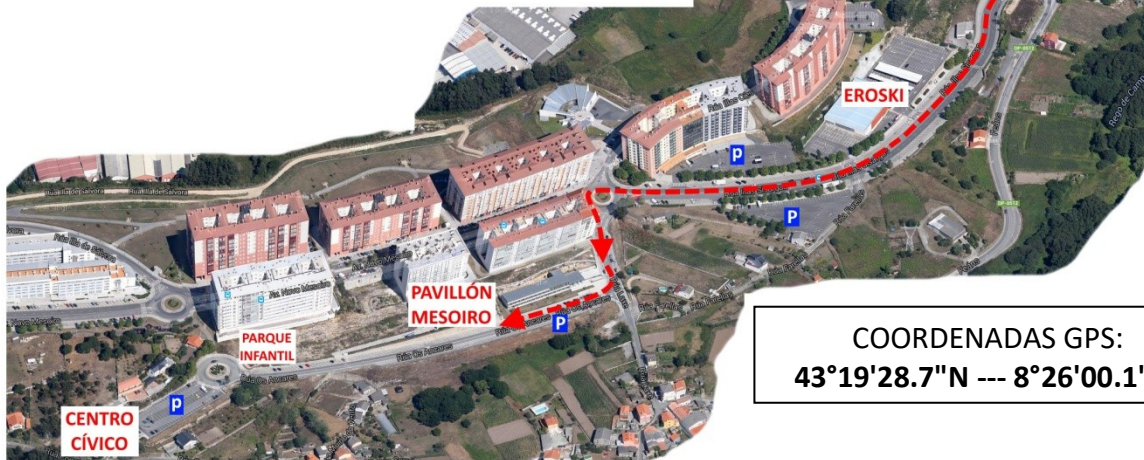


Cómo chegar:

CÓMO CHEGAR:

PARA CHEGAR Á LIÑA DE SAÍDA, SITUADA NO PAVILLÓN POLIDEPORTIVO DE NOVO MESOIRO, COLLEREMOS COMO PUNTO DE REFERENCIA A SAÍDA 2 DA 3ª RONDA (AC-14) (VINDO DA CORUÑA). UNHA VEZ NA GLORIETA DA "SAMPAIO", COLLEREMOS Á ESQUERDA ATA CHEGAR Á GLORIETA "CEPSA", QUE COLLEREMOS Á DEREITA CARA NOVO MESOIRO. DEIXAREMOS O EROSKI Á DEREITA E NA SEGUINTE GLORIETA, COLLEREMOS Á ESQUERDA CARA ABAIXO (CENTRO DE SAÚDE, PAVILLÓN E CENTRO CÍVICO DE NOVO MESOIRO).



Zona de aparcamentos e zonas acotadas:

Temos 4 zonas óptimas para aparcар: Dous aparcamentos na estrada principal a Novo Mesoiro (á dereita e esquerda, xusto ao pasar o Eroski), un aparcamento enfrente ao Centro Cívico Novo Mesoiro e tamén haberá algunha praza na r/Ancoras ata xusto a altura do pavillón.

Zonas acotadas: Dende o pavillón ata a glorieta do parque infantil, estará prohibido aparcар.



Horarios:

RECOLLIDA DE DORSAL ANTICIPADA:

Casa y Baño (N-VI, 600 nave 287-289, 15172 Oleiros)

(con DNI, vale fotocopia, foto, ...)

Venres: 16:30-20:30 horas

Sábado: 10:30-13:30 e de 16:30-20:30 horas



RECOLLIDA DE DORSAL EN SECRETARÍA:

de 8:00 a 9:30 horas

(con DNI, vale fotocopia, foto, ...)

CHARLA TÉCNICA:

9:45 horas.

HORAS DE SAÍDA:

10:00 horas saída en masa

HORA DE PECHE DE META:

14:00 horas.

Roupeiro:

A organización pon a disposición d@s participantes un roupeiro onde poderedes deixar unha mochila/bolsa que a entregaredes unha vez recollido o dorsal.

Para recollela de novo unha vez finalizada a carreira/andaina, debeses ensinar o dorsal.

Sorteos:

O sorteo farase na cámara de chamadas antes do inicio da carreira/andaina.

Entrarán no sorteo, tódol@s participantes que asistan á carreira/andaina e estén presentes.

@s agraciad@s, recollerán persoalmente o agasallo xusto antes da entrega de trofeos.

Descrición e plano do pavillón:

Ao chegar e dende 8:00 ás 9:30 horas, entrega da bolsa de corredor e roupeiro.



Ao rematar o trail ou andaina:

Unha vez pasada a liña de meta, e a través dun pasillo, haberá froita e bebida. Enfrente teredes xa o roupeiro para recoller a vosa bolsa e ir ás duchas. Á saída do pavillón, teredes un tapper de pasta para repoñer forzas e no Campo Johan Cruyff, unha tosta degustación. Esa zona acotada, incita a charlar e descansar, mentres vemos chegar aos participantes.



Perfis das carreiras:



Ningún corredor poderá cambiar de distancia (de trail curto a longo ou viceversa), unha vez dada a saída.

O avituallamento do km 4 é común para todas as carreiras.

No Km 7.5 sepáranse os percorridos. É responsabilidade do corredor, coller o camiño correcto do seu trail-andaina.

Zona de disfrute para nenos:

O barrio de Novo Mesoiro, conta cun grande e bonito parque infantil para o disfrute dos máis pequenos. Ademais, hai zonas verdes onde poder correr e xogar con moi pouco tráfico.



Respecto ao medio ambiente:

Sabemos que xa o tes moi presente, pero queremos recordarcho.

Tanto o percorrido coma a zona neurálxica da carreira, debe quedar máis limpo que cando chegamos. Non tires envoltorios, plásticos e demáis ao chan.

Durante a carreira, se hai un bolsillo para levar unha barrita ou un xel, cando se acaba, o envoltorio pode volver a ese bolsillo para tiralo no lugar adecuado. Nos avituallamentos, habrá bolsas para depositar os desperdicios.

O mesmo sucederá na zona neurálxica. Nesta zona haberá papeleiras e contenedores para a basoira.

Só nos queda dicirche unha cousa

Disfruta !!

