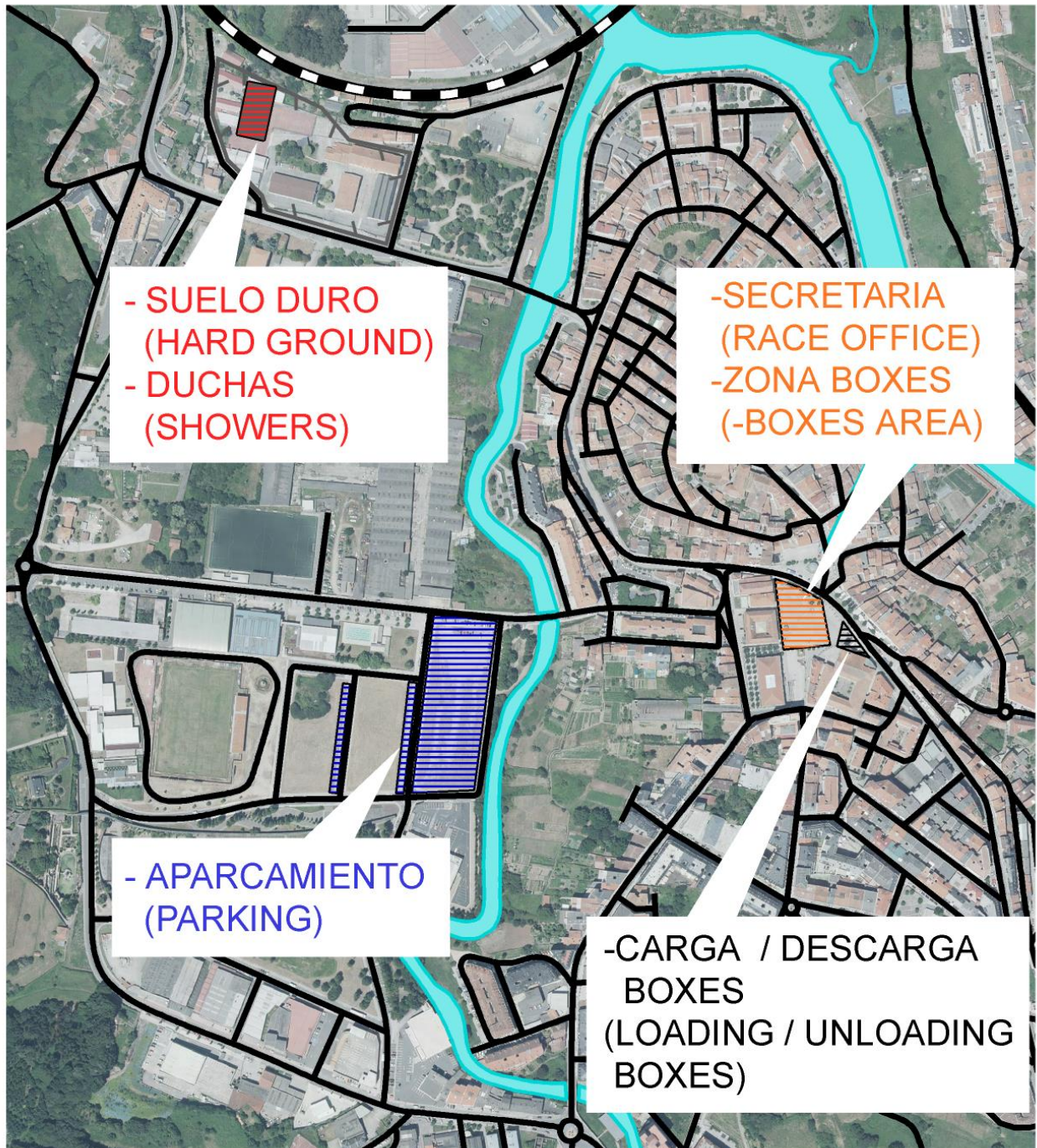


## BREAIFING – LERA ELITE

### CENTRO DE CARRERA (HQ CENTER)

- BETANZOS, Plaza Hermanos García Naveira [ENLACE UBICACION](#)



## **HORARIOS**

### SECRETARIA:

- Viernes 7, de 18:00 a 22:00 y Sábado 8, de 7:30 a 9:30

### SALIDAS:

- Salida. Sábado 8 a las 10:00, Plaza Hermanos García Naveira
- META. Domingo 9 a las 13:30, Plaza Hermanos García Naveira

### ENTREGA DE PREMIOS:

- Domingo 9 a las 14:00, Plaza Hermanos García Naveira

### SUELO DURO Y DUCHAS: [IES AS MARIÑAS](#)

- Apertura 1, suelo duro / duchas el Viernes 7 a las 21:00, cierre Sabado 8 a las 10:00
- Apertura 2, suelo duro / duchas el Sábado 8 a las 22:00, cierre Domingo 9 hasta las 14:15 para ducharse.

## **NORMATIVA DE CARRERA**

Queda prohibido saltarse secciones en coche. La carrera está diseñada en bucles. De tal forma que no es admitido el uso de vehículos a motor. Habrá dos secciones a pie en bucle que podréis saltar si no váis bien de tiempo o no deseáis hacerlas.

Si deseáis saltar cps o alguna sección, no podréis salir a la siguiente sección hasta que lo haga el primer equipo que venga con el recorrido completo.

- Carreteras generales. Queda prohibido cruzar o circular por las carreteras marcadas con la simbología de prohibido.
- Autopistas. Representadas en color rosa. Obviamente, no podrá accederse a ellas, y deberán cruzarse por puentes o túneles.
- Vías de tren. No podrá accederse a ellas ni circular y deberán cruzarse por puentes o túneles.
- Zonas prohibidas. Prohibido adentrarse en zonas prohibidas.

Chalecos reflectantes y luces. Sólo es obligatorio su uso desde las 8PM hasta las 9 AM.

## **MAPAS**

Se entregarán los mapas en 3 tandas.

1. 5 minutos antes de la salida (sección 1 y 2)
2. En la T2 (sección 3,4 y 5)
3. En la T5 (sección 6,7 y 8)

Toda la carrera será lineal, excepto la sección 7 que será un trekking score.

## **SPORTIDENT**

Cada corredor llevará un Sportident atado a su muñeca con una pulsera. Está prohibido romper la pulsera y dar el sportident a un compañero. En caso de rotura de pulsera, hay que avisar a la organización para reponer esa pulsera. Es obligatorio que todos los corredores piquen todas las balizas juntos, excepto el rapel, que sólo lo hará uno. Al final de todas las secciones, debéis picar la baliza de transición. La carrera finaliza al picar la baliza de meta. Tendréis 30 minutos para descargar vuestros sportident en la mesa de cronometraje en meta teniendo que ir todos los componentes del equipo.

Habrà una descarga intermedia de sportident, al llegar a la T5. Debéis picar fin de sección y a continuación descargar vuestros sportident en la mesa de cronometraje teniendo que ir todos los componentes del equipo. Es vuestra responsabilidad hacerlo.

## **BOLSA DEL CORREDOR**

Podréis recoger vuestra bolsa de carrera el viernes de 18:00 a 22:00 o el sábado de 7:30 a 9:30. En estas bolsas encontraréis un dorsal para la mochila, y un dorsal de bicicleta.

Dispondréis de un box en la plaza Hermanos García Naveira, donde dejaréis vuestro material para usar en carrera.

El sábado por la mañana debéis tener vuestro material y comida preparado.

Se os facilitará agua en todas las transiciones, excepto en la T1. T2-T5 agua mineral en garrafas y en el resto de transiciones habrá mangueras o fuentes.

## **TRACKTHERACE**

Antes de la salida y como limite a las 9:30 del sábado, se hará entrega de vuestro dispositivo de seguimiento Tracktherace, un dispositivo por equipo, siendo obligatorio portarlo durante toda la carrera y en la medida de lo posible situarlo en la parte superior de la mochila (sin otro material que lo cubra, como barritas energeticas, manta termica, etc) Recordad que es parte fundamental del material Obligatorio. Al finalizar la carrera debereis devolver el dispositivo.

## **RAPEL**

Sólo lo hará un corredor (aquel que no haga la sección de kayak). El horario de rapel será entre las 10 y las 11:30 a 300 metros de la salida de la carrera. Una vez realizado el rapel, volveréis a la salida. Allí os esperará un minibus que os llevará hasta la T1 donde esperaréis a vuestros compañeros.

### **S1. KAYAK. 21 KMS**

Desde la salida debéis desplazáros a pie hasta el punto 2. Embarcadero, donde accederéis a los kayaks. (No hay baliza). Aquellos que uséis material de kayak propio debéis portarlo desde la salida. Al finalizar la sección, debéis dejar vuestro material de kayak junto y embreado o en una bolsa e identificado con vuestro número, para que la organización os lo transporte desde la T1 hasta la plaza Hermanos García Naveira y lo deje en vuestros boxes.

Precaución en los trayectos en mar abierto. Puede haber olas. Precaución al picar el cp en la isla.

**S2. TREKKING. 22 KMS**

Especial cuidado en el cruce del puente do Pedrido nada más empezar la sección. En el mapa no se aprecia bien pero debéis salir de la transición por la calle hacia el Oeste y subir al puente por unas escaleras. Obligatorio circular por la pequeña acera, sin invadir el vial de los coches.

**S3. BTT. 32 KMS.**

Debéis portear vuestras zapatillas de trekking para la siguiente sección.  
Mucho cuidado en los cruces de vías principales

**S4. TREKKING. 29 KMS.**

Se recomienda el uso de polainas. La vegetación está bastante brava. Se ha utilizado un mapa con la simbología de MTB-O en el cual la vegetación se representa de manera somera, por lo que no son recomendables los atrosches y las incursiones fuera de la red de caminos.

**S5- BTT. 20 KMS.**

Seguir el recorrido obligatorio al entrar a la T5.

T5- al picar el fin de sección, tendréis que descargar vuestros sportident en la mesa de cronometraje.

**S6. BTT. 26 KMS.**

Debéis portear vuestras zapatillas de trekking para la siguiente sección.  
Cuidado en el tránsito por carreteras asfaltadas durante la noche.

**S7. TREKKING. 7 KMS.**

Sección SCORE. Podéis hacer los cps en el orden que queráis. Por favor, no piséis las plantaciones agrícolas y en caso de plantaciones de árboles circular por el borde de las fincas, en el mapa aparecerán estas zonas delimitadas con el símbolo de prohibido, en algunos casos podéis circular por el borde, respetando siempre los árboles jóvenes.

**S8. BTT. 28 KMS.**

Especial precaución en el tránsito por carreteras  
Especial cuidado al entrar a Betanzos.

Para acceder a la meta debéis seguir el recorrido obligatorio (muy importante), debiendo rodear la plaza para entrar al pasillo de meta por el lado norte respetando el sentido de la circulación.

All llegar a meta recordar picar la baliza de META. Una vez hecho esto debéis descargar los sportident (no tardar más de 30 minutos desde que entréis en meta). Debéis estar siempre juntos para la descarga.

DISFRUTAD DE LA CARRERA!!

