



INFORMACIÓN AO PARTICIPANTE

TRAIL DA CIDÁ 2023

RIBEIRA – 29/1/2023 – 10:30 h.

Teléfonos da organización:

Recomendamos que rexistredes estes teléfonos nas axendas do móvil por si tivérades que enviar a ubicación (en caso de incidencia) por whatsapp.

- 638811000 (Manolo – Arousa NeO)
 - 619300125 (Eduardo – Arousa NeO)
 - 677733467 (Marivén – AAVV Carreira)
- Figuran rotulados no dorsal

Horarios:

Domingo 29/1/2023

- 09:30 h. Apertura entrega de dorsais na Plaza do Concello de Ribeira
- 10:20 h. Peche da entrega de dorsais
- 10.30 h. Saida dende a Plaza do Concello
- 13:45 h. Peche da carreira
- 13:45 h. Entrega de trofeos
- 14:00 h. Peche da actividade

Dorsais:

- @s inscrit@s no circuito Trail Series poden recoller a o dorsal e a camiseta do corredor durante o domingo na carpa situada na Plaza do Concello (<https://goo.gl/maps/UjzxhiLUSmm>) e na que se especificará que só se entregarán os dorsais do circuito.
- @s inscrit@s para o circuito entregaráselle unha camiseta conmemorativa do Revolutrion Trail Series 2023, e o chip para o Trail da Cidá.
- @s inscrit@s unicamente para o Trail da Cidá podrán recoller o seu dorsal nunha carpa na Plaza do Concello, e entregaráselle un chip.
- Debes pedir o dorsal (ou situarte na fila) na que se indique seguindo a primeira inicial do teu apelido.
- O [chip debe ser devolto](#) por TOD@S @S PARTICIPANTES ao remate da proba e entregárselles un [obsequio ao devolve-lo](#) (Portadorsais).
- Antes de entregarvos o dorsal, debedes presentar asinada a Folla de Responsabilidade que se vos facilitará no momento.

Saída e meta:

- O lugar de saída e meta será na Plaza do Concello de Ribeira; a saída será en dirección á rúa Otero Pedrayo, e a chegada pola rúa Mariño de Rivera.
- Recomendamos atender ás mensaxes que se faciliten dende a organización pola megafonía, tanto antes, coma despois da proba.
- Haberá un avituallamento intermedio no km. 10 de líquido (Castro da Cidá), no que se dividirán as dúas distancias; e outro no km. 18 (Castro da Cidá) só para os do Trail de 21 km.; finalmente haberá un avituallamento de sólido e líquido na meta. Pedímosvos que unha vez feito o avituallamento non bloqueedes o acceso ao resto dos participantes que se achegan a el. E tirar os envoltorios das barritas ou xeles enerxéticos nos recipientes da basura. Tal e como se recolle no regulamento **NON HABERÁ VASOS NO AVITUALLAMENTO** cada participante debe levar o seu propio recipiente.
- A entrada a meta pola rúa Mariño de Rivera, facerase **por dentro das vallas mais próximas á acera dereita**, o carril de circulación de vehículos estará aberto ao tráfico.
- Nun punto próximo á liña de meta (na mesma Plaza do Concello) levarase a cabo a entrega de trofeos a partir das 13:45 h.
- Podes consultar o recorrido de 21 km. en: bit.ly/3Rd2b2n
- Podes consultar o recorrido de 13 km. en: bit.ly/3Hal4yr

Duchas:

- Estarán dispoñibles no Complexo Deportivo da Fieiteira ata as 14:00 h. <https://goo.gl/maps/PDR9A9Jd5zK2>
- Debes comunicar en recepción que eres participante do Trail da Cidá para que che indique a qué vestiario dirixirte.

Estacionamento:

- Aparcadoiro da plaza do Centenario (de pago) <https://goo.gl/maps/LJeQZGy6ZQR2>
- Aparcadoiro da plaza de España (de pago) <https://goo.gl/maps/9ceJuA3ny3r>
- Aparcadoiro e zona das Abesadas (gratuito, si despois da proba queredes ir ás duchas no coche, este aparcadoiro é o máis aconsellable) <https://goo.gl/maps/rSqfQ3JYx6x>
- Zona portuaria (gratuito) <https://goo.gl/kuNvEu>

Balizamento do recorrido:

- Empregaranse cintas de cor laranxa de uns 70 cm. de longo cada 70 m. (aproximadamente), nas bifurcacións reforzarase a marcaxe situando varias cada poucos metros.
- Nas zonas donde non sexa posible colgar as cintas, empregaranse bandeiriñas de uns 70 cm. de alto, espichadas na terra tamén de cor laranxa.
- **Uns carteis indicarán os desvíos das dúas distancias (km. 10) por favor seguides as indicacións da distancia na que participades.**
- Haberá carteis amarelos cunha frecha negra indicando os cruces a tomar nos lugares donde haxa máis de un desvío.
- Nos cruces de carretera haberá voluntari@s da organización e membros da policía e protección civil, aínda así, pedímosvos precaución e seguir as súas indicacións (si vos mandan deter é porque existe algún risco para vos).
- Nalgún punto reforzarase a sinalización con pintura laranxa.
- É responsabilidade de cada participante seguir as marcas do recorrido (non hai que limitarse a seguir ao de diante, ou coller o desvío máis evidente).

Accidentes:

- Estadades cubertos por un seguro de 6.000 € no caso de finamento, e 12.000 € no caso de invalidez, e a asistencia sanitaria ilimitada nos centros concertados.

- No caso de accidente ou lesión, si non vos imposibilita para continuar procurade chegar ata á meta/saída, ou ben ata algún d@s voluntari@s situados ao longo do percorrido, eles teñen as instrucións e coñecen o recorrido como para axudarvos a retiraros.
- Si o accidente vos imposibilita continuar, ou atopades a outr@ participante accidentado ou con síntomas evidentes de lesión grave, dádlle asistencia e/ou chamade á alguén da organización. Por favor, pedímosvos prudencia nestes casos e sobre todo facilitar información fiable sobre a situación, tanto física do ferido coma da posición na que está para trasladar con axilidade ata o punto concreto o equipo médico e de evacuación necesario. Si na zona na que vos atopades non houbera cobertura de telefonía, pedídlle a outr@ participante que se achegue ata o anterior ou posterior voluntari@ no recorrido para que contacte ca organización.
- No caso de accidente a organización dirixidos polo equipo médico valorarán a orde de prioridade de atención d@s ferid@s. Pedimos paciencia e serenidade si non vos damos axuda inmediata, porque aínda que a vosa situación a consideredes difícil seguramente haberá quén requira maior atención.
- O seguro é de “accidentes”, polo que non se atenderán procesos de fatiga, ou derivados de medicacións ou tratamentos que está recibindo @ participante derivados de outras enfermidades, e que debido á actividade física desencadenen outros danos.

Dende Arousa NeO queremos agradecer a colaboración de voluntari@s e amig@s que nos botan unha man no evento:

