

recomendase imprimir este cadro

LUGAR	CONTROLES	CAMINANDO				CORRIENDO (*)	
		ABIERTO	Km/Hora	CERRADO	km/Hora	CERRADO	Km/Hora
	KMS.	9:00		9:00		9:00	
	0,00						
herbón	9,50	10:30	6,400				
poli	17,00	11:45	6,800	12:15	4,860	11:00	8,450
traxeito	23,00	12:45	6,400				
poli	30,00	13:45	6,300	15:00	5,000	12:45	8,000
cruce crta noya	41,00	15:20	6,460				
poli	50,00	16:45	6,450	20:45	4,250	15:30	7,700

AVITUALL.				Lugar
KMS				
9,50	Agua-Isotónicas-Cocacola	fruta--bocatas--galletas---fruto seco		HERBÓN
17,00	Agua-Isotónicas-Refrescos	fruta---bocatas---fruto seco		BASE- POLI
23,00	Agua-Isotónicas-Refrescos	fruta---bocatas---barritas		TRAXEITO
30,00	Agua-Isotónicas-Refrescos	fruta---bocatas---empanadas		BASE- POLI
41,00	Agua-Isotónicas-Cocacola	barritas---fruto seco		CONTIMUNDE
50,00	Agua-Refrescos-Cerveza-Vino	empanadas---callos---postres		BASE-POLI

NOTAS:

- 1º Los controles se llevarán según el cuadro adjunto, incumplir los tiempos establecidos significará la descalificación. Podrá haber 2 sorpresa.
- 2º (*) Los que participen en la modalidad "CORRIENDO", caso de no cumplir el tpo. Intermedio, serán pasados a modalidad con retención.
- 3º No se garantiza a los corredores que todos los avituallamientos esten abiertos.
- 4º La organización, se reserva el derecho de poder retirar a los participantes que considere que no estan en condiciones físicas adecuadas.
- 5º Para optar al sorteo de regalos, es obligatorio entregar el dorsal al finalizar o en caso de abandono.
- 6º Salvo lesión, los participantes deben abandonar en los puntos de control/avituallamiento.(Se recogerán en grupos de 8).
- 7º Se recomienda no saltar los avituallamientos y hacerlos en pequeñas cantidades.
- 8º A partir de las 18:00 se servira un producto gallego acompañado de pan/vino.