

recomendase imprimir este cuadro

LUGAR	CONTROLES	CAMINANDO			CORRIENDO (*)		
	KMS.	ABIERTO	Km/Hora	CERRADO	km/Hora	CERRADO	Km/Hora
SALIDA	0,00	9:00		9:00		9:00	
PTE. AUTOPISTA	10,00	10:30	6,400				
INFESTA-LAVADERO	21,00	12:15	6,600				
POLIDEPORTIVO	29,00	13:20	6,750	15:00	4,850	12:15	8,500
PEXEGUEIRO	40,00	15:00	6,650	17:15	4,850		
POLIDEPORTIVO	50,00	16:30	6,650	20:30	4,350	15:15	8,000

AVITUALL.				
	KMS	bebidas	comida	Lugar
1º	10,00	Agua-Isotónicas-Refrescos	fruta-galletas-fruto seco-barrita	PTE. AUTOPISTA
	21,00	Agua-Isotónicas-Refrescos	fruta---bocatas---fruto seco	INFESTA-LAVADERO
	29,00	Agua-Isotónicas-Refrescos-Cerveza	fruta---bocatas---empanadas	POLIDEPORTIVO
2º	40,00	Agua-Isotónicas-Refrescos	fruta-galletas-fruto seco-barrita	PEXEGUEIRO
	50,00	Agua-Refrescos-Vino-Cerveza	empanadas---callos---postres	POLIDEPORTIVO

**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/ **Salvo lesión, los participantes deben abandonar en los puntos de control/avituallamiento.(Se recogerán en grupos de 6).**

6º/ Se recomienda no saltar los avituallamientos y hacerlos en pequeñas cantidades.

7º/ A partir de las 18:00 se servira un producto gallego acompañado de pan/vino.