

## INFORMACIÓN TÉCNICA - 1º Trail do Nocedo

### DIFICULTADE

- **Trail:** media-alta
- **Trailiño:** media

### SUPERFICIE

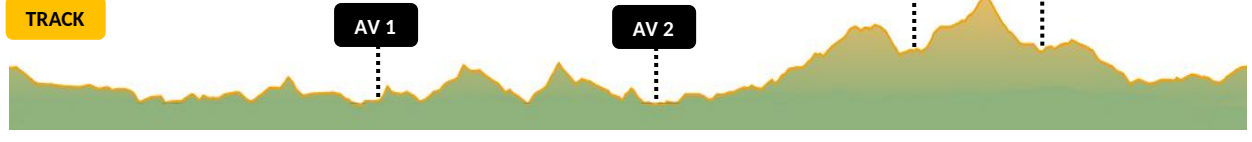
- Sendas accesibles na maior parte do percorrido.
- Zonas técnicas en algúns tramos do percorrido.
- Tramos de asfalto: 3km / aprox.

### EQUIPAMENTO BÁSICO

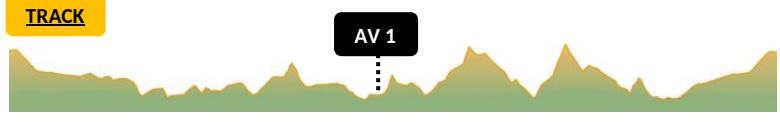
- Calzado de trail para ambas probas (*recomendación*).
- Botella de 500 ml para líquidos (*obligatorio para o trail / recomendable para o trailiño*).
- Teléfono móbil con carga completa (*obligatorio para o trail / recomendable para o trailiño*).
- Térmica, chubasqueiro, luvas, ... (*en función das condicións meteorolóxicas*).

### PERFIL

TRACK



TRACK



### AVITUALLAMENTOS

#### - Trail:

- Avituallamento 1 (Km 7,5): auga + froita
- Avituallamento 2 (Km 13): auga + bebida isotónica + froita + froitos secos
- Avituallamento 3 + 4 (Km 18 + 20,5): auga + bebida isotónica + froita + froitos secos + gominolas
- Meta: completo

#### - Trailiño:

- Avituallamento 1 (Km 7,5): auga + froita
- Meta: completo

### PUNTOS DE CONTROL

- Por exceder o tempo límite fixado: Km 12 + Km 17 - *na semana do evento informarase do tempo límite.*
- Por abandono voluntario - *na semana do evento facilitarase un teléfono de contacto para a comunicación.*

## SINALIZACIÓN

### RECURSOS HUMANOS

- En función da complexidade dalgunhas vías ou sendas polas que se transite, estas estarán controladas por diferentes recursos humanos:

GARDA CIVIL

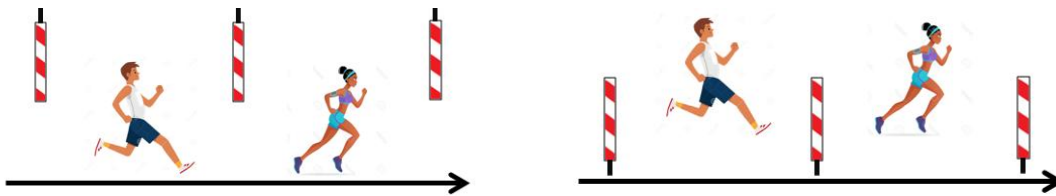
POLICÍA LOCAL

PROTECCIÓN CIVIL

VOLUNTARIADO

### CINTAS SUSPENDIDAS

- A maior parte do percorrido estará sinalizado con cintas situadas en puntos altos, árbores, postes ou outros soportes, ou no chan.
- O obxectivo é seguir sempre esas cintas xa que indican a dirección correcta do percorrido.



### SENDAS PROHIBIDAS

- Naqueles cruces que non estean controlados por recursos humanos colocase unha cinta no chan que indicará que ese sendeiro non se debe coller.



### SENDAS SEGURAS

- Por motivos de seguridade, nalgún punto do percorrido pódense atopar unhas sendas seguras, que “obrigarán” o/a participante a cruzala para garantir un correcto paso por esa zona.



### SINAIS PRECAUCIÓN



ZONA DESLIZANTE



TRÁFICO ABERTO