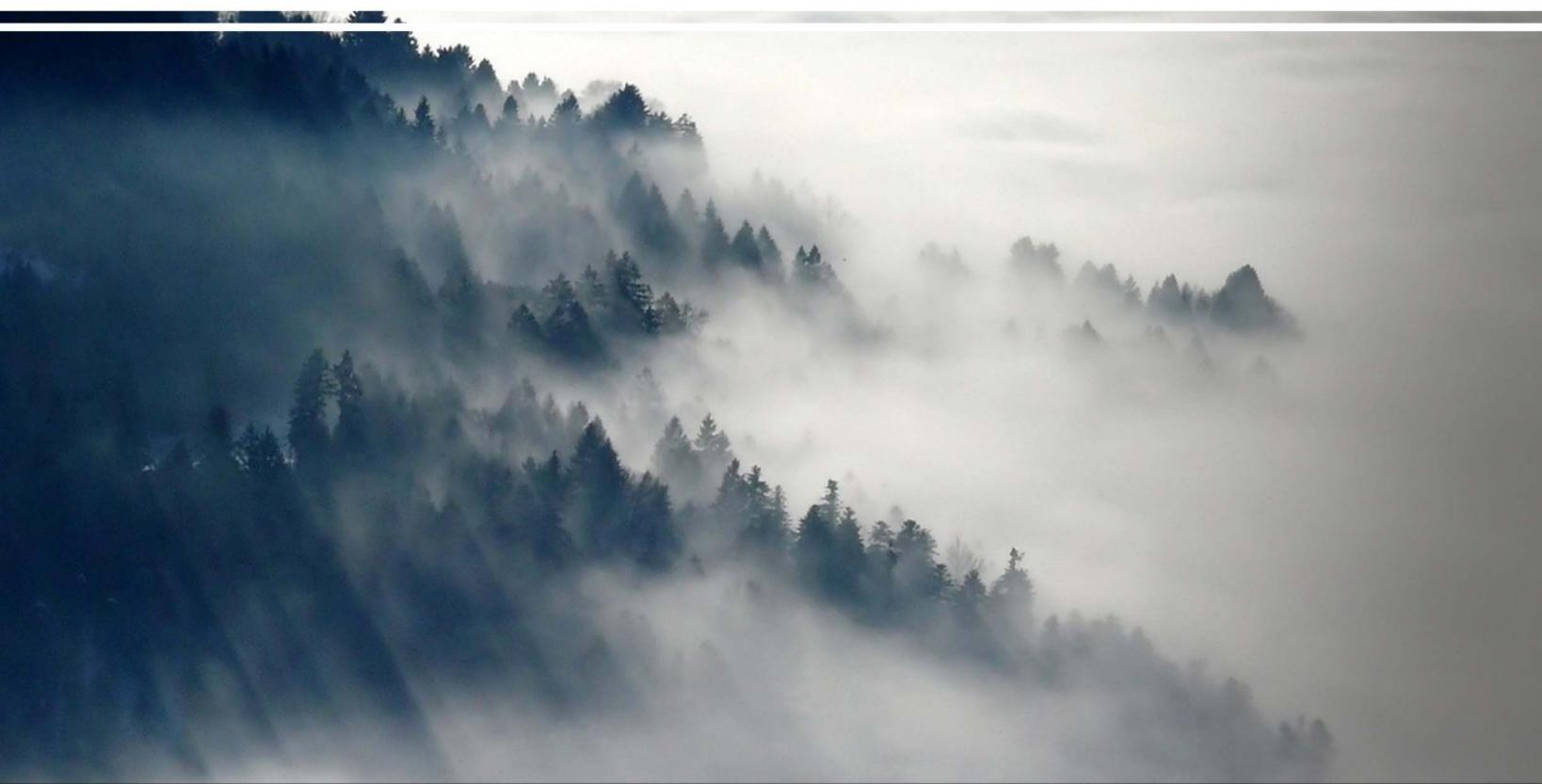
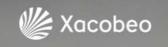


BRIEFING ONLINE 2024















CONENTARIOS 2024

IMPORTANTE LEER LA GUÍA DEL CORREDOR

PODRÉIS REPASAR DATOS DE LAS DISTANCIAS, HORARIOS DE LOS BUSES, PROTOCOLOS DE SALIDA, REGLAMENTOS,...

EN CASOS DE INFORMACIÓN DIFE-RENTE, PREVALECE SIEMPRE LA DEL BRIEFING SOBRE CUALQUIER OTRA INFO ANTERIOR.









MANA MANA

ABRIL 19 VIERNES

18:00
20:15

Apertura oficina técnica
Entrega de dorsales Andaina
Biblioteca en la Plaza Mayor

Charla debate
Ramón Blanco, Vive el momento
Teatro Pastor Díaz

ABRIL 20 SÁBADO

ABRIL L	SABADO
	A
08:30	Apertura oficina técnica
09:30	Cierre oficina técnica
	Biblioteca en la Plaza Mayor
09:30	Salida andaina
12:30	Llegada andaina
	Plaza Mayor
11:00	Apertura oficina técnica
14:00	Cierre oficina técnica
	Biblioteca en la Plaza Mayor
15:00	Apertura oficina técnica
10.00	Biblioteca en la Plaza Mayor
16:30	Salida CAMOVIkids® Plaza Mayor
18:00	Briefing Teatro Pastor Díaz
21:00	Cierre oficina técnica Biblioteca en la Plaza Mayor

ABRIL 21 DOMINGO

Dorsales, material, box.

Naseiro

Naseiro

Salida C21K®

11:00

11:15

06:45	Apertura oficina técnica Entrega de dorsales Biblioteca en la Plaza Mayor	11:30	Control C10K® Dorsales, material, box. Monte San Roque
07:45	Control C42K® Dorsales, material, box. Plaza Mayor	11:45	Salida C10K® Monte San Roque
08:00	Salida C42K® Plaza Mayor	15:00	Entrega de trofeos Plaza Mayor
10:00	Salidas buses lanzadera para la C21K® y C42Krelevos® Estación de autobuses	15:30	Cierre meta C42K®, C42Krelevos® C21K® y C10K®. Plaza Mayor
11:00	Salidas buses lanzadera para la C10K® Estación de autobuses		
	Control C21K®		





METEREOLOGÍA PREVISTA

Amanecerá a las 07:35.

La temperatura en la salida de la C42K será de 11°. La temperatura en la salida de la C10K será de 13°. La temperatura en la salida de la C21K será de 13°.

Cielos parcialmente cubierto con claros a primera hora.

Probabilidad de lluvia practicamente nula.

Viento moderado y sostenido del este.

07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
110	110	1]0	12°	13°	14°	14°	14°	14°
0 mm								
10%	10%	10%	10%	10%	0%	0%	0%	10%
←	←	←	←	←	←	←	←	←
29 km/h	29 km/h	30 km/h	33 km/h	35 km/h	35 km/h	35 km/h	35 km/h	36 km/h



TEMPOS DE CORTE

CORREDOR ESCOBA

Nuestro corredor escoba va cerrando todas las carreras, para que nadie se quede atrás.

Se conoce facilmente.

TIEMPOS DE CORTE

KM 11 Feira de Galdo 10:00 KM 24 Naseiro 12:15 KM 30 Aralde 13:15 KM 30 Aralde C21K 13:30 KM 33 Bifurcación 14:15

KM 33 Bifurcación C21K 14:15

KM 42 Cierre de meta 15:30





PERSONAL Y VEHÍCULOS

PERSONAL Y VEHÍCULOS EN ZONA

- Quads y motos de asistencia a corredores.
- Vehículos de Protección Civil, Guardia Civil, Polcia Local Policia Nacional.
- 2 Ambulancias medicalizadas de laorganización.
- Vehículos todoterreno de prensa y fotógrafos.
- Furgonetas y turismos de voluntarios.
- Medios de comunicación.
- Aeronaves no tripuladas.

_









CONENTARIOS 2022

SERVICIO DE DUCHAS

HABRÁ SERVICIO DE DUCHAS EN EL PABELLÓN ANTONIO TARRÍO DESDE LAS 11:00





11:00





AVITUALLAMENTOS

NO HABRÁ VASOS DE PLÁSTICO

10.000 vasos menos para el medio ambiente.

Cada corredor deberá llevar su propio sistema de hidratación en el que rellenar líquido.







AVITUALLAMENTOS

AVITUALLAMIENTOS

7 avituallamientos en total:

Km 6 - Silvarosa (líquido)

Km 11 - Feira de Galdo (líquido+sólido+fruta)

Km 17 - Monte Castelo (líquido)

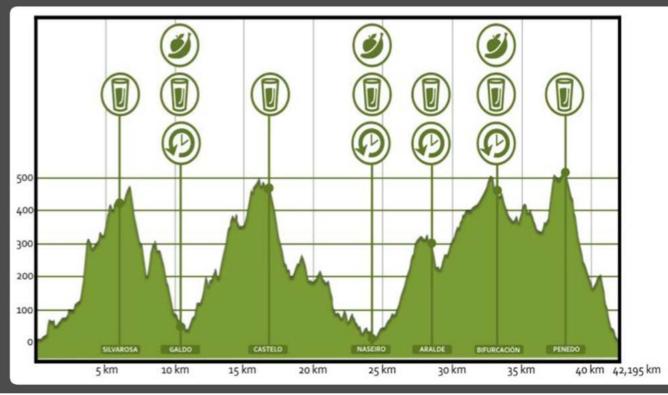
Km 24 - Naseiro (líquido+sólido+fruta)

Km 30 - Aralde (líquido)

Km 33 - Bifurcación (líquido+sólido+fruta)

Km 38 - Penedo (líquido)







AVITUALLAMENTOS

AVITUALLAMIENTOS

AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO Isotónico, agua y refrescos.

AVITUALLAMIENTOS SÓLIDO

Naranjas, plátanos, melón, sandía, membrillo y barritas.



AYUDANOS A CUIDAR NUESTRO MONTE

Hay bidones de basura en cada avituallamiento.





SEÑALIZACIÓN

SEÑALIZACIÓN DE LA CARRERA

- -BANDERAS A LO LARGO DEL RECORRIDO
- Cintas atadas a arbustos y árboles.
 IMPORTANTE: LAS CINTAS SON DE COLOR NARANJA
- -CINTA NARANJA BLOQUEANDO CAMINOS









SEÑALIZACIÓN

SEÑALIZACIÓN DE LA CARRERA

- -FLECHAS EN LOS CRUCES MÁS COMPLICADOS.
- -CARTELES CON DISTANCIAS CADA 5 KMS

CRUCES CON CARRETERA DE ASFALTO

Señalizados por personal de Protección Civil y la organización, pero no os olvidaéis de tener precaución.









SEÑALIZACIÓN

OJO, VARIOS PASOS DE ALAMBRADAS





CONENTARIOS 2023

NUEVAS ZONAS PEDREGOSAS

Con motivo de las riadas de los últimos inviernos, muchos caminos se han quedado sin apenas tierra y se han convertido en pedregales.





CONENTARIOS 2023

RAMAS EN EL SUELO DE TALAS

Pasaréis por varias zonas en las que se ha hecho talas. Se han abierto senderos a través del escombro de ramas y hojas.

EXTREMAD LA PRECAUCIÓN







SNEAKERS&ACCESORIOS PARATRAIL

TOTAL SERVICE SERVICE

VÁLIDO HASTA EL 5 DE MAYO DE 2024 EN TIENDAS FÍSICAS Y ONLINE











American SOCKS

Joma

WWW.ALBOZAPATERIAS.COM

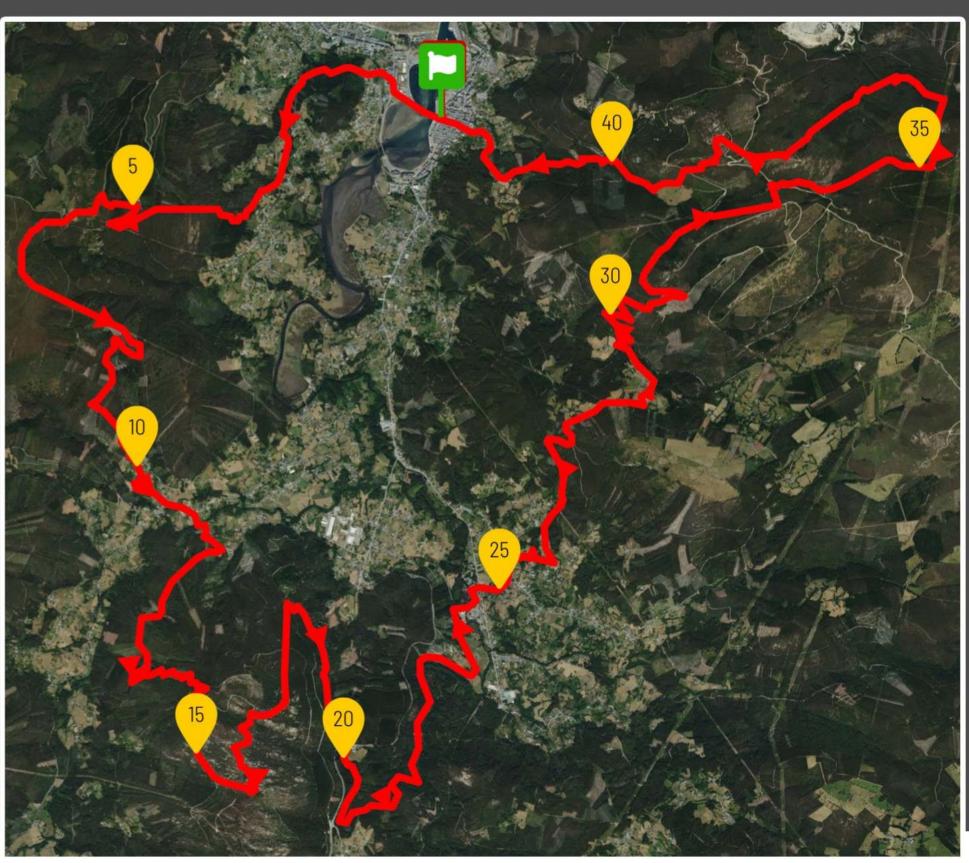


¿PRIMERIZO EN LA CAMOVI?

Te contaremos la carrera en cinco minutos.

Los puntos kilométricos son referidos a la C42K.





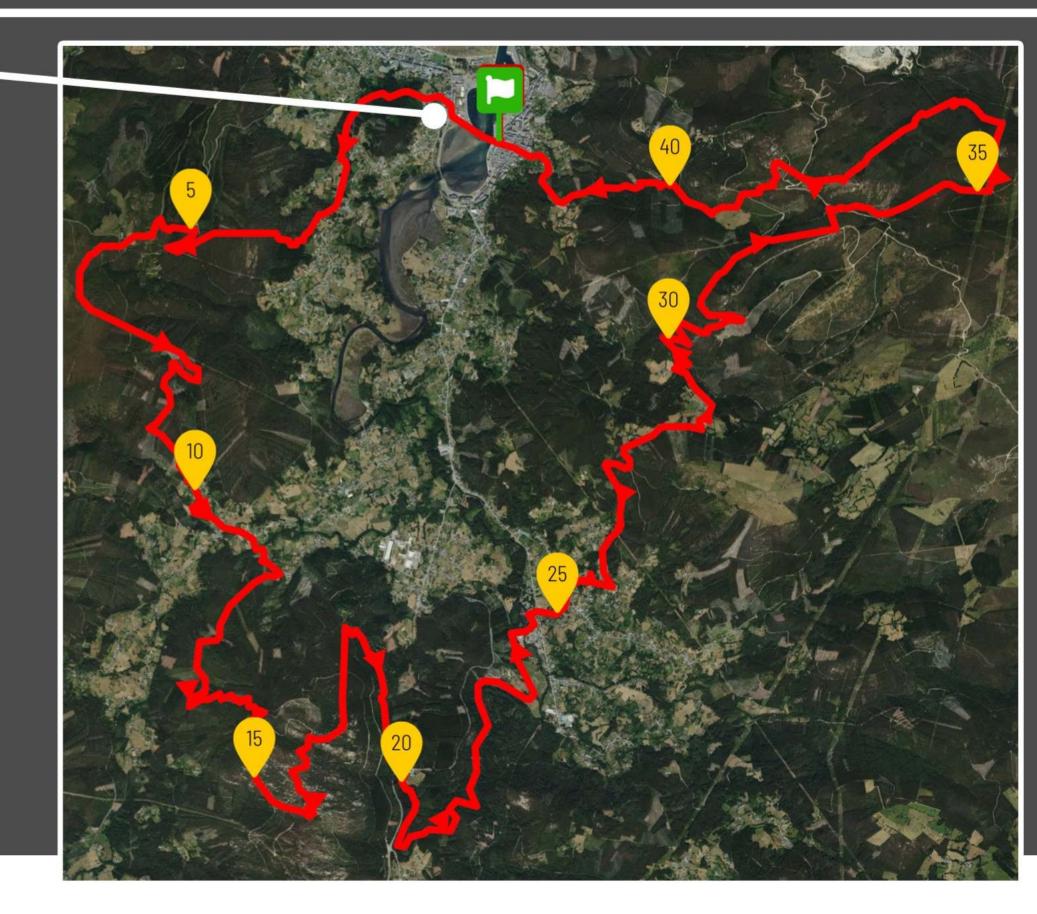




KM0.7 CUELLO DE BOTELLA -

Camino estrecho antes de llegar al puente por encima de la vía del tren.



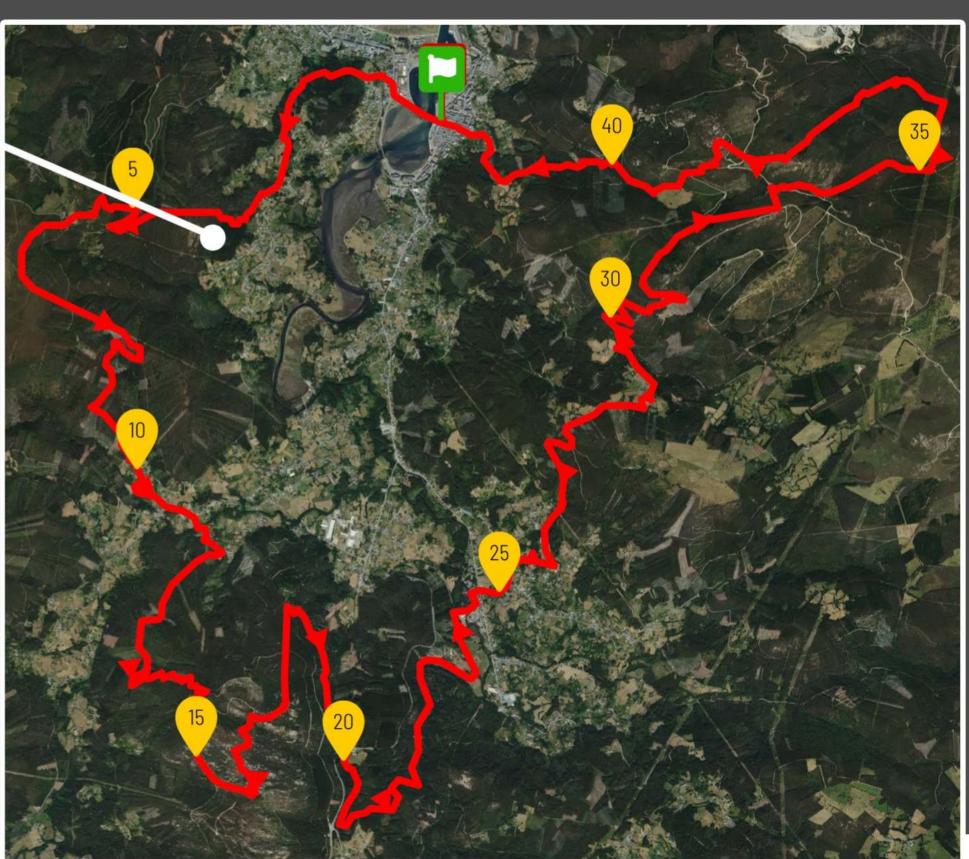






KM 3.5 CORTAFUEGOS . Un "dásico" de la carrera.







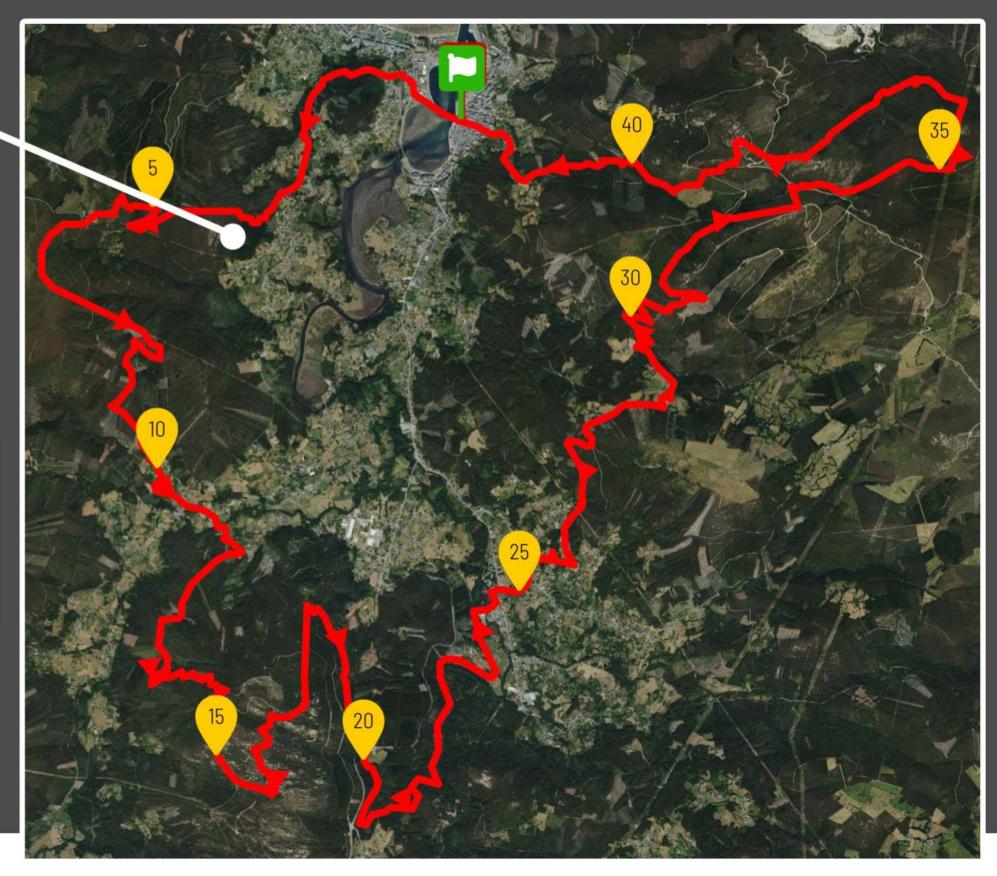


KM 3.5 CORTAFUEGOS.

Este año se disputarán en ellos el PUERTO DE CELEIRO Segment Challenge.

Segmento cronometrádo de subida.





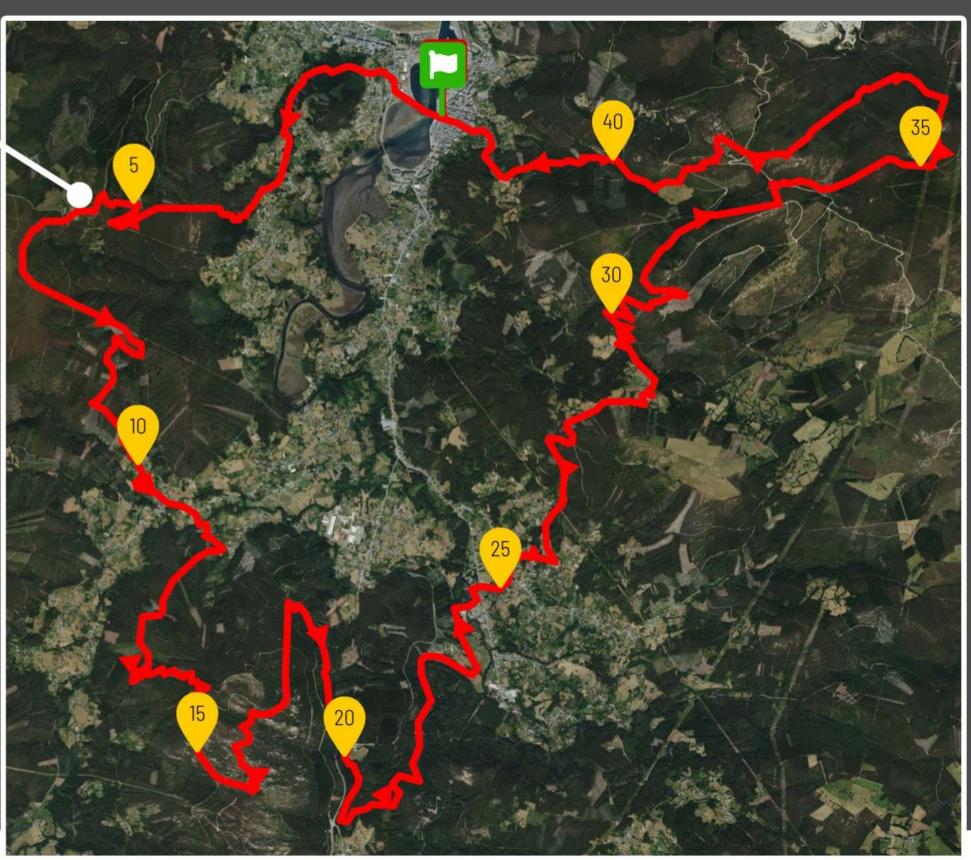




KM 6AVITUALLAMIENTO 1

Avituallamiento líquido situado en A Silvarosa.







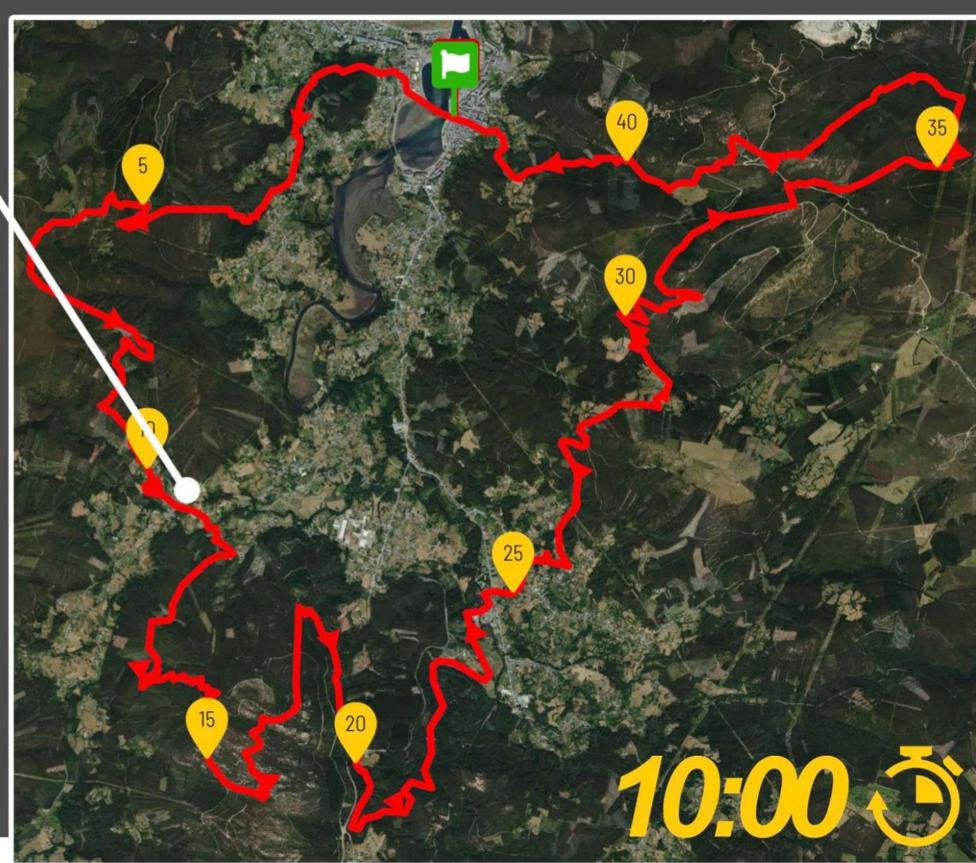


KM 11 AVITUALLAMIENTO 2

Avituallamiento sólido y líquido situado en "A Feira de Galdo".

TIEMPO DE CORTE 10:00



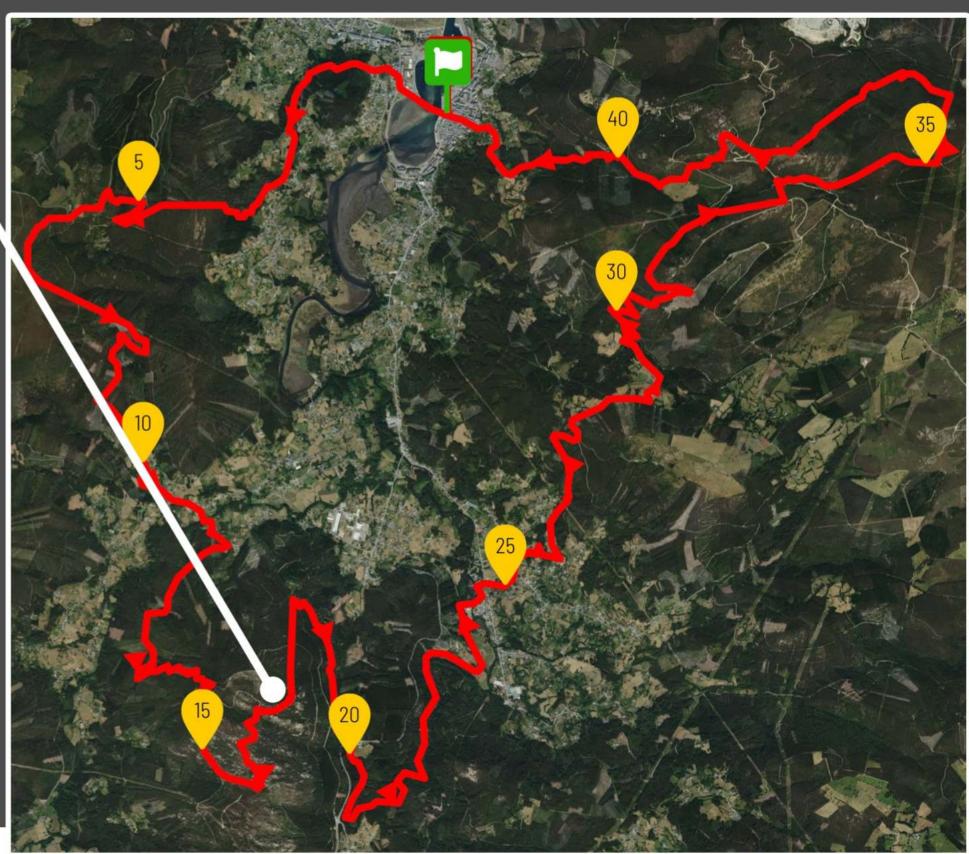




KM 17 AVITUALLAMIENTO 3

Avituallamiento líquido situado en la "Ermita de San Martín" Monte Castelo.





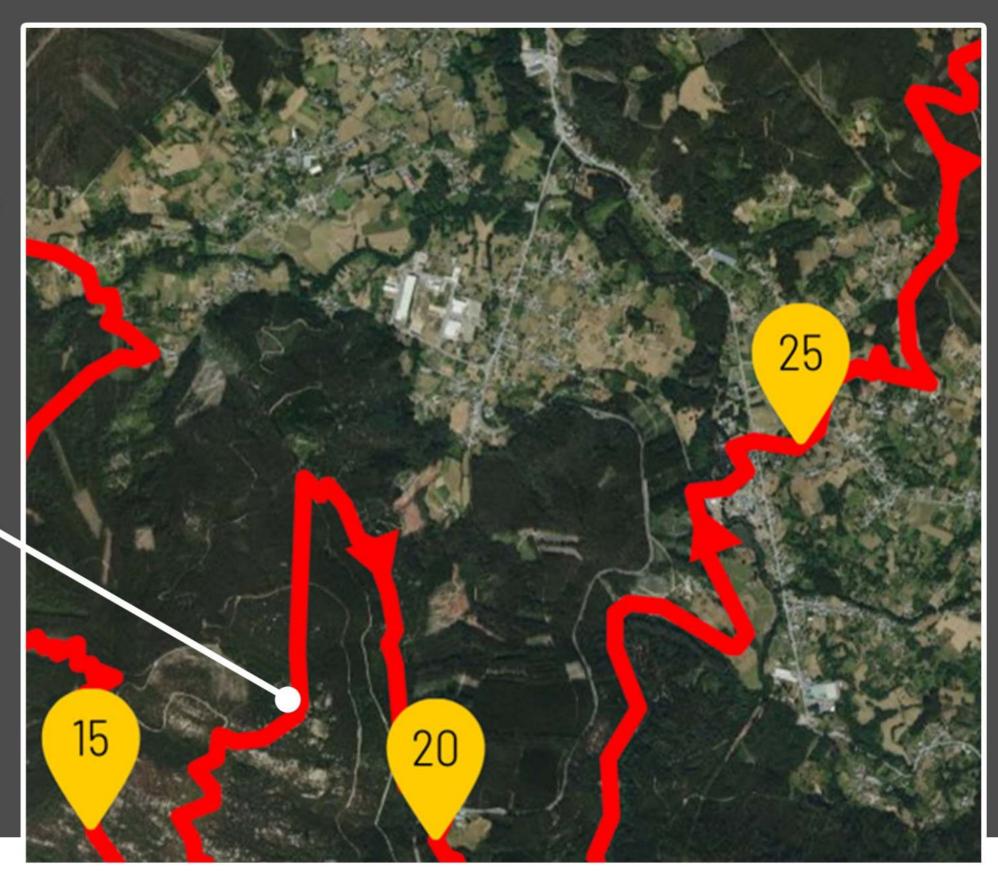




KM 17

Aquí inicia el FIBRA.GAL segment challenge. Un segmento nuevo de descenso a lo largo de un Via Crucis de 1km de longuitod.



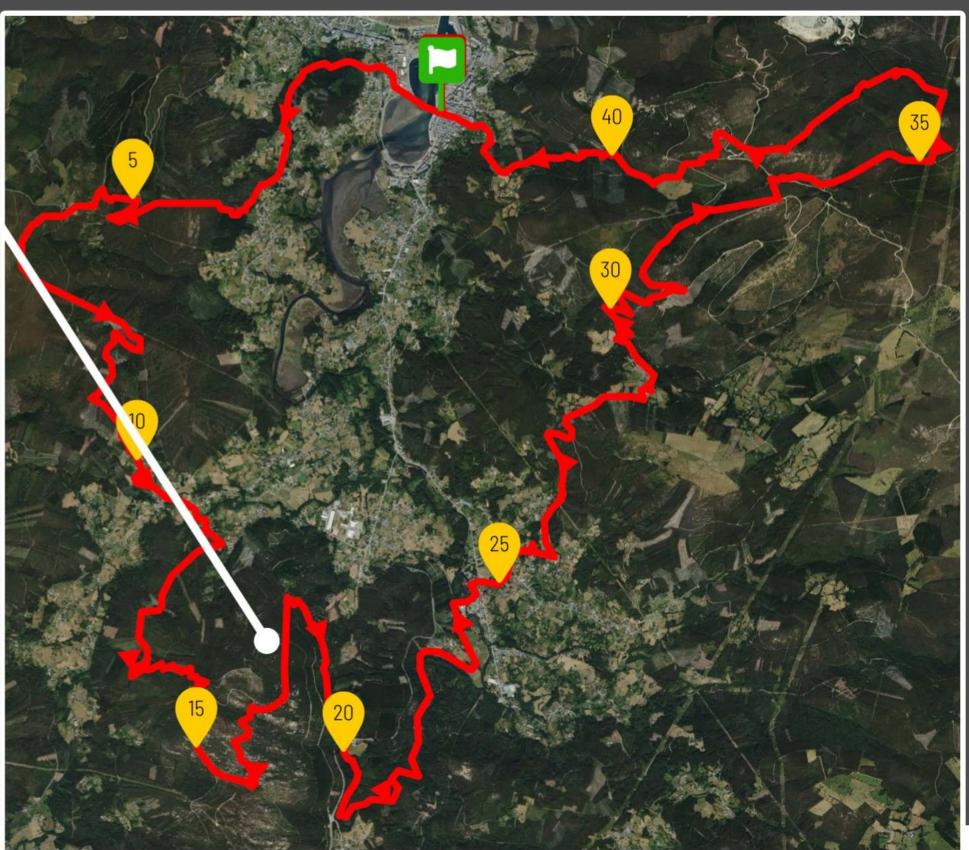






KM 18 VÍA CRUCIS DO CASTELO OJO!!! Tramo de escaleras al pasar unas piedras.







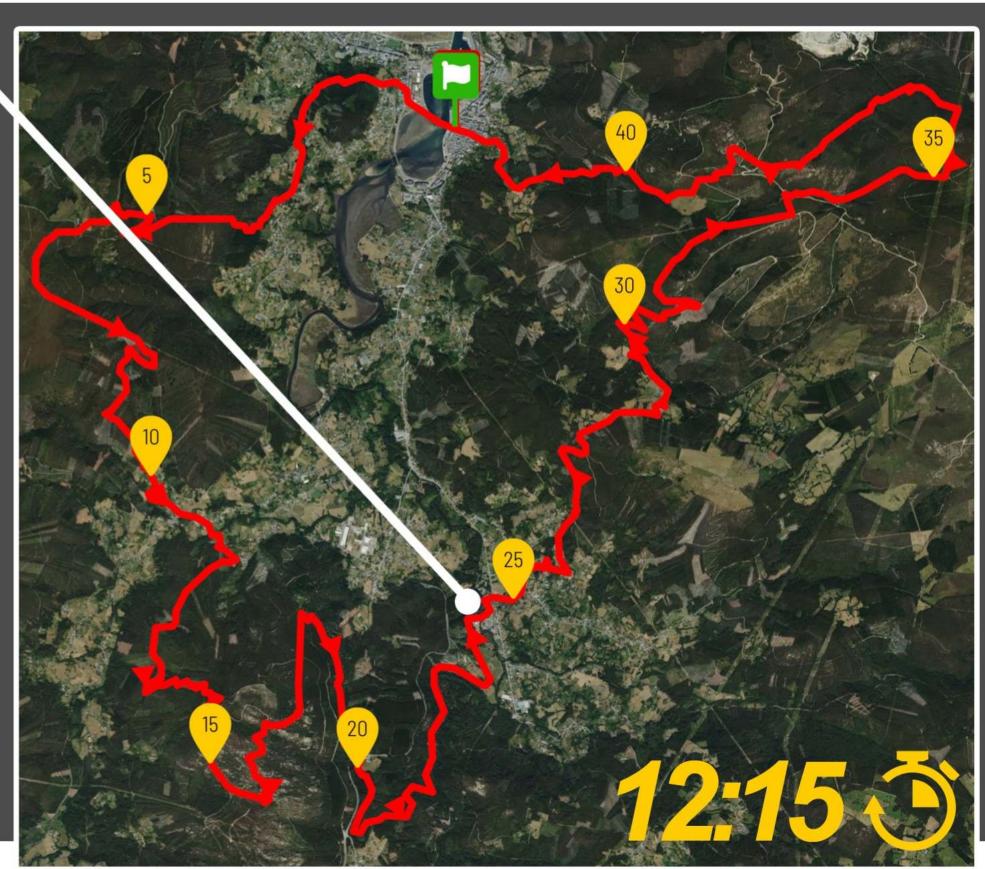


KM 24 AVITUALLAMIENTO 4

Avituallamiento sólido y líquido del "Horreo de Naseiro"

TIEMPO DE CORTE 12:15 SALIDA DE LA C21K 11:15









SÓLO CORREDORES DE LA C21K

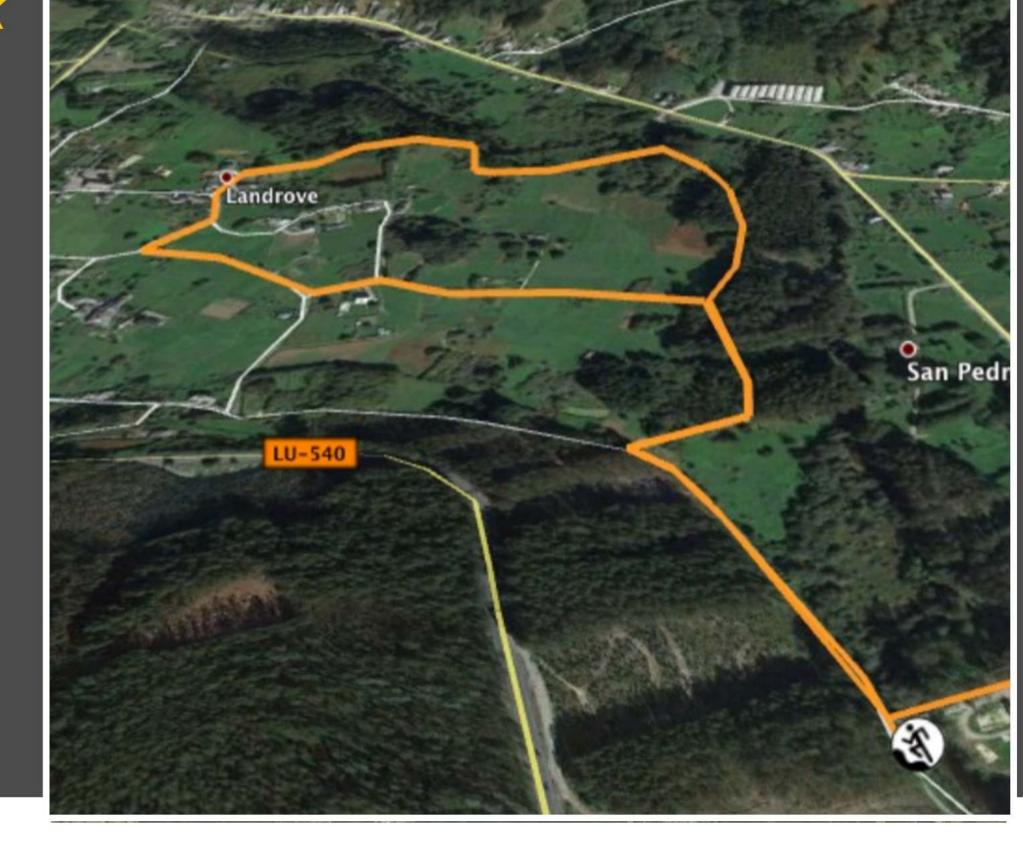
Salida de la C21K

Rodeo de 3 kms por las riberas del río Landro.

RECORRIDO SÓLO DE LA C21K

Se sale al otro lado del río y después de tres kilométros de carrera se enlaza con el recorrido de la C42K

SALIDA DE LA CAMOVI21K - 11:15







PROCESO RELEVO

ZONA DE RELEVOS

- ·El 2º relevista debe esperar a su compañero en esta zona.
- ·Cuando llegue el 1er relevista, le estrala muñequera testigo a su compañero para que pueda salir.
- ·El 1er corredor debe quitarse y guardar el dorsal para estar en la zona de meta.







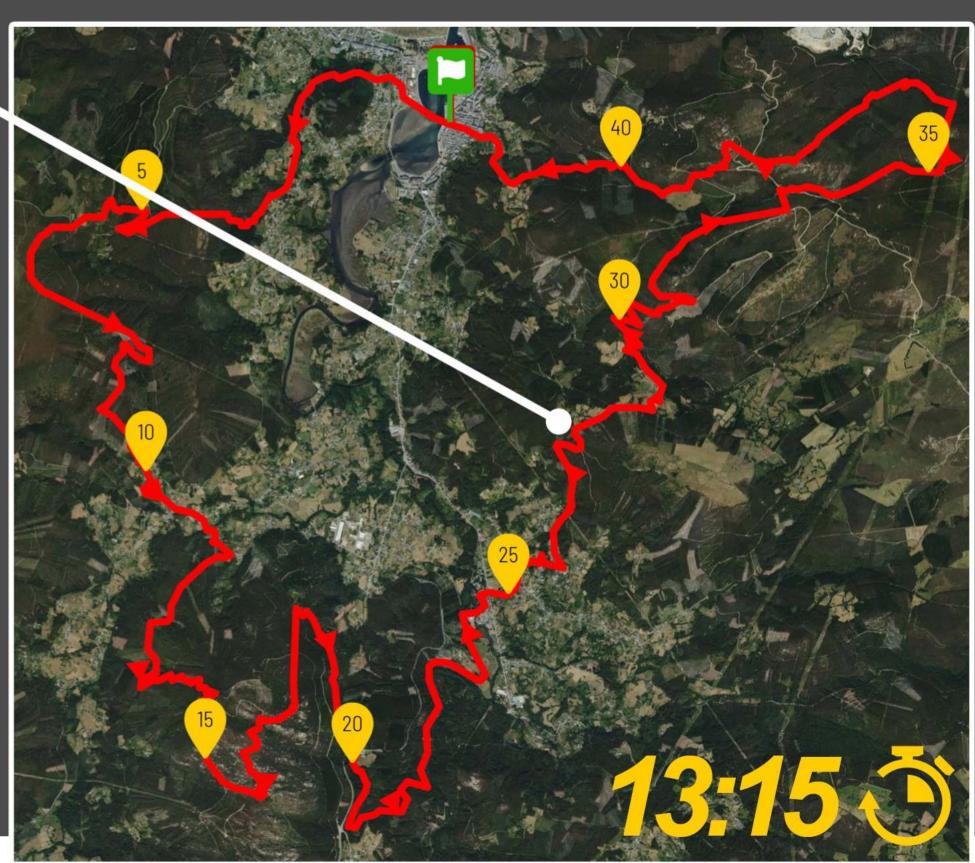


KM 30 AVITUALLAMIENTO 5

Avituallamiento líquido de Aralde.

TIEMPO DE CORTE 13:15
TIEMPO DE CORTE C21K 13:30







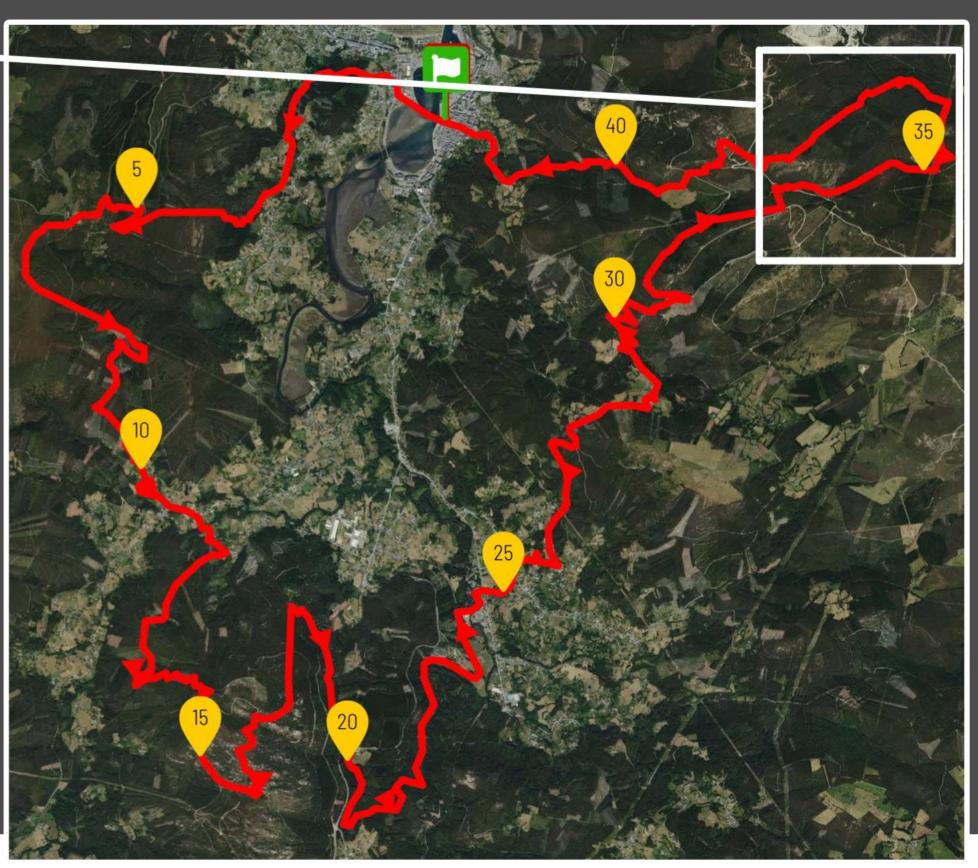


KM 33 AL 38 "EL BUCLE"

Zona final de monte bajo y maleza.

C10K se incorpora en el medio de EL BUCLE al trazado principal.









TU AVENTURA COMIENZA AQUÍ

El mejor parque de aventuras de Galicia





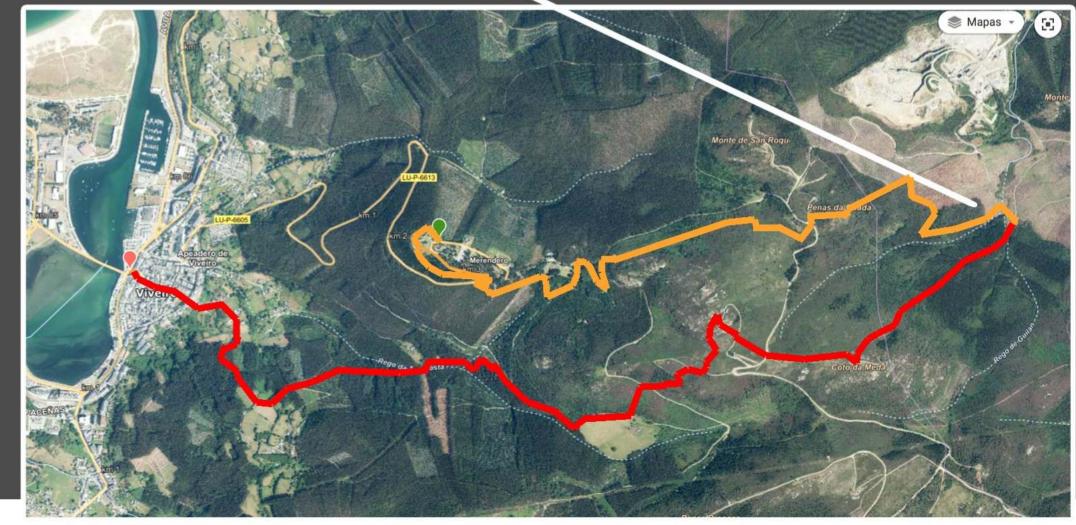




SÓLO LOS CORREDORES DE LA C10K

Saldrán de la capilla del monte San Roque y tendrán un recorrido nuevo y exclusivo para esta carrera durante 4km, después se incorporan al trazado principal en la zona de

ELBUCLE.





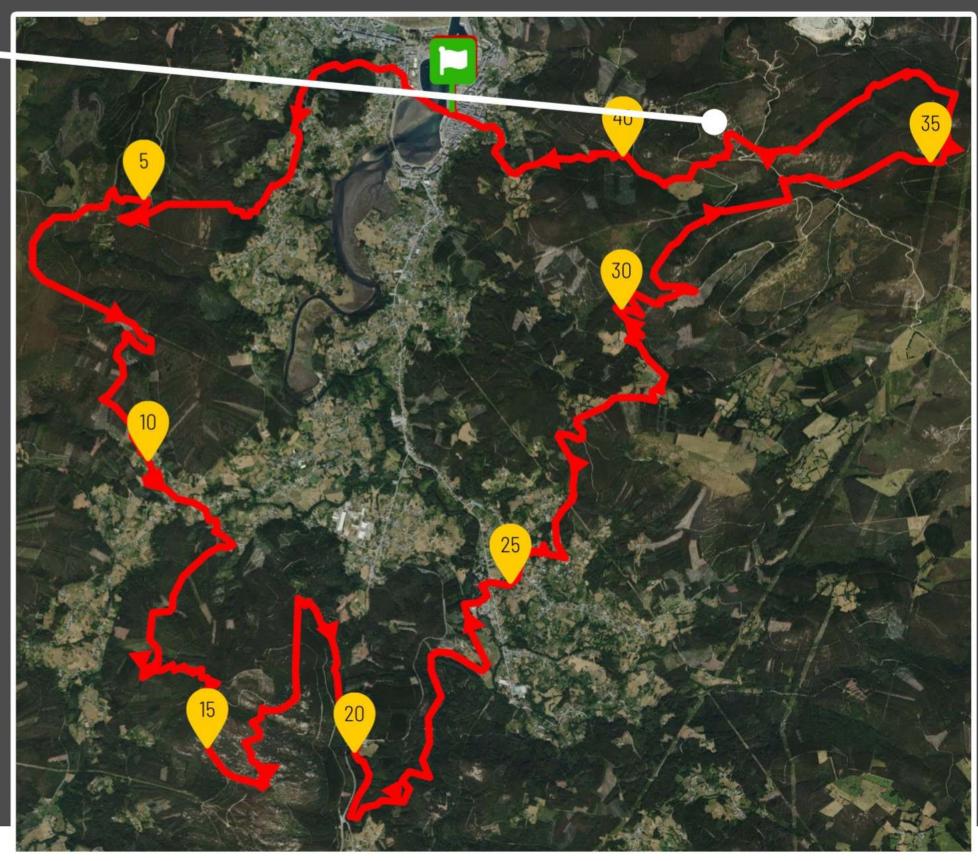


KM 38 AVITUALLAMIENTO 7 -

Avituallamiento líquido de "O Penedo do Galo".

Pequeño tramo de rocas antes de la cima.







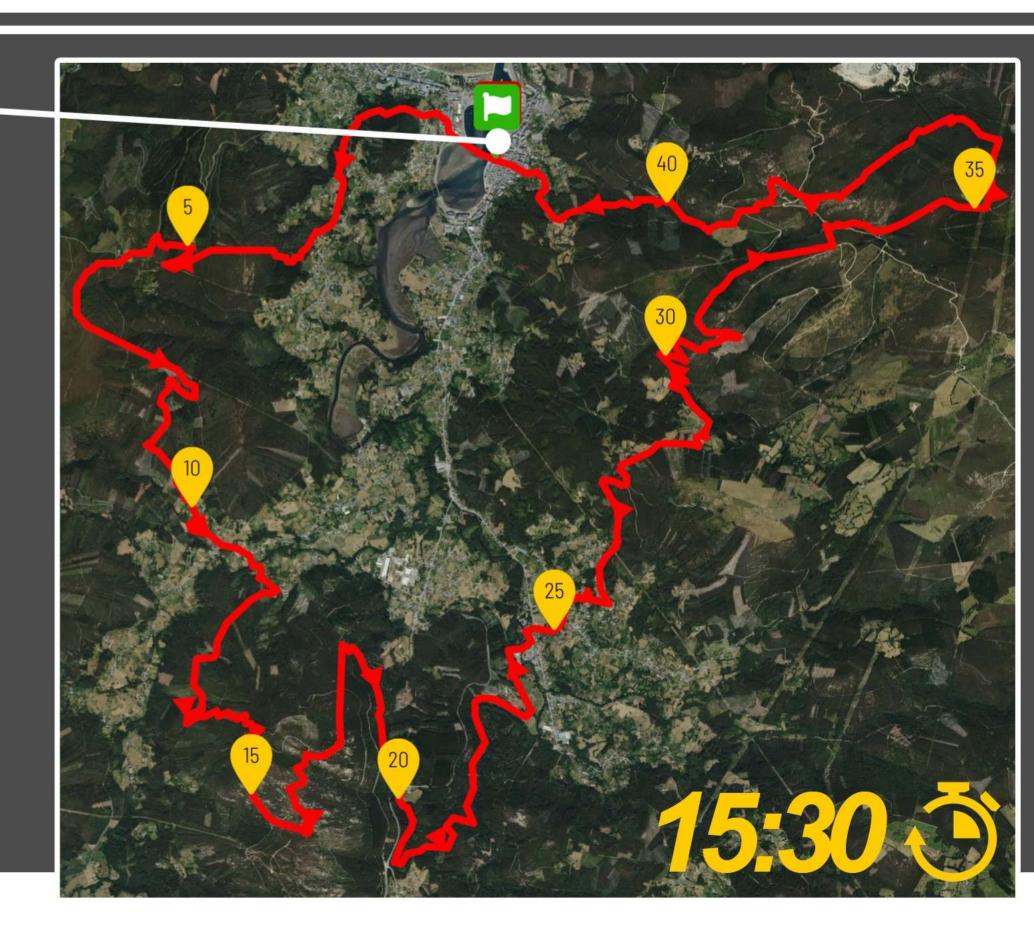


KM 42 META

Habrá avituallamiento al llegar a meta.

CIERRE META 15:30









KM 42 META





CIERRE META

CIERRE CRONO

C42K C21K C10K
C42Krelevos
PLAZA MAYOR DE
VIVEIRO

15:30





PATROCINADOR PRINCIPAL





















































