



INFORMACION PREVIA 2017

CAMOVI
CARRERA MONTES DE VIVEIRO
WWW.CAMOVI.ORG

LO MÁS IMPORTANTE:

Tienes información más detallada en las próximas páginas.

- **Briefing carrera y charla de Miguel Heras:**

El sábado día 22 a las 18:00 tendrá lugar un breve briefing de la carrera en el Teatro Pastor Díaz de Viveiro, acto seguido tendremos una charla dinámica ofrecida por el Miguel Heras abierta a todos los corredores.

- **Concierto de Rock:**

El sábado a las 19:30, después del briefing y la charla de Miguel Heras, tendremos un concierto del grupo "Mi rollo es el Rock" en A Praciña da Herba, en pleno Casco Histórico de Viveiro y muy cerca del teatro.

- La **recogida de dorsales y bolsa del corredor** será en la Plaza Mayor de Viveiro desde:

Sábado: 16:30 a 20:30

Domingo: a partir de las 7:00 AM.

- La **salida de la CAMOVI** dará lugar el Domingo día 23 a:

CAMOVI 42K: 8:00 desde la Plaza Mayor de Viveiro.

CAMOVI 18K: Los autobuses que trasladarán a los corredores desde la estación de autobuses hasta la salida en Naseiro saldrán simultáneamente a las 10:15. En la Plaza Mayor se dispondrá de voluntarios que trasladen a los corredores hasta la estación un cuarto de hora antes de la salida de los autobuses y el comienzo de la carrera en Naseiro dará lugar a las 11:00.

- El **recorrido** se encuentra señalizado por cinta blanca atada a los arbustos, flechas en los cruces y pintura en las zonas asfaltadas.

- Todas las **instalaciones de la carrera** -a excepción de las duchas- están centralizadas en Casco Histórico de Viveiro y a no más de 500 metros de la Plaza Mayor, punto central de la carrera.

- La **zona de duchas** está en el pabellón polideportivo Antonio Tarrío a 700 metros de la llegada. Cruzar el puente y seguir el paseo marítimo hacia la derecha. 7 minutos andando.



- Los participantes de la carrera deberán vestir la **pulsera** que se os entregará con la bolsa del corredor y que será indispensable para poder acceder a los autobuses, avituallamientos. Es obligatorio el uso de esta pulsera durante la carrera.
- La **entrega de trofeos** dará lugar a las 14:30 en la Plaza Mayor a expensas de que se hayan completado todos los premios.
- Las **fotografías de la prueba** se colgarán en nuestra página web a comienzos del mes de Mayo y será anunciado a través de nuestro Facebook: Sabemos cuanto os apetece descargar vuestras fotos, pero recopilar, clasificar y subir tantísima foto lleva tiempo. Ser pacientes por favor.
- **Parking CAMOVI” para caravanas** situado en el aparcamiento del Casino de Viveiro. Más información en siguientes páginas.

CORRECCIÓN EN LAS CATEGORÍAS:

Se han modificado en un año las edades de las categorías inicialmente publicadas en el cartel para hacerlas coincidir con las categorías oficiales de la Federación Galega de Montañismo (FGM).

Finalmente se establecen las siguientes categorías:

Veteranos - Hombres: Nacidos en 1972 y antes.

Veteranos - Mujeres: Nacidas en 1977 y antes.

Os rogamos disculpéis las molestias que esto os haya podido ocasionar.



INFORMACION PREVIA 2017

CAMOVI
CARRERA MONTES DE VIVEIRO
WWW.CAMOVI.ORG

RESUMEN DE HORARIOS:

SÁBADO 22 DE ABRIL:

16:30:	Apertura de la oficina para reparto de dorsales.
18:00:	Briefing en el teatro Pastor Díaz de Viveiro.
18:30:	Charla dinámica de Miguel Heras.
19:30:	Concierto "Mi Rollo es el Rock"
20:30:	Cierre de la oficina de reparto de dorsales

DOMINGO 23 DE ABRIL:

7:00:	Apertura de la oficina para reparto de dorsales
8:00:	Salida CAMOVI 42K
10:00:	Voluntarios guían a los corredores de la 18K desde la Plaza a la estación de autobuses.
10:15:	Salida de los autobuses que llevan a los corredores de la 18K a Naseiro.
11:00:	Salida CAMOVI 18K desde Naseiro.
14:30:	Entrega de trofeos (a expensas de que se hayan completado todos los premios)
15:30:	Cierre de crono en la Plaza Maior de Viveiro.

SEÑALIZACIÓN DE LA CARRERA:

Las carrera está **señalizada** por:

- Cinta blanca y roja atada a los arbustos y árboles.
- Flechas en los cruces más complicados.
- Pintura en el asfalto.
- Puntos kilométricos cada 5 Kms de carrera
- Avisos de avituallamiento a 1 Kms



TELÉFONOS DE EMERGENCIA DURANTE LA CARRERA:

Emergencias:

Protección civil: 609845124

Dirección de carrera:

Pedro Esmorís: 606863119

Felipe Martinez: 646514602

Fidi (Naseiro): 629855046

AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE:

Los avituallamientos estarán compuestos por:

- Avituallamiento líquido: isotónico, agua y coca-cola.
- Avituallamiento sólido: isotónico, agua, refrescos, naranjas, plátanos, melón, sandía, gominolas, frutos secos y barritas.

Nº	LUGAR	C42	C18	TIPO	TIEMPO DE CORTE
1	Silvarosa	Km 6		Líquido	
2	Galdo	Km 11		Líquido + sólido	10:00
3	Castelo	Km 17		Líquido	
4	Naseiro	Km 24	SALIDA 18	Líquido + sólido	12:00
5	Aralde	Km 30	Km 5	Líquido	13:00
6	Bucle	Km 33	Km 9	Líquido + sólido	14:00
7	Alto Penedo	Km 38	Km 14	Líquido	
8	Plaza Mayor	Km 42	Km 18	Completo	15:30

TIEMPO DE CORTE EN META: 15:30

(CAMOVI 42K = + 7:30 hrs | CAMOVI 18K = +4:30 hrs)

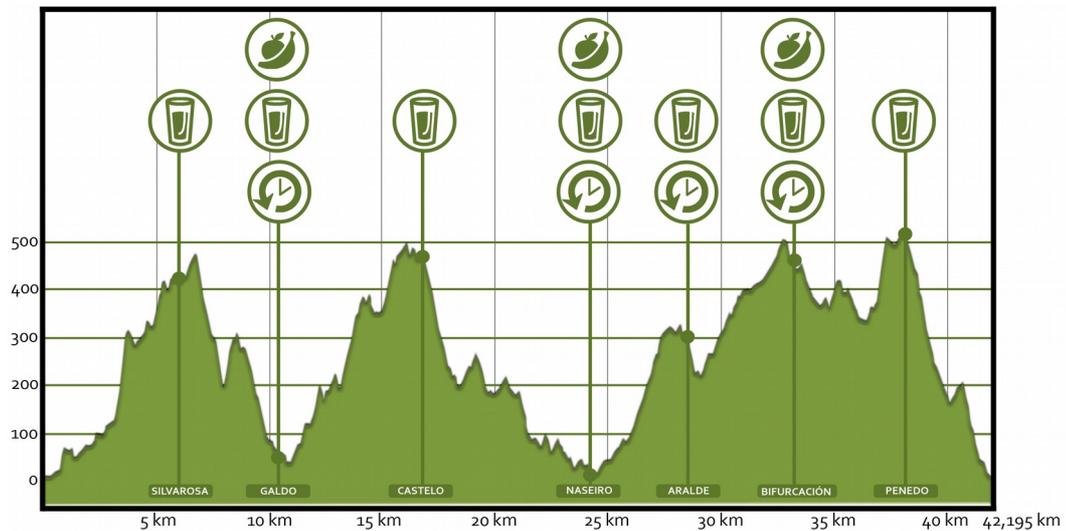
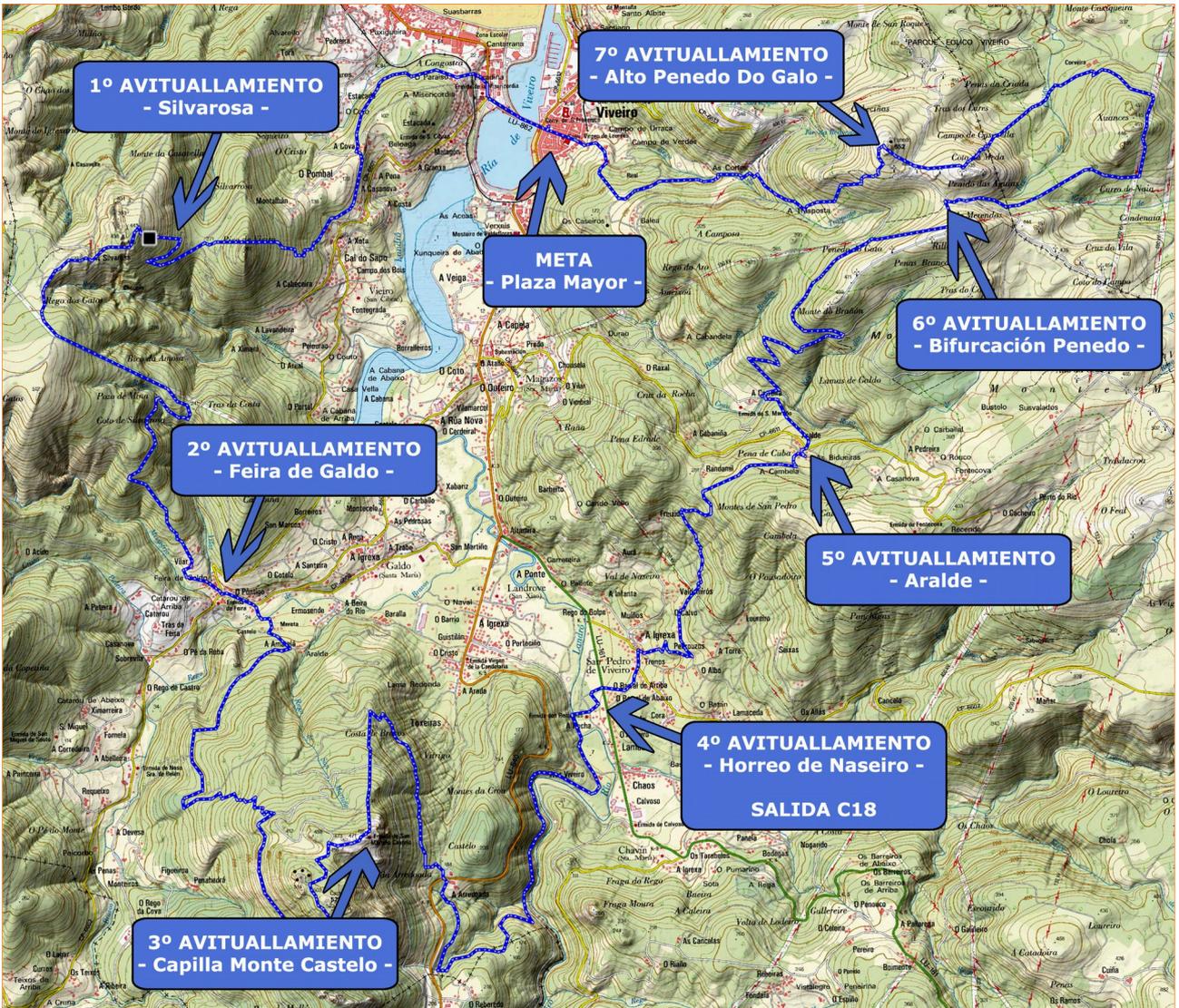
IMPORTANTE:

AQUELLOS CORREDORES QUE NO SUPEREN CUALQUIERA DE LOS TIEMPOS DE CORTE ESTABLECIDOS DEBERÁN ENTREGAR SU DORSAL A LOS MIEMBROS DE LA ORGANIZACIÓN:



INFORMACION PREVIA 2017

CAMOVI
CARRERA MONTES DE VIVEIRO
WWW.CAMOVI.ORG





INFORMACION PREVIA 2017

CAMOVI
CARRERA MONTES DE VIVEIRO
WWW.CAMOVI.ORG

ANTES DE LA CARRERA:

Importante: encontrareis flechas indicadoras al llegar al centro de Viveiro marcando la zona de salida y meta, duchas y aparcamiento.



A excepción de las duchas, la práctica totalidad de las instalaciones están centralizadas en la Plaza Mayor de Viveiro, en pleno Casco Histórico de Viveiro.



Aparcamiento el día de la Carrera:



Recomendamos el Antiguo Muelle de Viveiro, situado al lado de la Estación de Autobuses. Gratuito, amplio y a un minuto andando de la Plaza.



INFORMACION PREVIA 2017

CAMOVI
CARRERA MONTES DE VIVEIRO
WWW.CAMOVI.ORG

Estación de autobuses:

Zona de salida de los autobuses para los corredores de la CAMOVI 18.

Se dispondrá de voluntarios para trasladar a los corredores desde la Plaza hasta la estación (200 mts)

Plaza Mayor:

Lugar de concentración y llegada de los corredores, recogida de dorsales y bolsa del corredor.

Teatro Pastor Díaz:

Briefing de la carrera el sábado . Desde la Plaza, subir dejando el Bar "A Plaza" a la izquierda, 100 metros.

Duchas después de la carrera:

En el pabellón Antonio Tarrío: Cruzar el puente y seguir el paseo marítimo. Siete minutos andando.



Aparcamiento de caravanas para el fin de semana:

Situado en el aparcamiento del *Casino de Viveiro - Club Náutico*, muy cerca del centro de Viveiro.

Google maps: <https://goo.gl/maps/Y5ytMwGCK7n>



INFORMACION PREVIA 2017

CAMOVI
CARRERA MONTES DE VIVEIRO
WWW.CAMOVI.ORG

ZONAS DE PASO DE LA CARRERA:

Los acompañantes pueden desplazarse a estos lugares para animar a los corredores. Escaneando los códigos QR os llevarán a esas localizaciones a través de Google Maps.

KM 10,70: Avituallamiento de "A Feira de Galdo".



Perfectamente accesible por carretera.
Tiempo estimado del primer corredor: 09:00
Tiempo promedio estimado: 9:30
Cierre de crono: 10:00.

<https://goo.gl/maps/qFj6uADaPZ92>

KM 18,30: "Mirador de Abaixo do Castelo":



Tiempo estimado del primer corredor: 9:45
Tiempo promedio estimado: 11:00

Solo accesible por pista no asfaltada. Recomendable vehículo todocamino.

Seguir la LU-540 (carretera de Lugo), pasar el cruce de la carretera con el recorrido de la CAMOVI a la altura del taller Autos Ramba. Seguir la carretera hasta que aparezca el letrero "Cabreiros // Vilares". A cien metros a la derecha coger la pista no asfaltada y continuar todo recto.

KM 25: Avituallamiento de O Horreo de Naseiro.



Tiempo estimado del primer corredor: 10:00
Tiempo promedio estimado: 11:30
Cierre de crono: 12:00

Salida de la CAMOVI 18 y avituallamiento de los participantes de la CAMOVI 42. Perfectamente accesible por carretera y con amplia zona de aparcamiento. Está diez minutos andando del paseo de "O Souto da Retorta", por lo que es una opción para hacer tiempo antes de que lleguen los corredores.



INFORMACION PREVIA 2017

CAMOVI
CARRERA MONTES DE VIVEIRO
WWW.CAMOVI.ORG

KM 29: ARALDE



Tiempo estimado del primer corredor: 10:50

Tiempo promedio estimado: 12:00

Avituallamiento de la CAMOVI 18K y 42K. Perfectamente accesible en coche por carretera asfaltada, aunque no hay mucho aparcamiento disponible.

KM 38: Alto do Penedo Do Galo.



Tiempo estimado del primer corredor: 11:50

Tiempo promedio estimado: 13:30

Solo accesible por pista no asfaltada. Se puede llegar con turismo, pero recomendable vehículo todo terreno.

Subir hasta el monte San Roque. Poco antes de llegar y justo después del criadero de ciervos coger hacia la derecha una pista no asfaltada. Cien metros después de este desvío girar a la izquierda en una curva cerrada. (No hacer caso al navegador si os manda seguir rectos). Continuar por la pista forestal hasta que veáis una zona con antenas.



INFORMACION PREVIA 2017

CAMОВI
CARRERA MONTES DE VIVEIRO
WWW.CAMОВI.ORG

ANDAINA CAMОВI

Simultáneamente a la carrera, se realizará una andaina (excursión de senderismo) desde la Plaza Mayor de Viveiro hasta el Alto Do Penedo Do Galo, último pico de la carrera y lugar del último avituallamiento antes de la bajada final.

La hora de salida será las 9:00 de la mañana.

Desde esta zona se divisan diferentes tramos de gran belleza de las tres pruebas que se correrán, la C42K y la C18K.

El recorrido es apto para todas las edades, sabiendo que serán algo más de 13 km.



Una vez lleguemos arriba se verán pasar a los corredores. También los veremos durante casi toda la bajada, ya que la ruta será prácticamente la misma que la de la carrera. Voluntarios de la CAMОВI nos acompañarán durante toda la ruta.

La inscripción será totalmente GRATUITA. Tan solo deberéis descargar el formulario de inscripción en nuestra web www.camovi.org y remitírnoslo por e-mail a carreramontesviveiro@gmail.com o pasáros por la oficina de turismo a entregarlo allí mismo.



LUGARES PARA RECOMENDADOS PARA VISITAR:

La Oficina de Turismo de Viveiro se encuentra situada frente a la estación de autobuses.

Avenida Ramón Canosa s/n
oficinaturismo@viveiro.es
www.viveiro.es
Tlf.: +34 982560879
Fax.: +34 982561147

Visitar la Capilla y el mirador de San Roque:



Mirador situado en lo alto de Viveiro y desde el que se puede ver todo el valle del Río Landro y la práctica totalidad de la Carrera.
<https://goo.gl/maps/8HLzxUVjvXQ2>

Paseo por el Casco Histórico de Viveiro:

Podéis aprovechar la recogida de dorsales o el briefing del sábado, para cruzar la puerta de Carlos V y visitar la Plaza Mayor, la Iglesia de San Francisco, la iglesia de Santa María del Campo, el Monasterio de la Concepción, la Gruta de Lourdes y disfrutar de las distintas plazas, calles, callejones y galerías llenas de tiendas y restaurantes típicos.

Recorrer el paseo fluvial del río Landro:



Paseo de 3,5 kilómetros (ida y vuelta, 7 kms) recomendable por su llanura y buen acondicionamiento. Sale desde el aparcamiento de la Variante y con tan solo cruzar el túnel bajo el tren comienza el paseo hasta Portochao. Una vez allí deberemos regresar por el mismo camino.

Recomendable para aquellos que deseen trotar un poco el sábado antes o sencillamente dar un paseo.

Precaución si ha llovido porque los tramos de madera resbalan.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9975049>



Paseo por los eucaliptos de O Souto Da Retorta:

También conocido como el Eucaliptal de Chavín, y situado a 6km del centro de Viveiro. En el se encuentran algunos de los eucaliptos de mayor envergadura del continente, donde destaca " O Avó" (el abuelo), plantado hacia 1880.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5016848>