



# ***BRIEFING ONLINE 2023***





# COMENTARIOS 2023

## IMPORTANTE LEER LA GUÍA DEL CORREDOR

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

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





# MAPA





# PROGRAMA

## ABRIL 22 SÁBADO

12:00	<b>Apertura oficina técnica Entrega de dorsales</b> Biblioteca en la Plaza Mayor
14:00	<b>Cierre oficina técnica</b> Biblioteca en la Plaza Mayor
15:00	<b>Apertura oficina técnica Entrega de dorsales</b> Biblioteca en la Plaza Mayor
16:30	<b>Salida CAMOVikids®</b> Plaza Mayor
18:00	<b>Breafing</b> Teatro Pastor Díaz
18:15	<b>Mesa redonda con Manuel Merillas y Oihana Kortazar</b> “Evolución de las carreras por montaña de dónde venimos y a dónde vamos”
19:30	<b>Concierto</b> Plaza Mayor
21:00	<b>Cierre oficina técnica</b> Biblioteca en la Plaza Mayor

## ABRIL 23 DOMINGO

06:45	<b>Apertura oficina técnica Entrega de dorsales</b> Biblioteca en la Plaza Mayor	10:30	<b>Control C21K® Dorsales, material, box.</b> Naseiro
07:30	<b>Control C42K® Dorsales, material, box.</b> Plaza Mayor	11:00	<b>Salida C21K®</b> Naseiro
08:00	<b>Salida C42K®</b> Plaza Mayor	15:00	<b>Entrega de trofeos</b> Plaza Mayor
08:15	<b>Salidas buses lanzadera para la C10K®</b> Estación de autobuses	15:30	<b>Cierre meta C42K®, C42Krelevos® C21K®, C10K® y Andaina.</b> Plaza Mayor
08:30	<b>Control C10K® Dorsales, material, box.</b> Monte San Roque		
09:00	<b>Salida C10K®</b> Monte San Roque		
	<b>Salida andaina</b> Plaza Mayor		
09:15	<b>Salidas buses lanzadera para la C42Krelevos®</b> Estación de autobuses		
10:00	<b>Salidas buses lanzadera para la C21K®</b> Estación de autobuses		



# PREVISIÓN

## METEREOLÓGÍA PREVISTA

Amanecerá a las 07:35.

La temperatura en la salida de la C42K será de 15°.

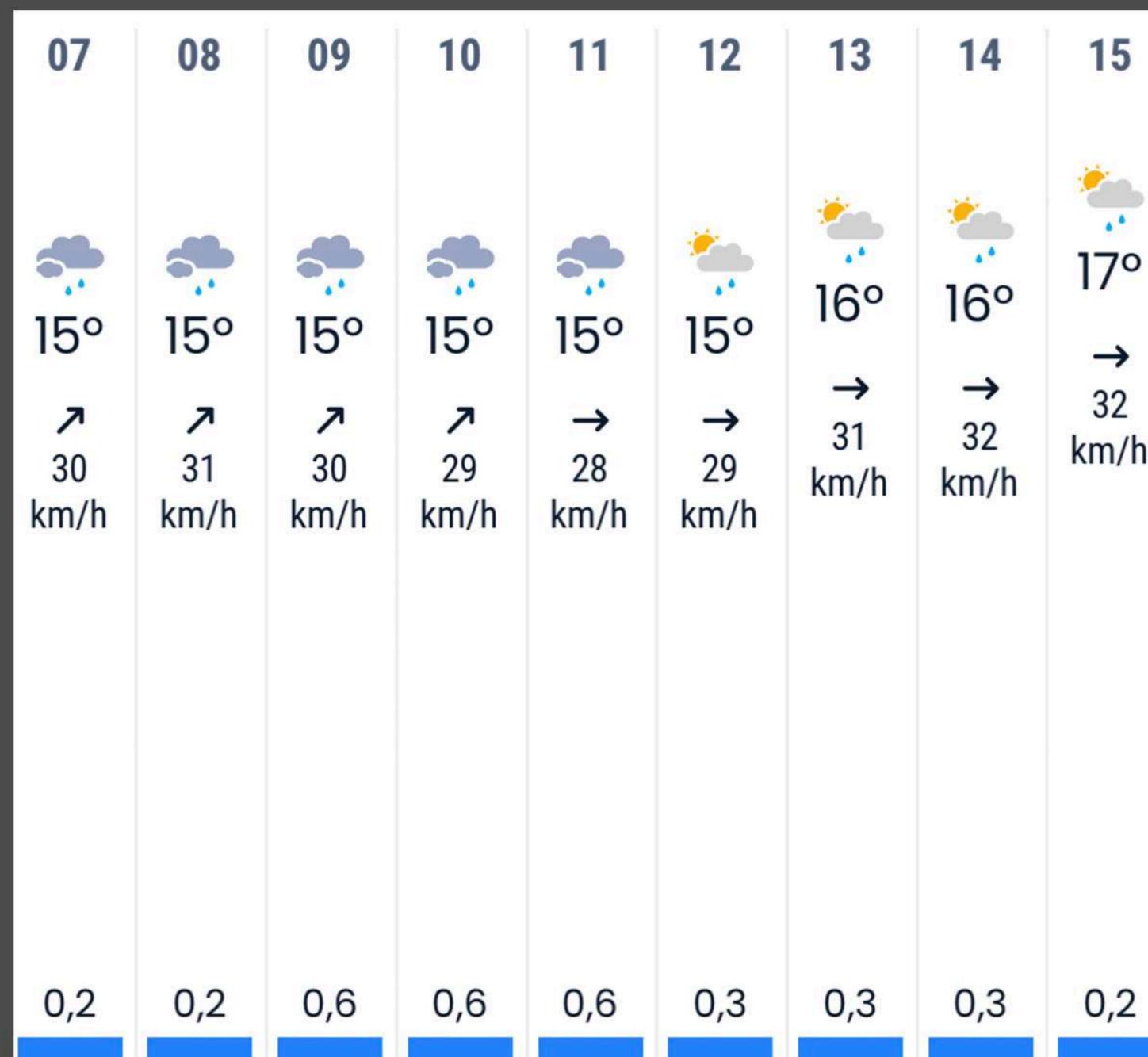
La temperatura en la salida de la C10K será de 15°.

La temperatura en la salida de la C21K será de 15°.

Intervalos nubulosos con chubascos débiles

Probabilidad de lluvia 40% a primera hora bajando a media mañana

Viento moderado del oeste.





# TIEMPOS 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 33 Bifurcación 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, Policía Local, Policía Nacional.
- 2 Ambulancias medicalizadas de la organización.
- Vehículos todoterreno de prensa y fotógrafos.
- Furgonetas y turismos de voluntarios.
- Medios de comunicación.
- Aeronaves no tripuladas.
- ...





# COMENTARIOS 2023

## SERVICIO DE DUCHAS

HABRÁ SERVICIO DE DUCHAS EN EL PABELLÓN ANTONIO TARRÍO DESDE LAS 10:00



**10:00**



**BAÑOS EN  
LA PLAZA, NASEIRO  
Y SAN ROQUE**

**POR SI APARECEN LOS  
NERVIOS ANTES DE LA  
SALIDA.**



# AVTUJALLAMIENTOS

## 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.



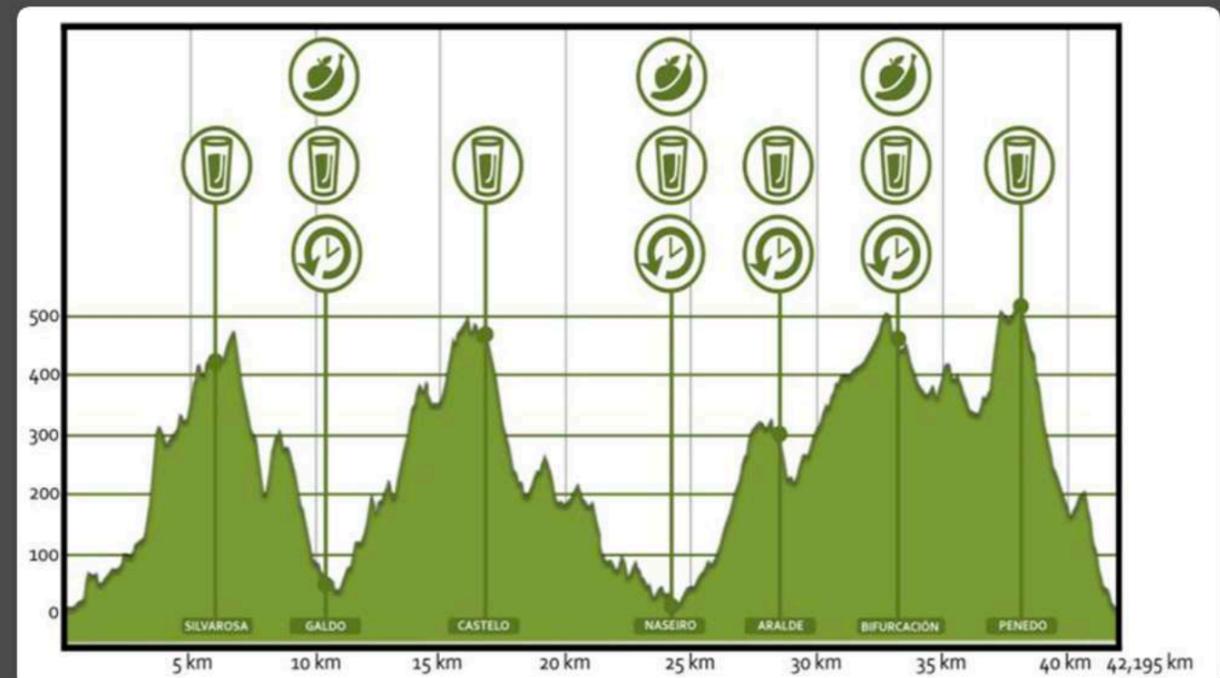


# AVITUALLAMIENTOS

## 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)





# AVITUALLAMIENTOS

## 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 olvidadéis de tener precaución.*





# SEÑALIZACIÓN

**OJO, VARIOS PASOS DE ALAMBRADAS**

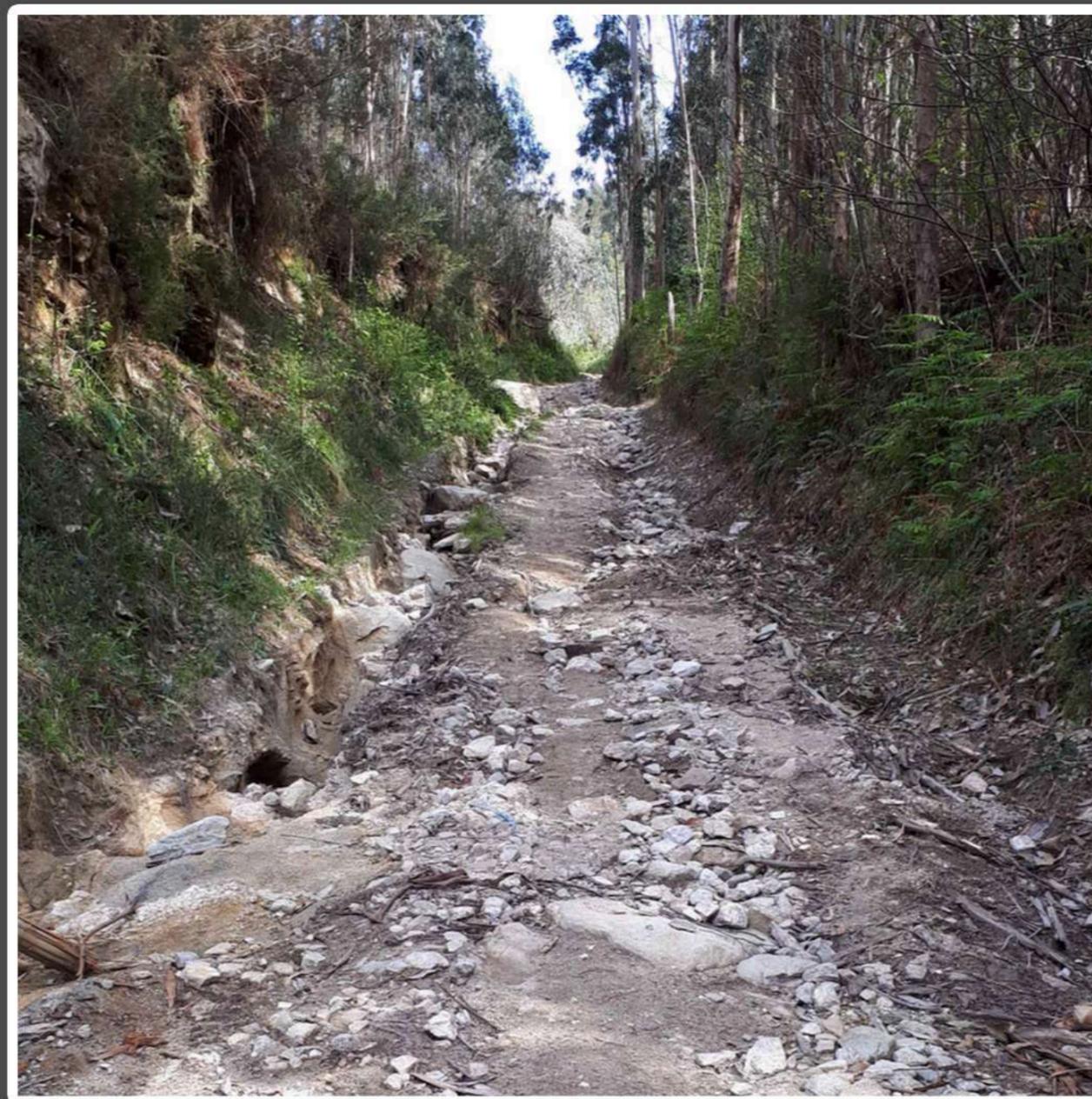




# COMENTARIOS 2023

## **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.





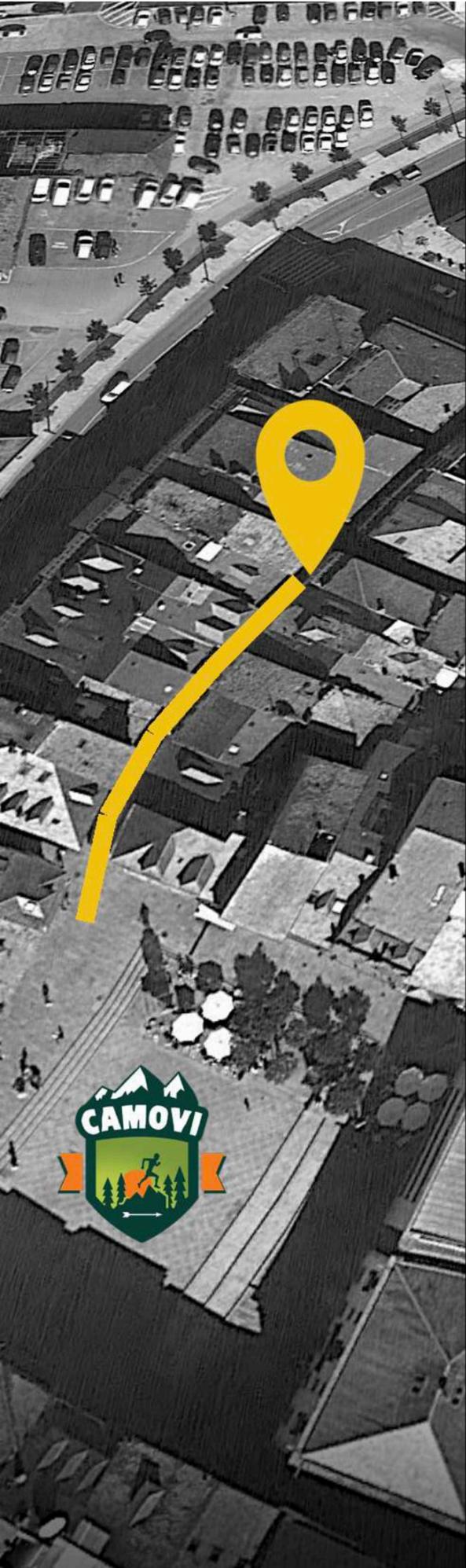
# COMENTARIOS 2023

## ***RAMAS EN EL SUELO DE TALAS***

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

EXTREMAD LA PRECAUCIÓN





# SNEAKERS & ACCESORIOS PARA TRAIL



WWW.ALBOZAPATERIAS.COM

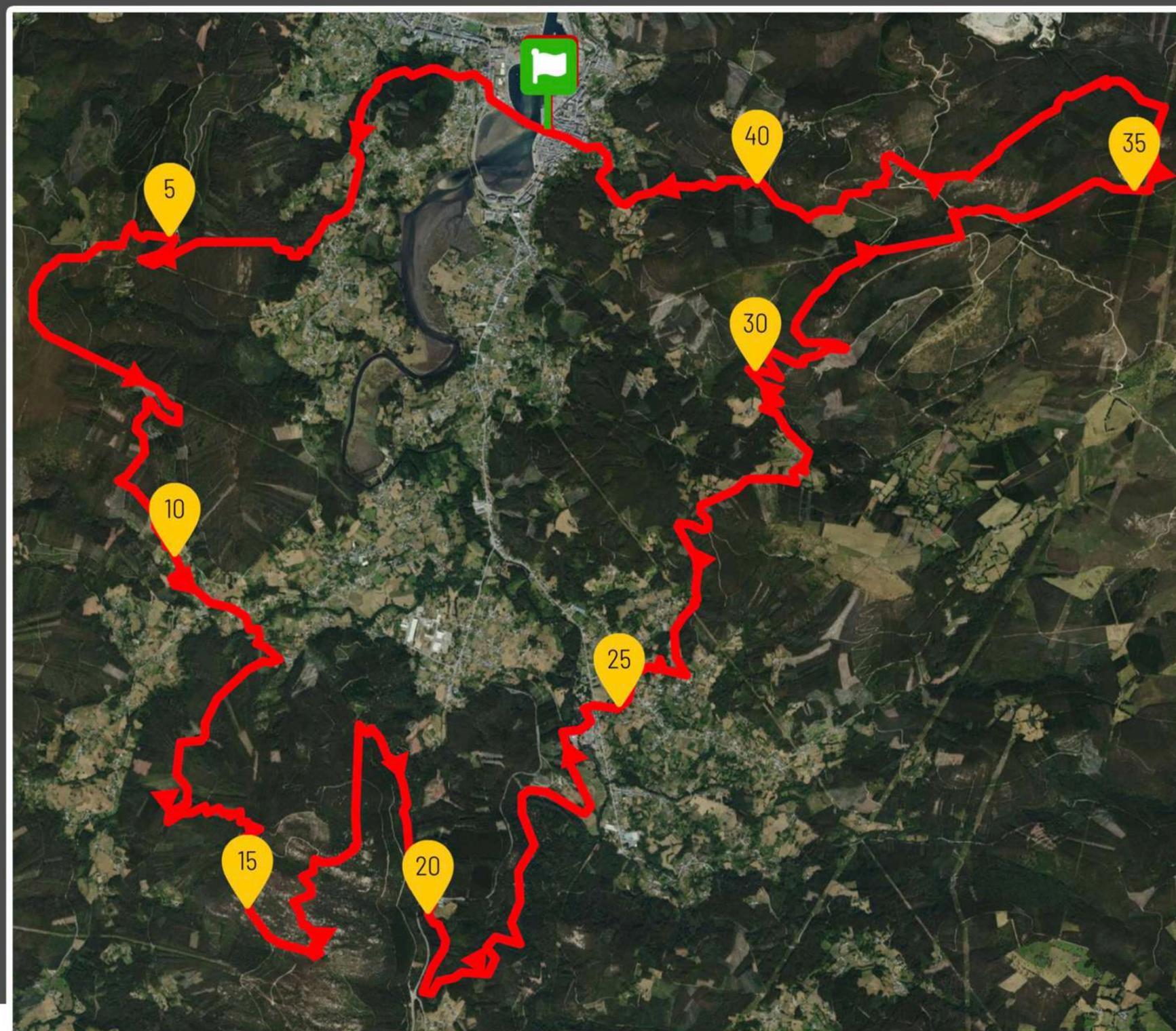


# RECORRIDO VIRTUAL

## ¿PRIMERIZO EN LA CAMOVI?

Te contaremos la carrera en cinco minutos.

Los puntos kilométricos son referidos a la C42K.

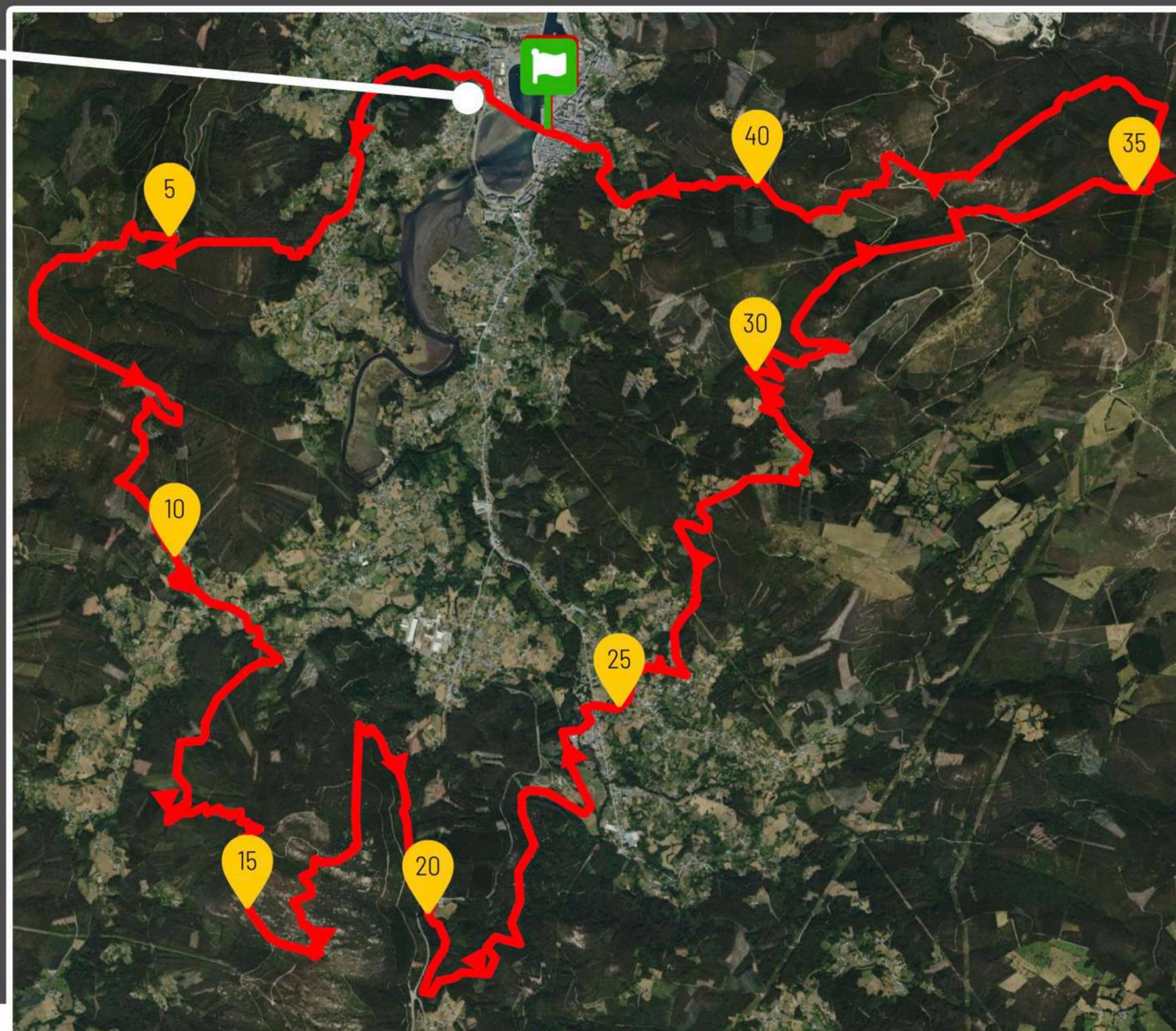




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM0.7 CUELLO DE BOTELLA

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

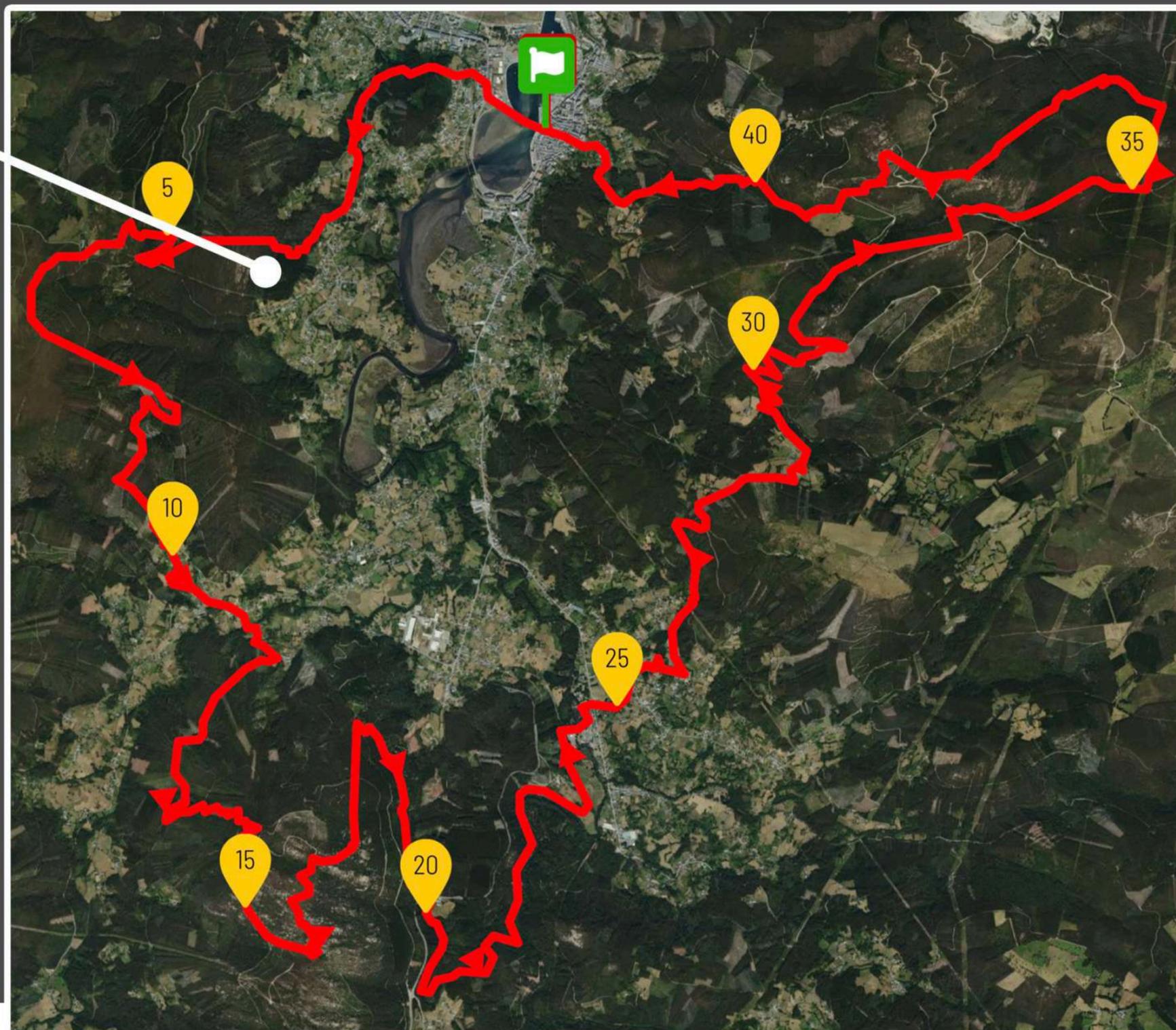




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 3.5 CORTAFUEGOS

Un "clásico" de la carrera.



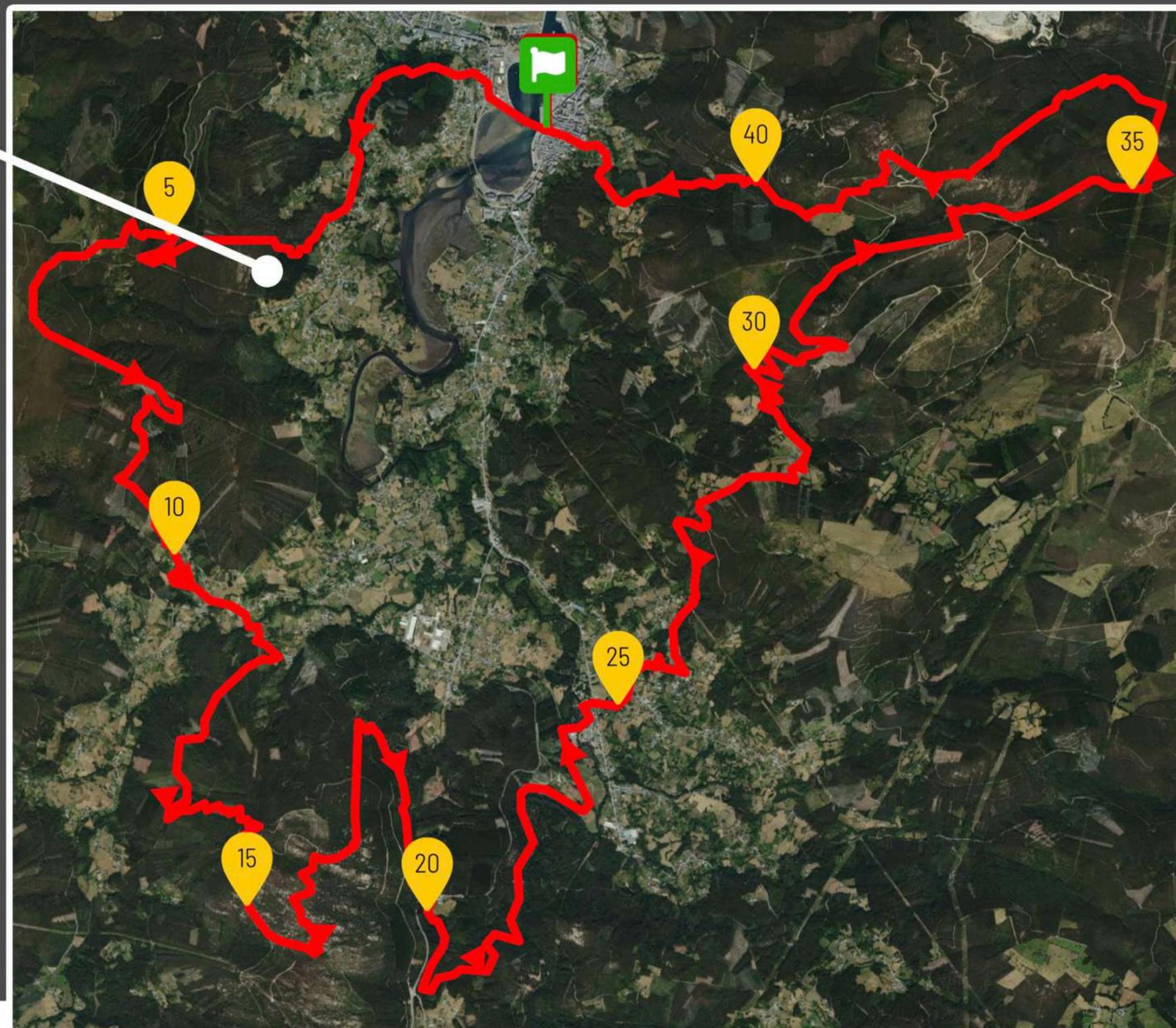


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 3.5 CORTAFUEGOS

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

Segmento cronometrado de subida.

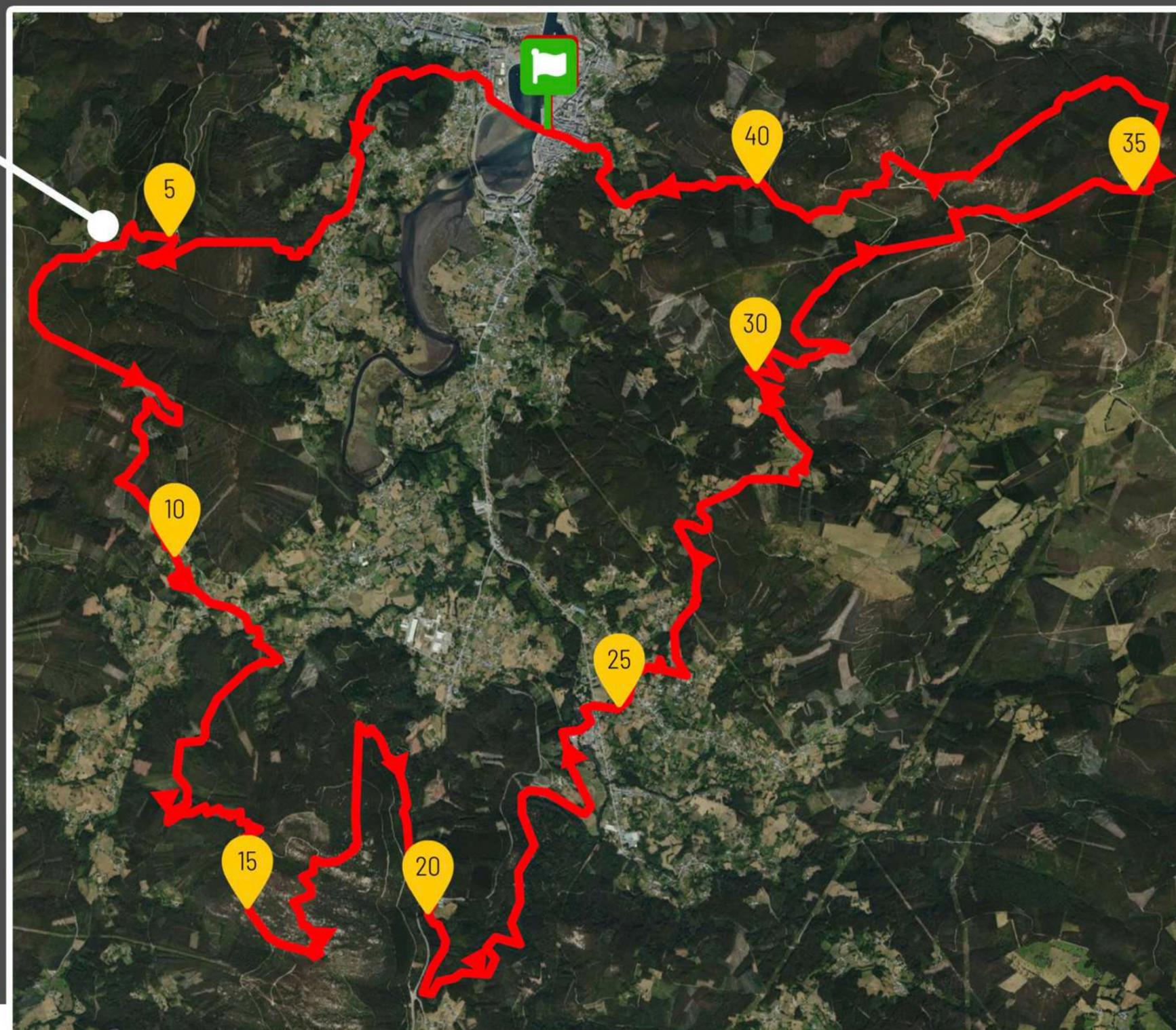




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 6 AVTUALLAMIENTO 1

Avituallamiento líquido situado en A Silvarosa.



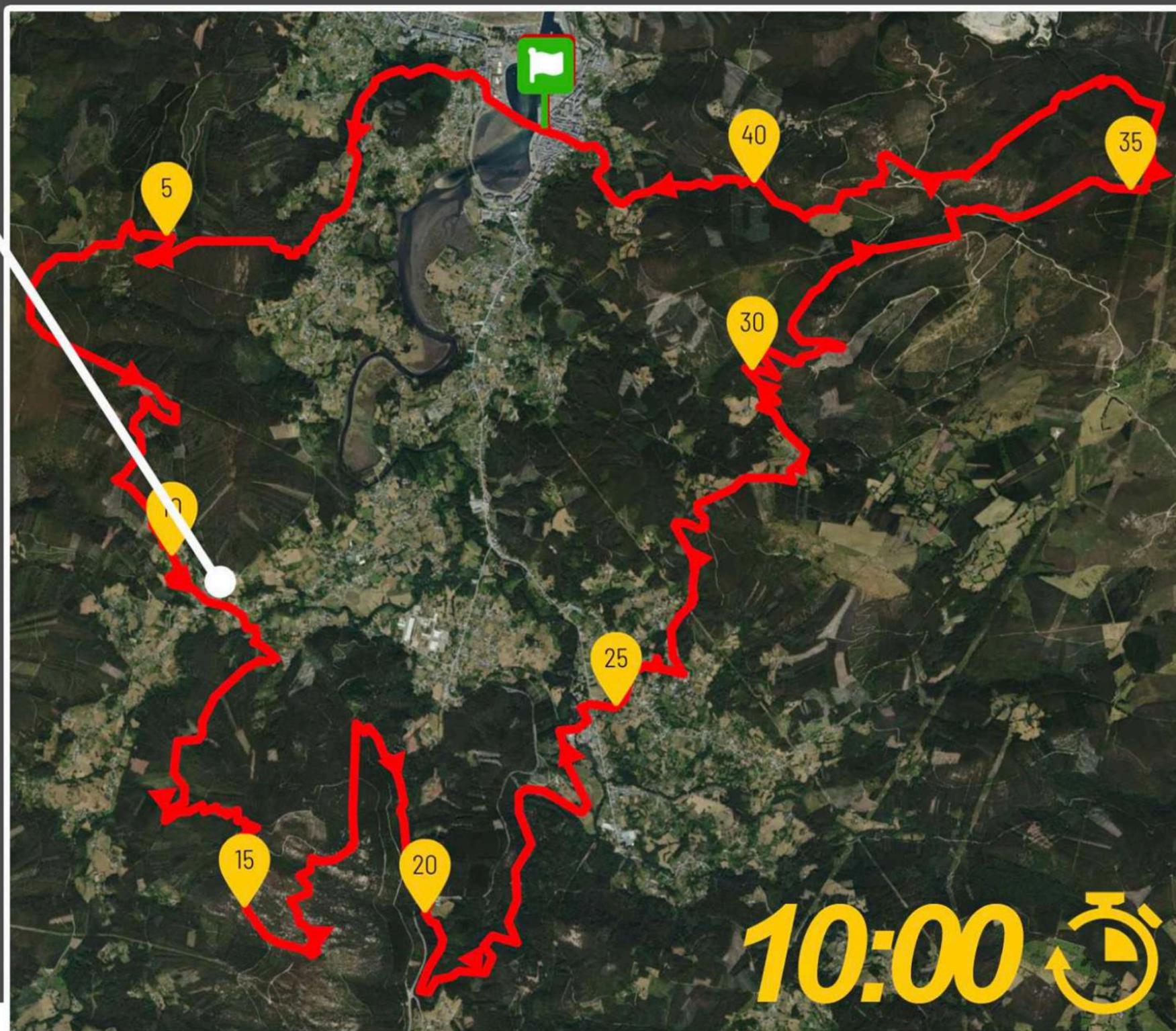


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 11 AVTUALLAMIENTO 2

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

**TIEMPO DE CORTE 10:00**

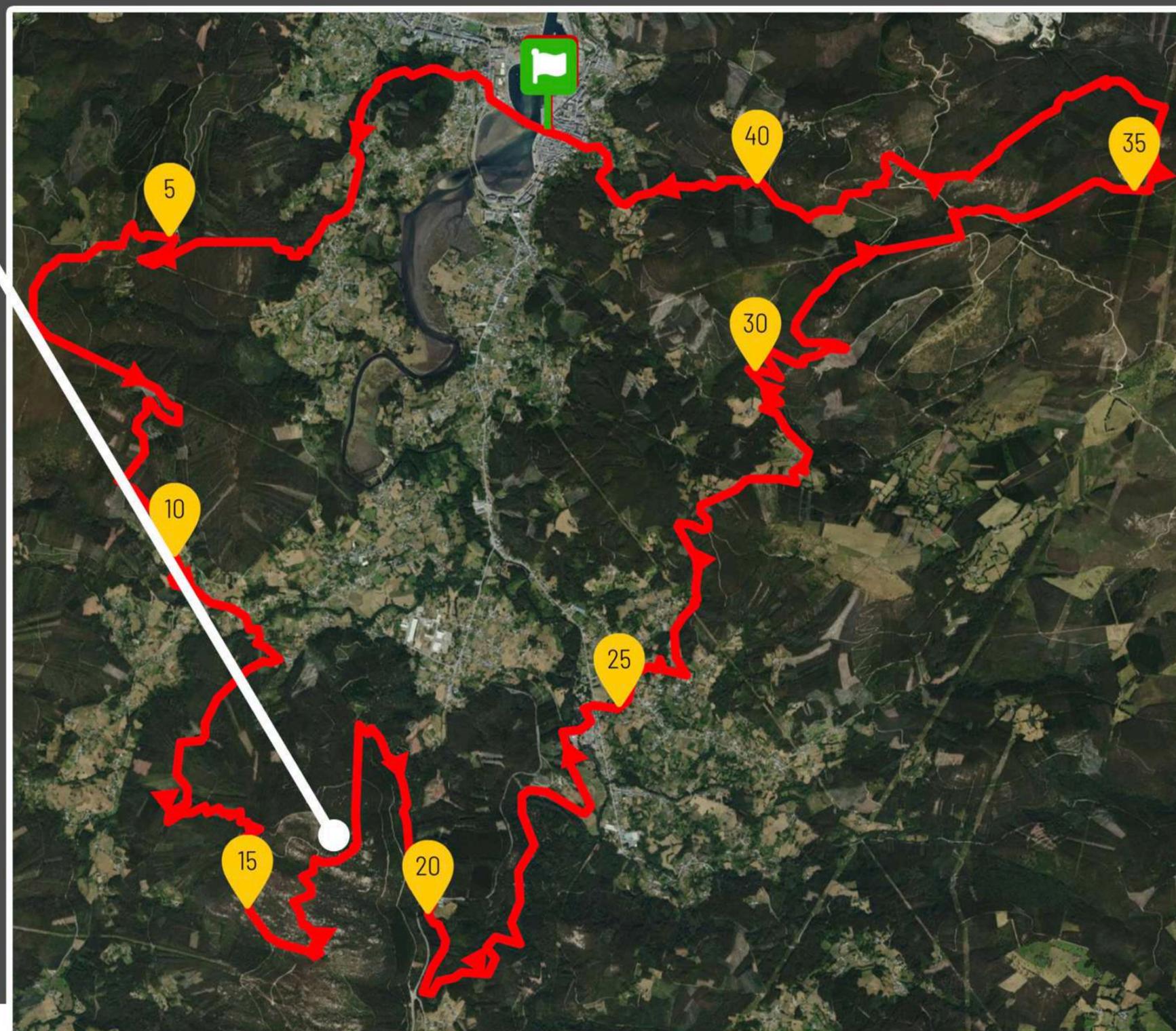




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 17 AVTUALLAMIENTO 3

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





# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 17

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

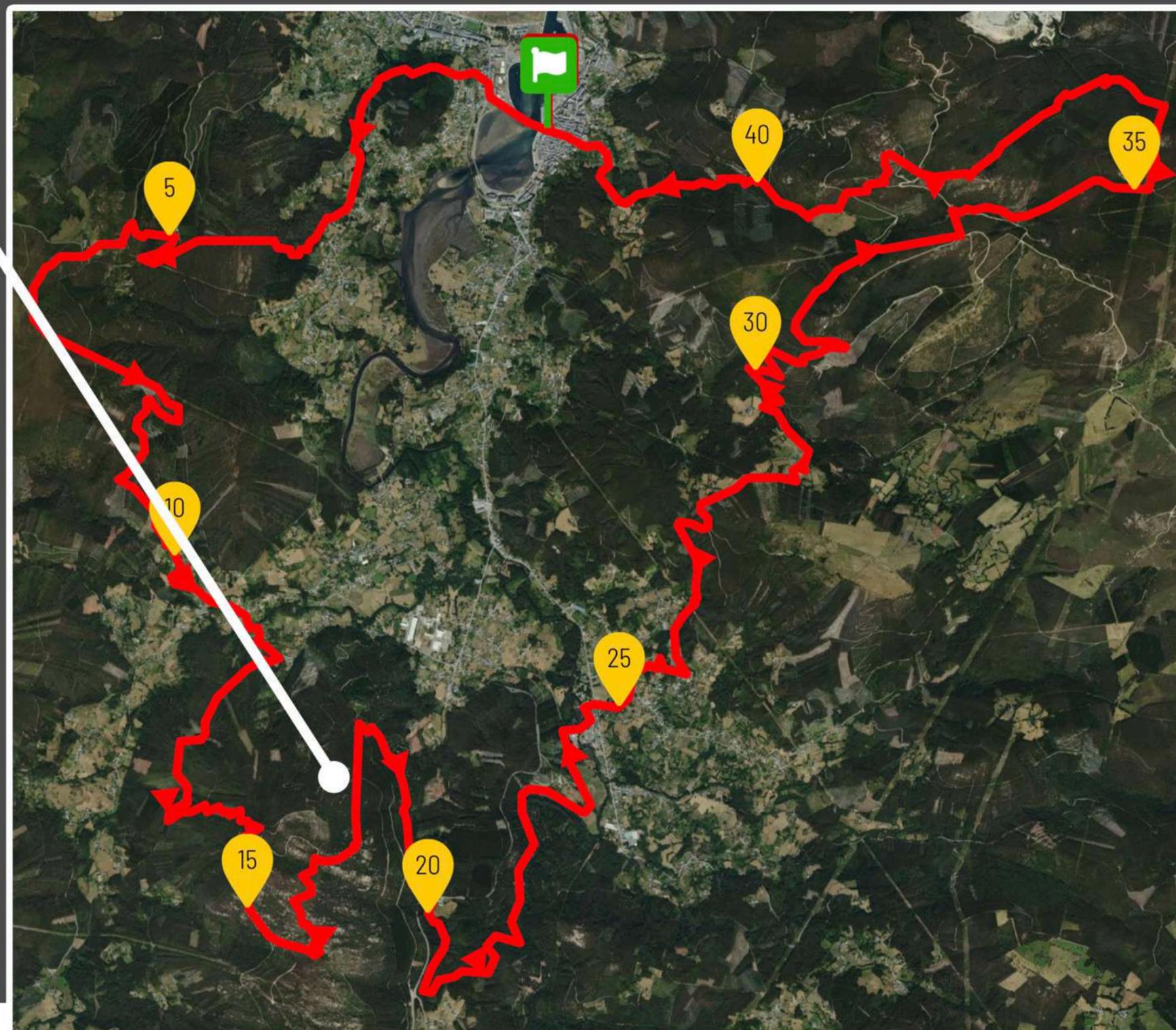




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 18 VÍA CRUCIS DO CASTELO

OJO!!! Tramo de escaleras al pasar unas piedras.

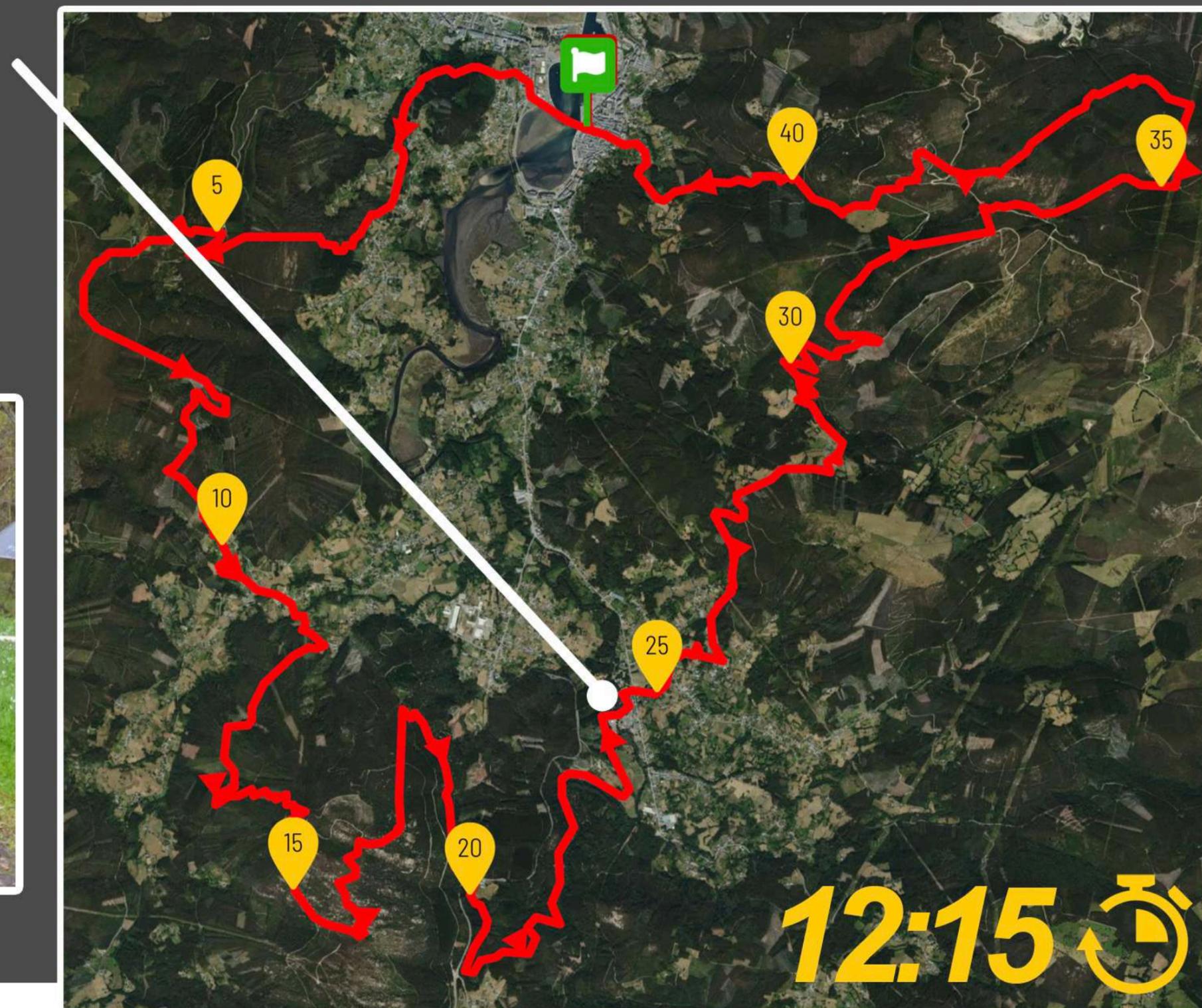




# RECORRIDO VIRTUAL

**KM 24 AVTUALLAMIENTO 4**  
Avituallamiento sólido y líquido del  
"Horreo de Naseiro"

**TIEMPO DE CORTE 12:15**  
**SALIDA DE LA C21K 11:00**



**12:15** 🕒



# RECORRIDO VIRTUAL

## 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 kilómetros de carrera se enlaza con el recorrido de la C42K

**SALIDA DE LA CAMOVI21K - 11:00**





# PROCESO RELEVO

## ZONA DE RELEVOS

- El 2º relevista debe esperar a su compañero en esta zona.
- Cuando llegue el 1er relevista, le estra la 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.

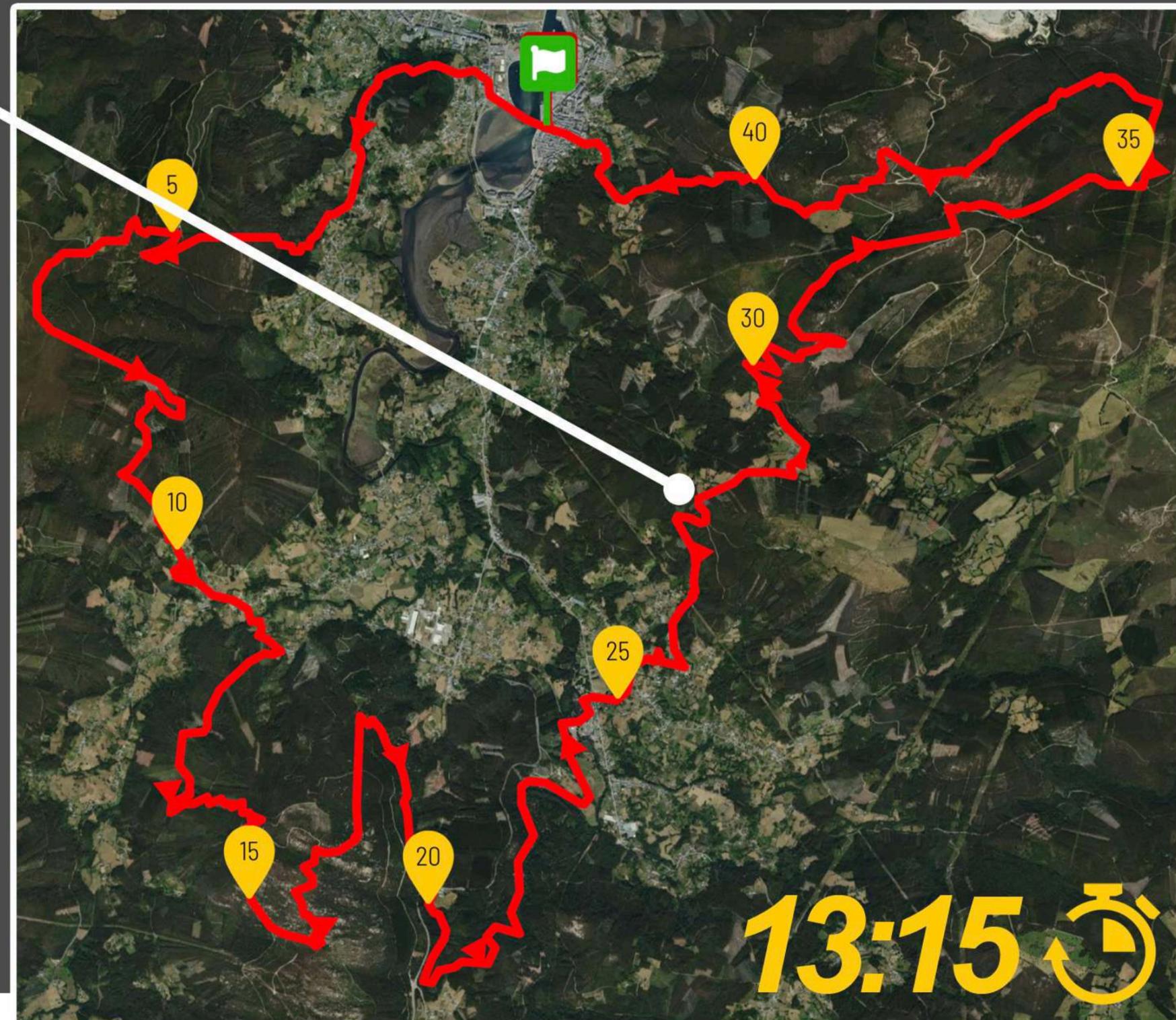




# RECORRIDO VIRTUAL

**KM 30 AVTUALLAMIENTO 5**  
Avituallamiento líquido de Aralde.

**TIEMPO DE CORTE 13:15**



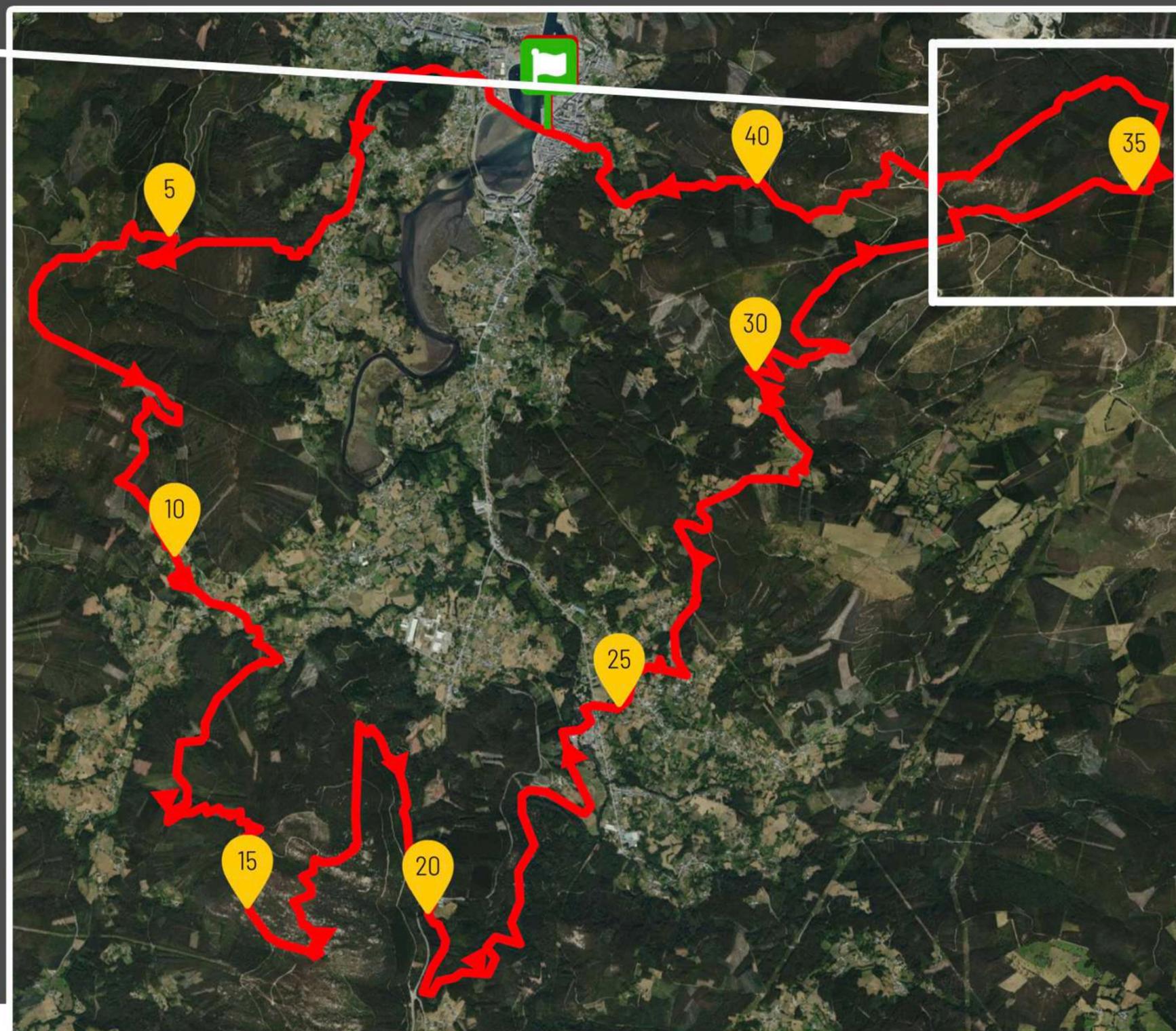


# RECORRIDO VIRTUAL

## 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*



INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

 [info@roqsport.com](mailto:info@roqsport.com)

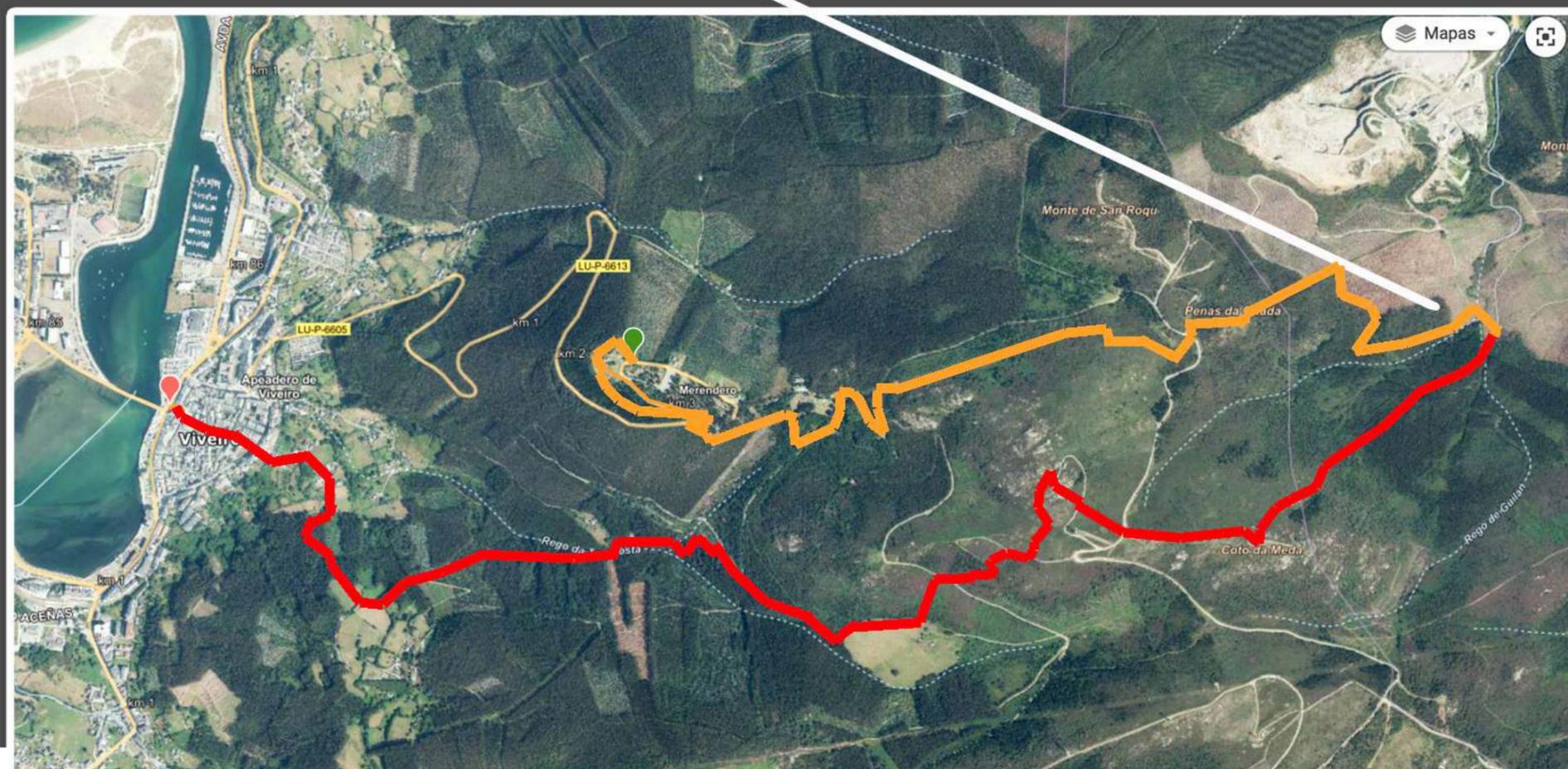
 646514602



# RECORRIDO VIRTUAL

## 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 EL BUCLE.



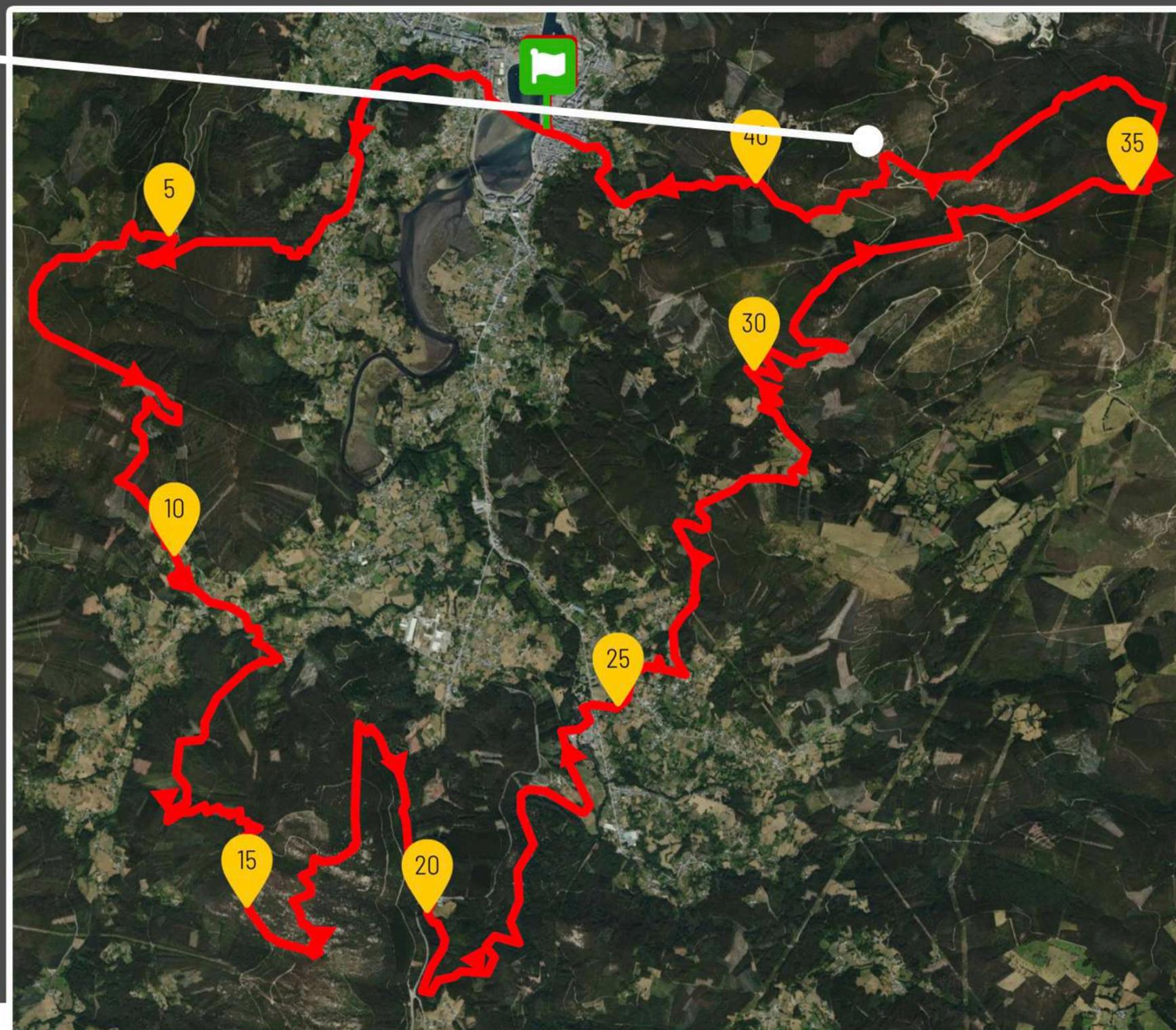


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 38 AVTUALLAMIENTO 7

Avituallamiento líquido de "O Penedo do Galo".

Pequeño tramo de rocas antes de la cima.



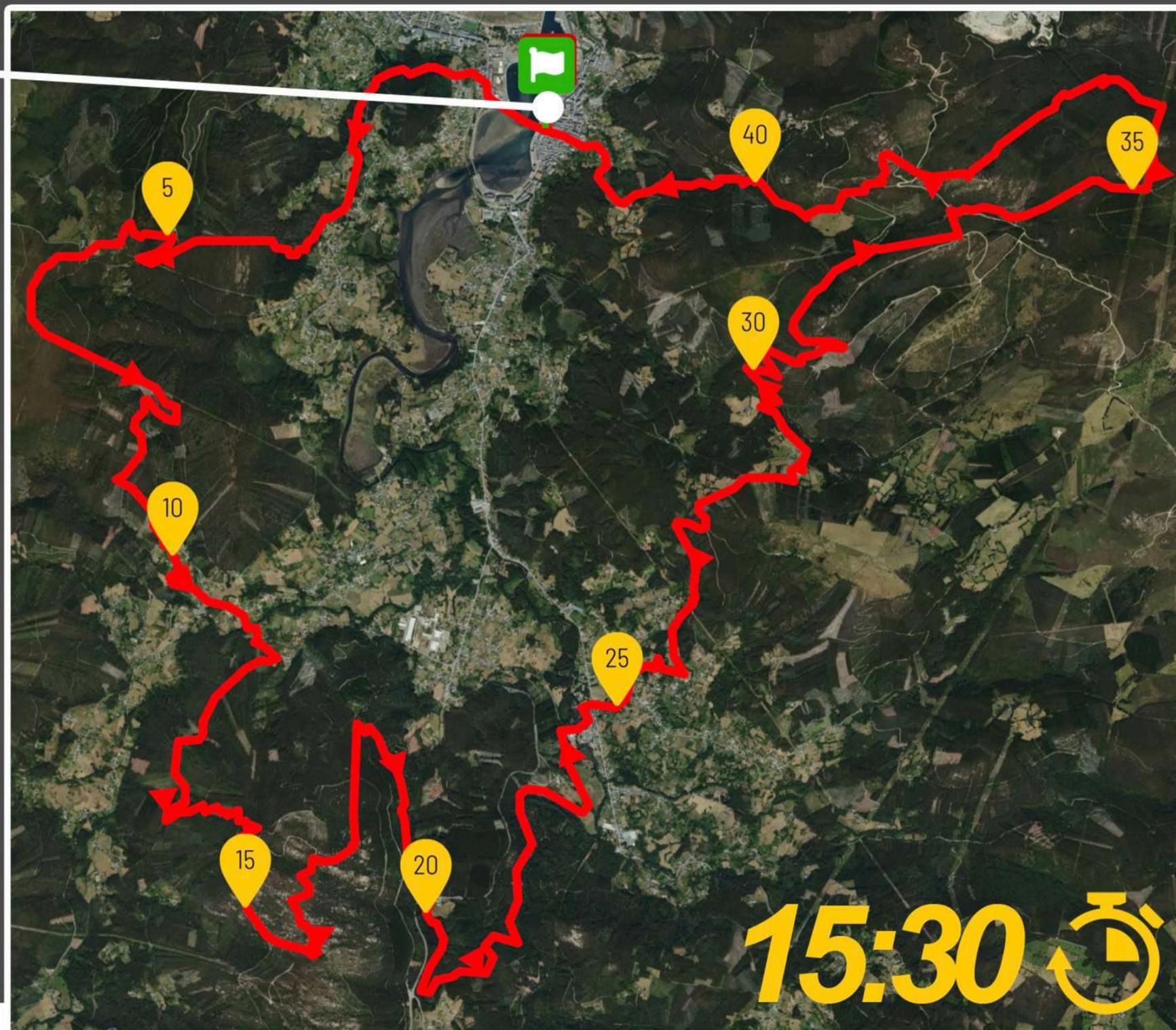


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 42 META

Habr  avituallamiento al llegar a meta.

**CIERRE META 15:30**





# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 42 META





# CIERRE META

## CIERRE CRONO

C42K C21K C10K

C42K relevos

PLAZA MAYOR DE

VIVEIRO

15:30





PATROCINADOR PRINCIPAL



Xacobeo



XUNTA DE GALICIA

ORGANISMOS OFICIALES



XUNTA DE GALICIA



Xacobeo



DEPORTE GALEGO

galicia



DEPUTACIÓN DE LUGO  
VICEPRESIDENCIA PRIMEIRA



Excmo. Concello Viveiro

PATROCINADORES PREMIUM



PATROCINADORES OFICIALES

