

# INFORMACIÓN E RECOMENDACIÓNS

## MONTE COMADO 2022

### Andaina

**Saída** dende a praia de Arealonga, enfrente ó Restaurante Yenka (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) o sábado 15 ás **13.15h**. Dende media hora antes repartiranse os dorsais na mesma saída. Irán acompañados de varios guías. Recoméndase levar bastón ou vara, e roupa de abrigo por si acaso chove. Entregarase bolsa avituallamento en Comado.

### 1/2 km vertical

**Saída** dende a praia de Arealonga, enfrente ó Restaurante Yenka (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) o sábado 15 ás **16.30h**. Dende unha hora antes repartiranse os dorsais na mesma saída.

Existirá servizo de portamochilas da saída ata a meta. **Recoméndase mandar unha mochila con roupa para abrigarse ao remate da carreira**, xa que a diferenza de temperatura pode ser notable. Entregarase bolsa avituallamento ó finalizar en Comado.

### Trail infantil

As carreiras infantís terán lugar no cumio do Monte Comado, a partir das **17.30h**. O traslado ata a zona de carreira será por conta das persoas interesadas. Alí entregarase os dorsais.

### Localizacións sábado 15.

Zona de saída 1/2 km vertical e andaina e recollida de dorsais (1/2 km vertical e andaina)

[Entrega de dorsais e saída 1/2km vertical e andaina](#)

A zona de duchas estará no campo de fútbol das Valgas (Iberia CF) o sábado tarde.

[Campo de futbol as Valgas duchas sábado 16](#)

Zona de meta do 1/2 km vertical e trails infantís (saída, meta e dorsais infantís)

[Monte Comado meta 1/2 km vertical e trails infantís](#)

### Domingo 17 trails monte comado

#### Trail 27 km

**Saída** ás **9:30h** o domingo 17 da praza do Souto en San Miguel de Reinante Barreiros-Lugo, donde tamén se entregarán os dorsais dende unha hora antes da saída. Ó ser un recorrido circular a meta coincide coa saída.

#### Trail 12 km

**Saída** ás **11:00h** o domingo 17 da praza do Souto en San Miguel de Reinante Barreiros-Lugo, donde tamén se entregarán os dorsais dende unha hora antes da saída. Ó ser un recorrido circular a meta coincide coa saída.

### Localizacións domingo 17

Zona de saída, meta e dorsais

[Praza do souto dorsais, saída e meta](#)

[Parking 1](#)

[Parking 2](#)

A zona de duchas estará no pavillón municipal de Barreiros

[Pavillón municipal de deportes Barreiros](#)

**Todo o percorrido estará sinalizado con cintas brancas, e carteis con frechas en negro sobre fondo amarelo. Recoméndase roupa de abrigo e zapatillas adecuadas por si as condicións meteorolóxicas fosen adversas. E debido a chuvia dos últimos días o terreno está especialmente**

**esvaradizo nos descensos.**

**Recordase a todos os corredores que deberán prestar auxilio os compañeiros que o necesiten, e avisar nos controis e avituallamentos.**

**Recordase que vamos circular por paraxes limpos, polo tanto debemos depositar o lixo nos lugares adecuados, avituallamentos e meta.**

**Zona de duchas no pavillón municipal de Barreiros o domingo. O sábado no campo de fútbol de as valgas en San Miguel.**

**O pincheo postcarreira será a partir das 13:30h e a entrega de trofeos está prevista para as 14:00h.**