



BRIEFING ONLINE 2024





COMENTARIOS 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 DIFERENTE, PREVALECE SIEMPRE LA DEL BRIEFING SOBRE CUALQUIER OTRA INFO ANTERIOR.





MAPA





PROGRAMA

ABRIL 19 VIERNES

- | | |
|----------------|---|
| 18:00 20:15 | Apertura oficina técnica Entrega de dorsales Andaina Biblioteca en la Plaza Mayor |
| 20:30 | Charla debate Ramón Blanco, Vive el momento Teatro Pastor Díaz |

ABRIL 20 SÁBADO

- | | |
|----------------|--|
| 08:30 09:30 | Apertura oficina técnica Cierre oficina técnica Biblioteca en la Plaza Mayor |
| 09:30 12:30 | Salida andaina Llegada andaina Plaza Mayor |
| 11:00 14:00 | Apertura oficina técnica Cierre oficina técnica Biblioteca en la Plaza Mayor |
| 15:00 | Apertura oficina técnica 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

- | | | | |
|-------|--|-------|--|
| 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 | | |
| 11:00 | Control C21K® Dorsales, material, box. Naseiro | | |
| 11:15 | Salida C21K® Naseiro | | |



PREVISIÓN

METEREOLÓGÍA 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.

Probabilidad de lluvia prácticamente nula.

Viento moderado y sostenido del este.

| 08:00 | 09:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | |
| 11° | 11° | 12° | 13° | 14° | 14° | 14° | 14° | 14° |
| 0 mm 20% | 0 mm 10% | 0 mm 10% | 0 mm 10% | 0 mm 10% | 0 mm 10% | 0 mm 10% | 0 mm 10% | 0 mm 10% |
| ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| 28 km/h | 30 km/h | 32 km/h | 34 km/h | 34 km/h | 34 km/h | 33 km/h | 33 km/h | 33 km/h |



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 2022

SERVICIO DE DUCHAS

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



11:00



**BAÑOS
EN NASEIRO
Y SAN ROQUE**

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



ACTUALIZACIONES

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



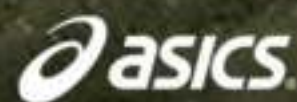


SNEAKERS & ACCESORIOS PARA TRAIL

15% OFF

CÓDIGO CAMOVI24

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



WWW.ALBOZAPATERIAS.COM

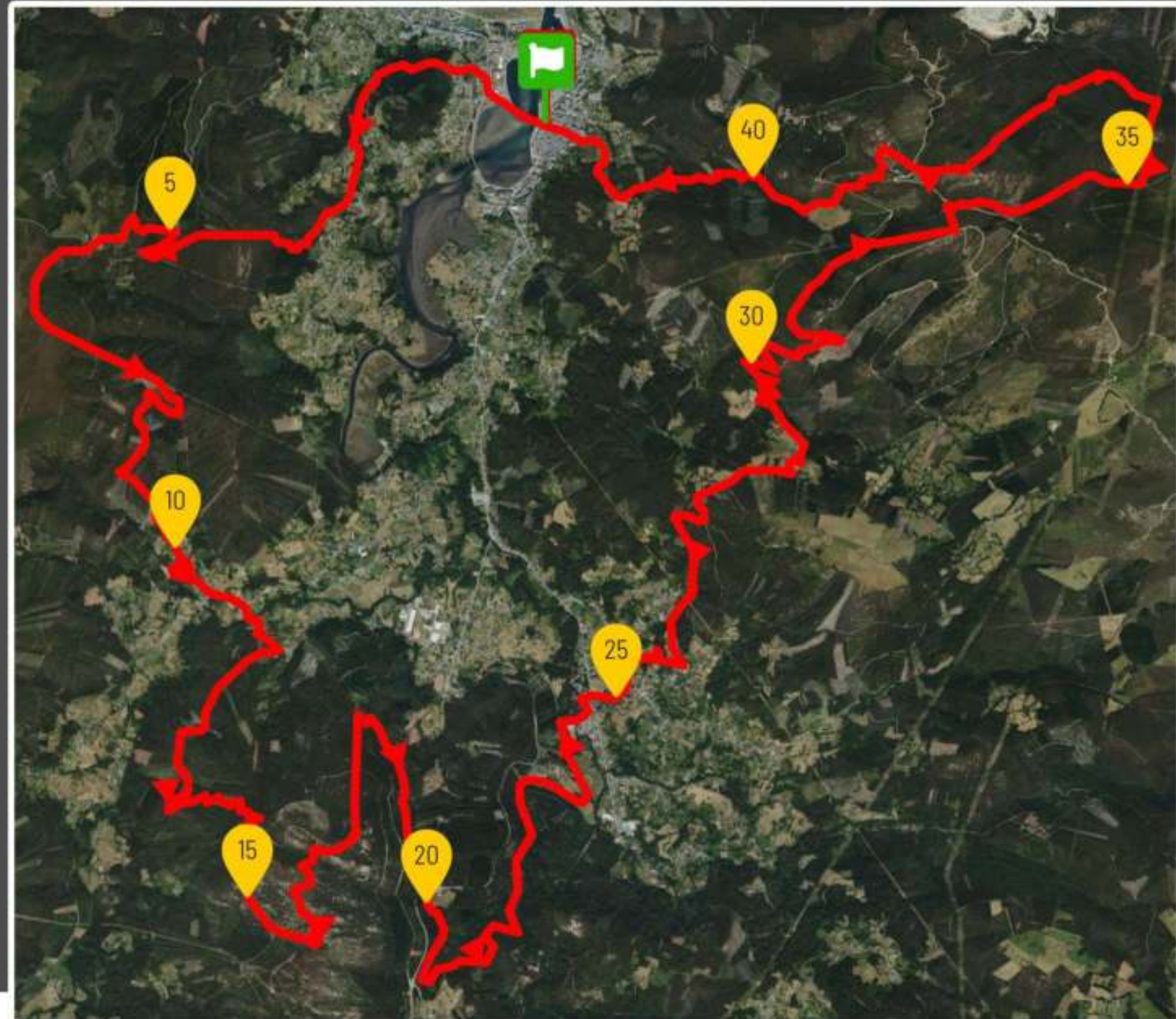


RECORRIDO VIRTUAL

¿PRIMERIZO EN LA CAMOVI?

Te contaremos la carrera en cinco minutos.

Los puntos kilométricos son referidos a la C42K.

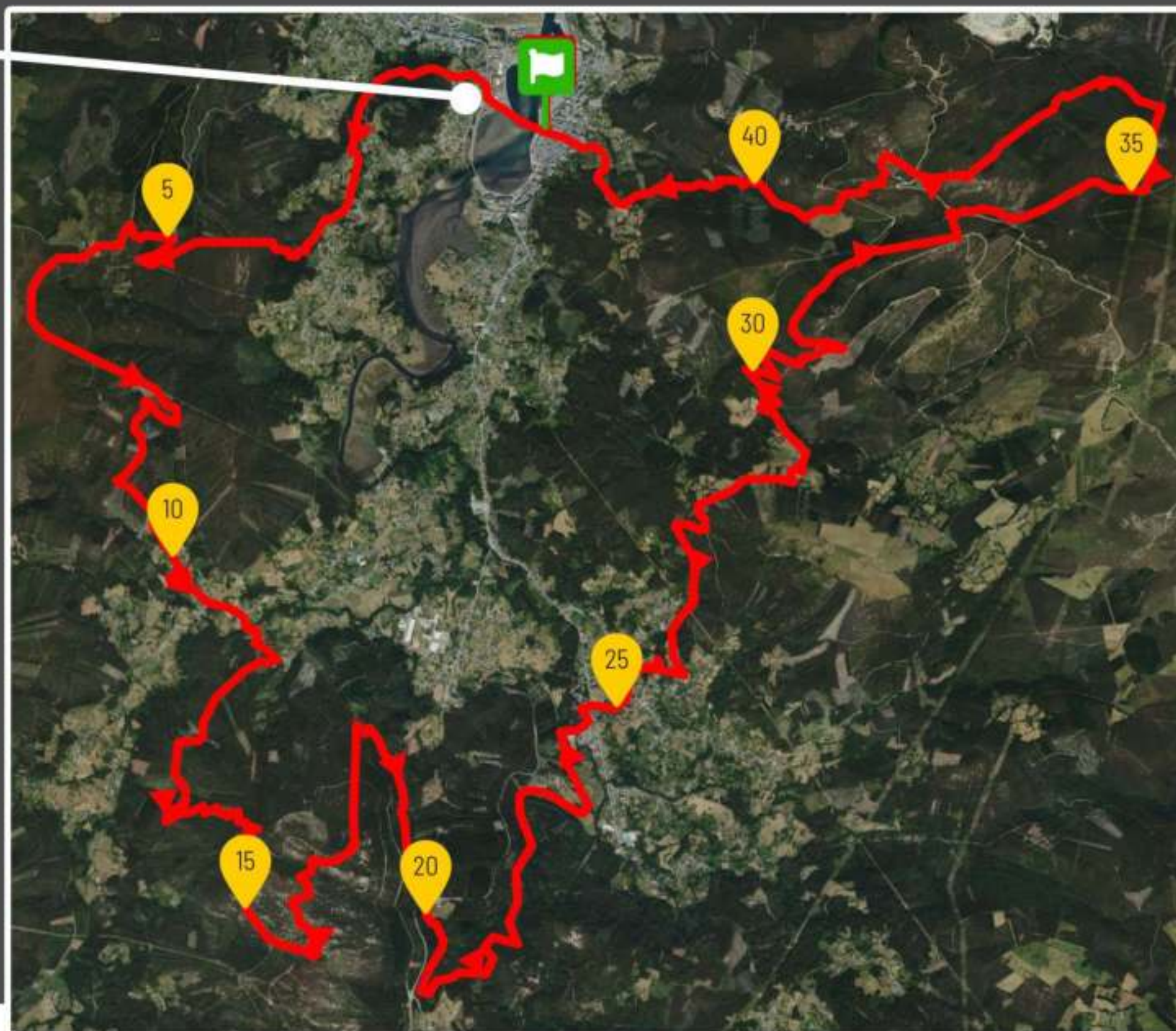




RECORRIDO VIRTUAL

KM0.7 CUELLO DE BOTELLA

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

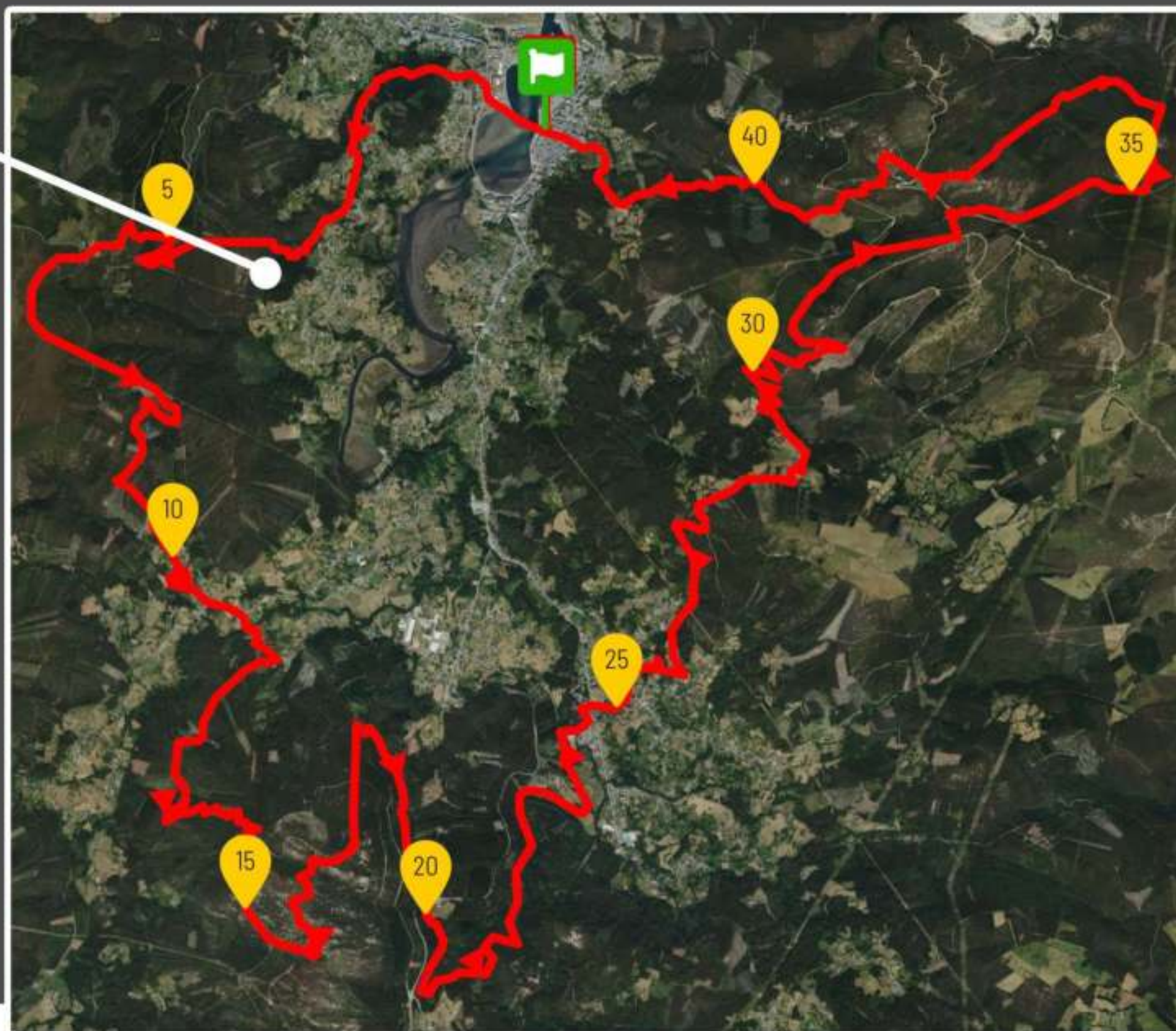




RECORRIDO VIRTUAL

KM 3.5 CORTAFUEGOS

Un "clásico" de la carrera.



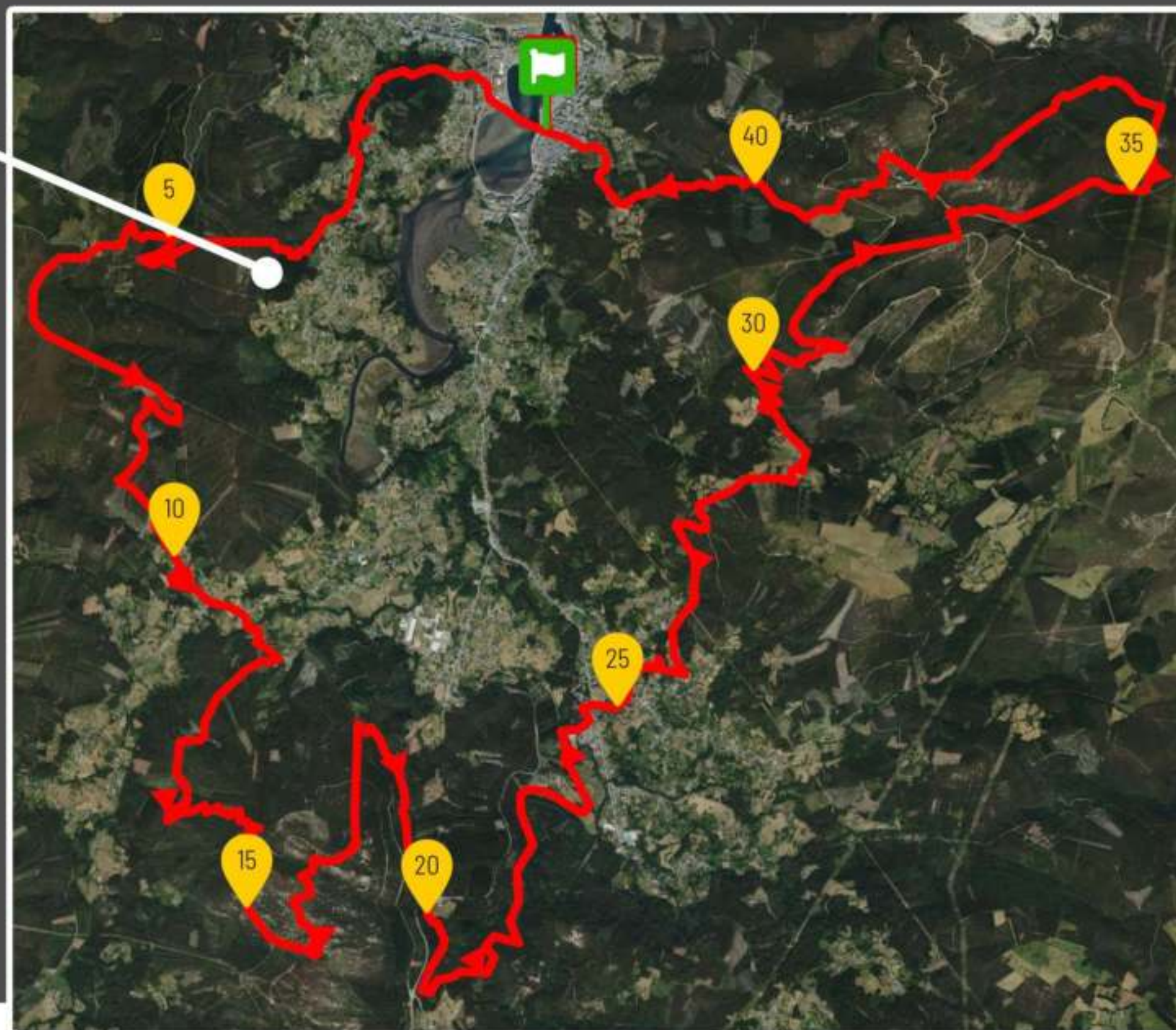


RECORRIDO VIRTUAL

KM 3.5 CORTAFUEGOS

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

Segmento cronometrado de subida.

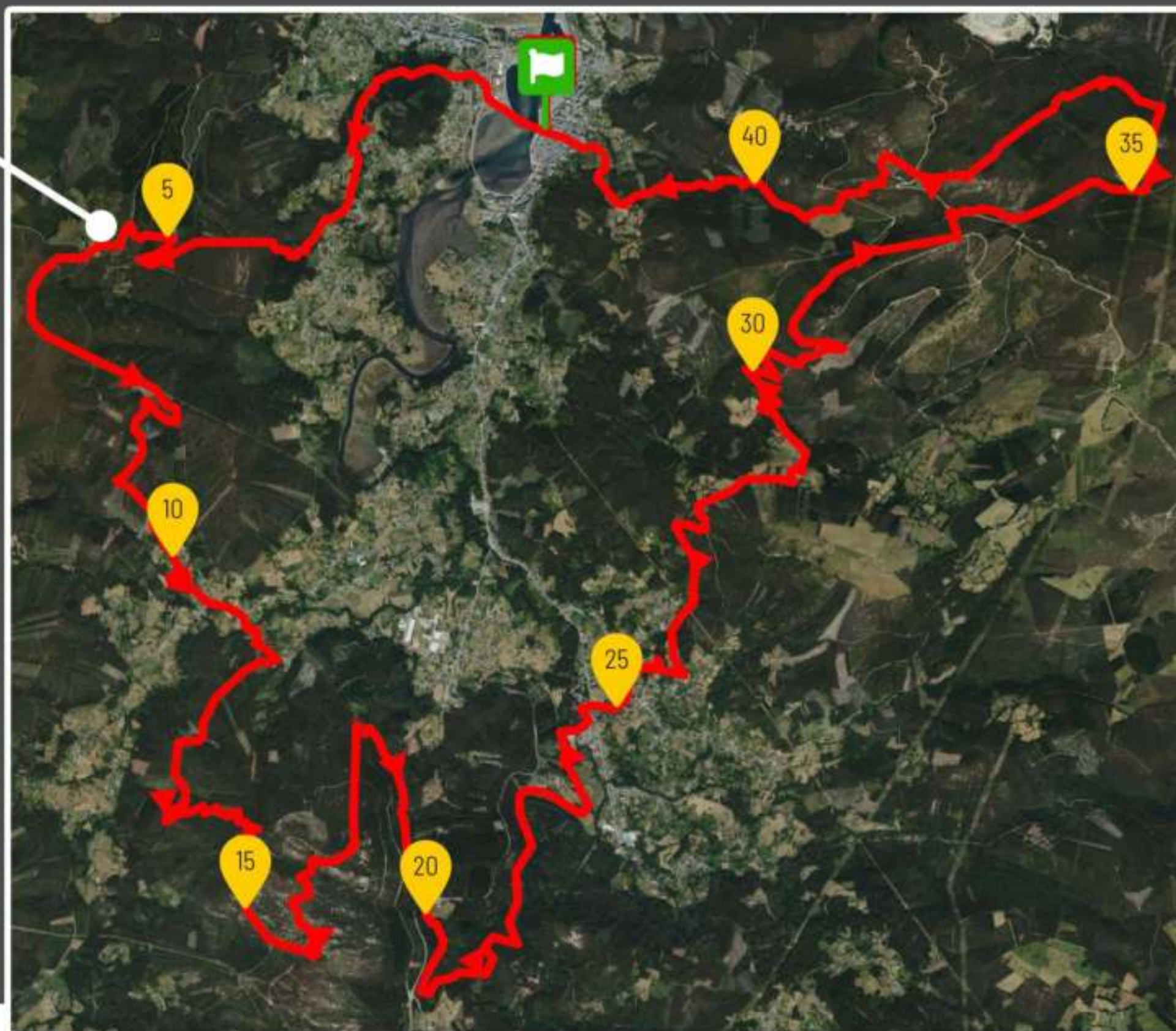




RECORRIDO VIRTUAL

KM 6 AVTUALLAMIENTO 1

Avituallamiento líquido situado en A Silvarosa.



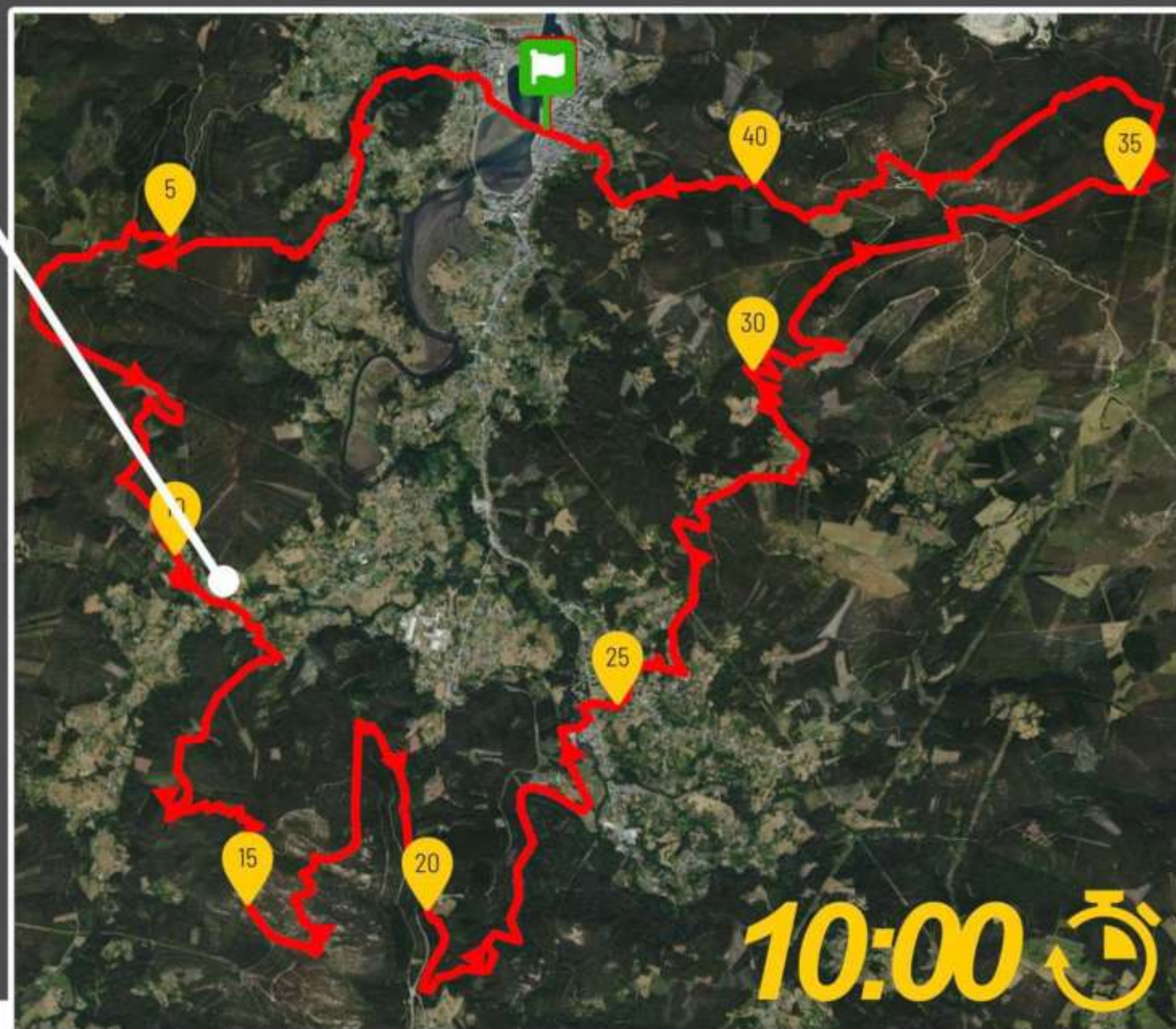


RECORRIDO VIRTUAL

KM 11 AVTUALLAMIENTO 2

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

TIEMPO DE CORTE 10:00

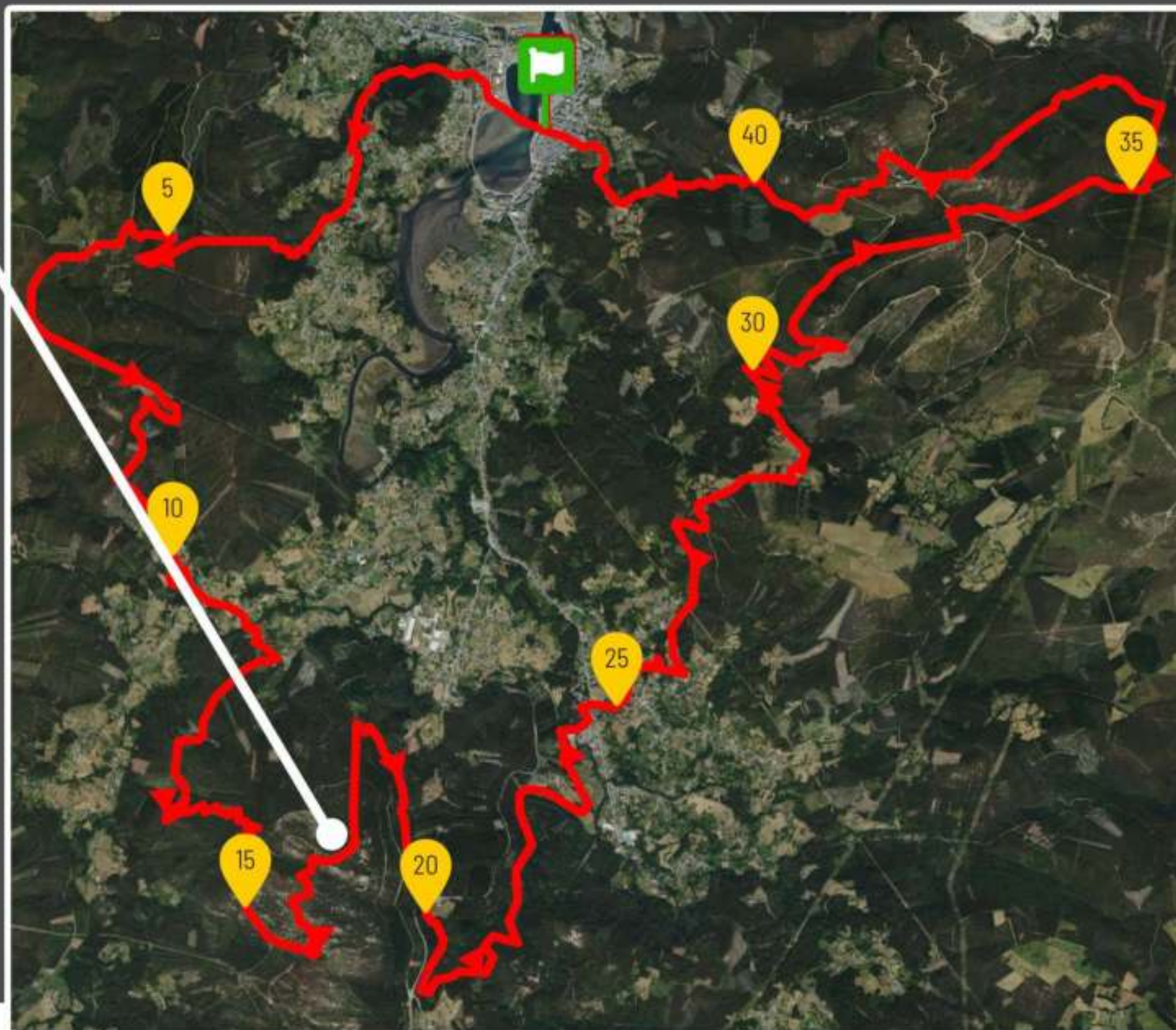




RECORRIDO VIRTUAL

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.

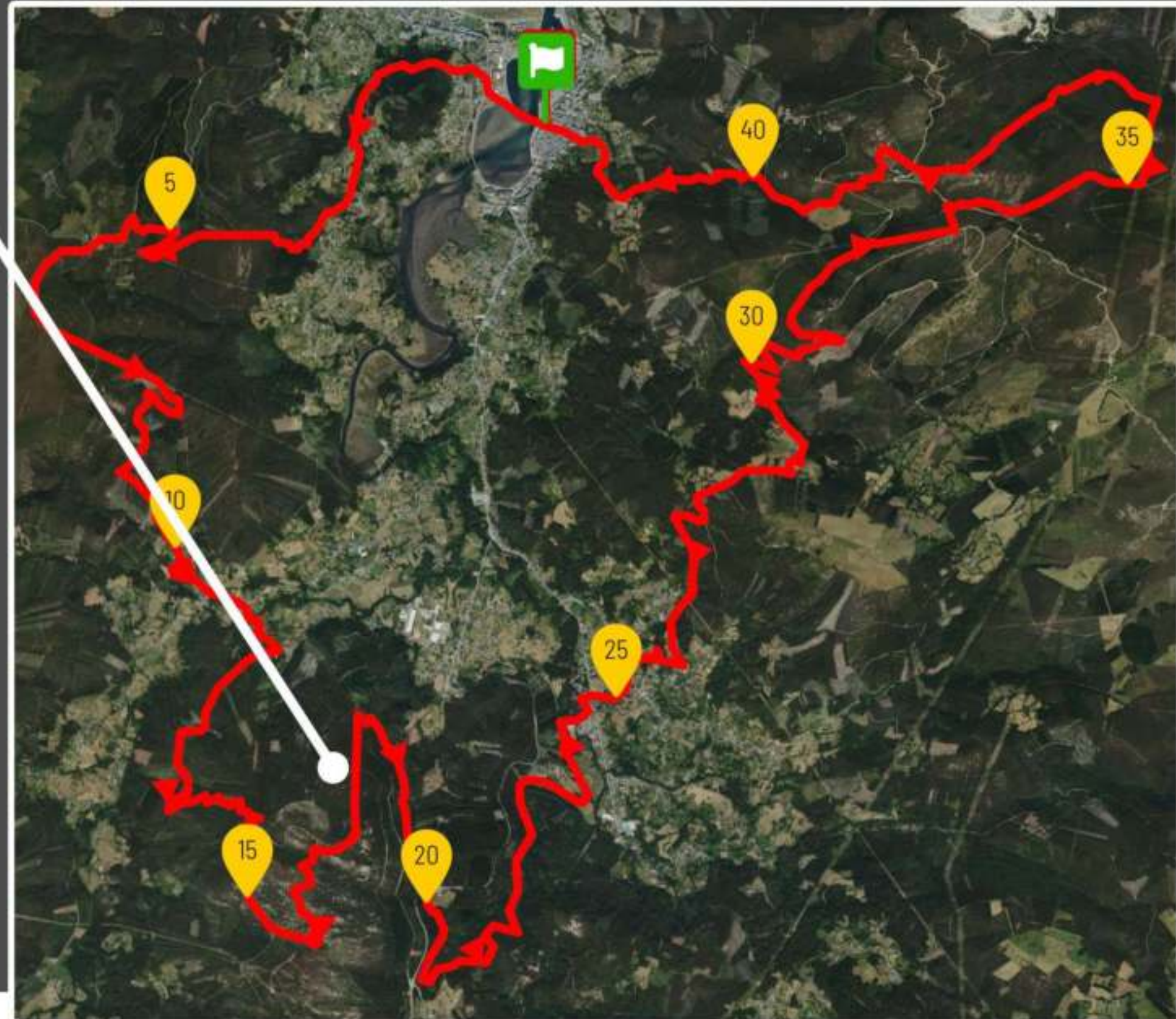




RECORRIDO VIRTUAL

KM 18 VÍA CRUCIS DO CASTELO

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





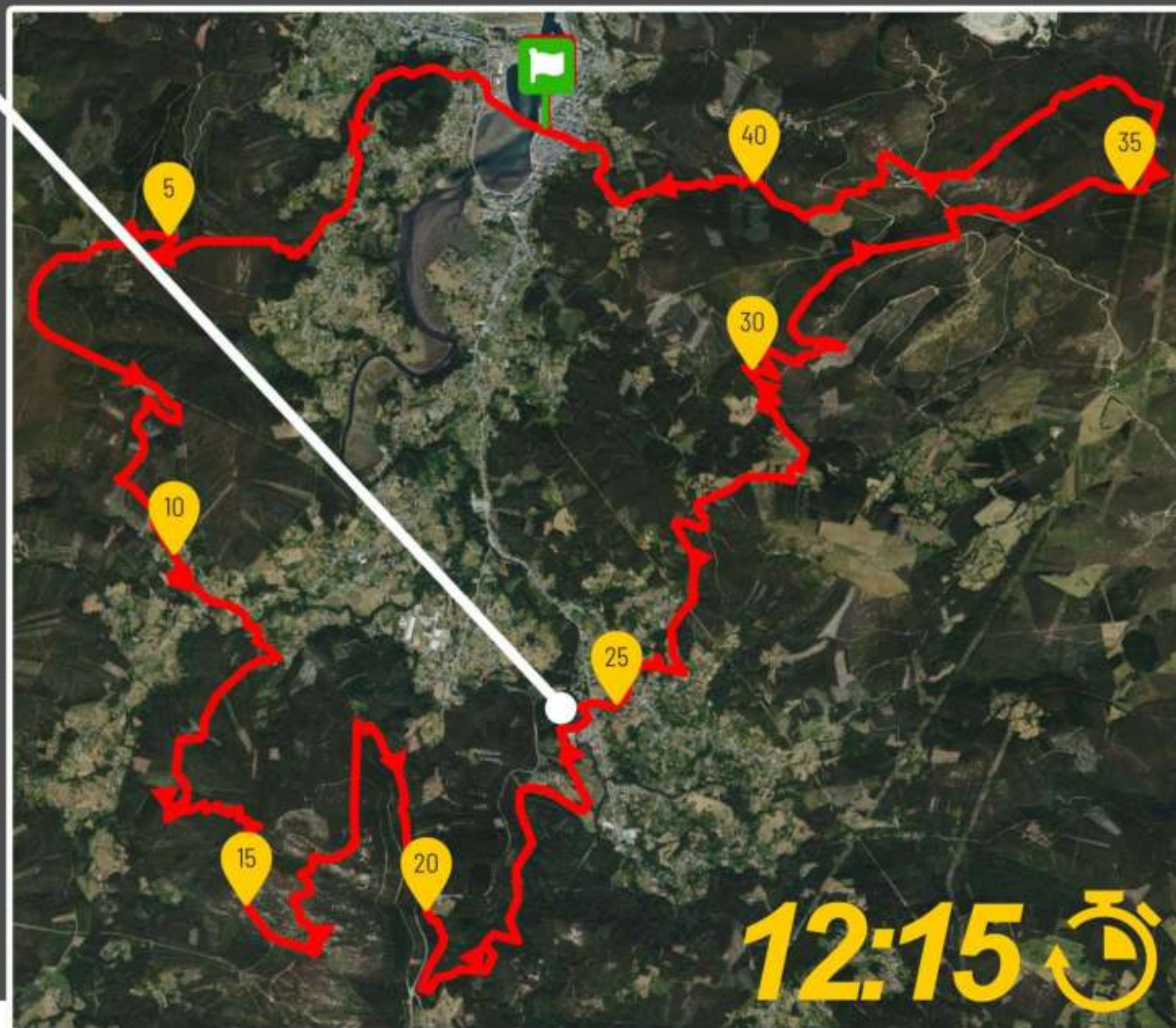
RECORRIDO VIRTUAL

KM 24 AVTUALLAMIENTO 4

Avituallamiento sólido y líquido del "Horreo de Naseiro"

TIEMPO DE CORTE 12:15

SALIDA DE LA C21K 11:15





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 CAMOVI 21K - 11:15





PROCESO RELEVO

ZONA DE RELEVOS

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

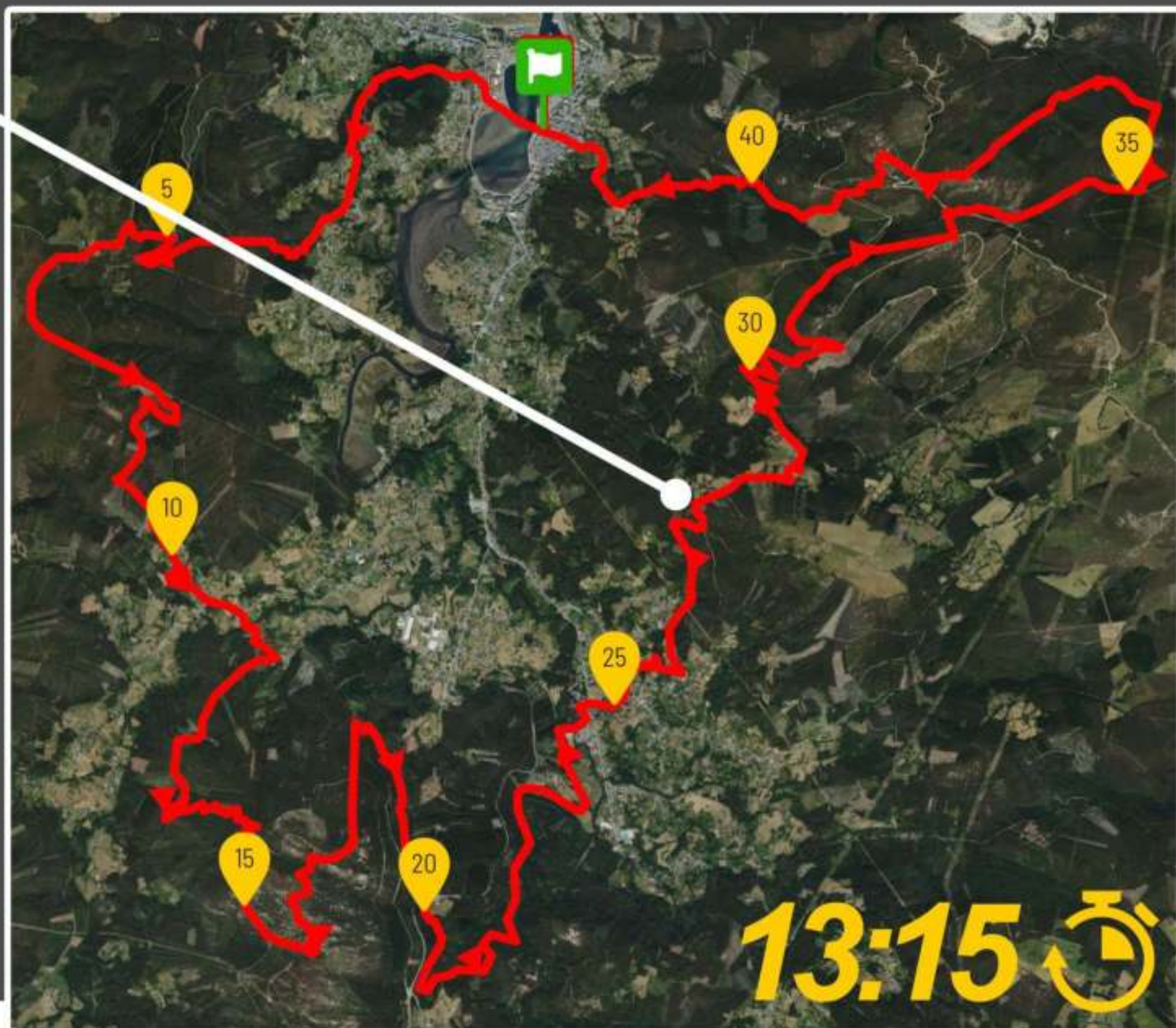




RECORRIDO VIRTUAL

KM 30 AVTUALLAMIENTO 5
Avituallamiento líquido de Aralde.

TIEMPO DE CORTE 13:15



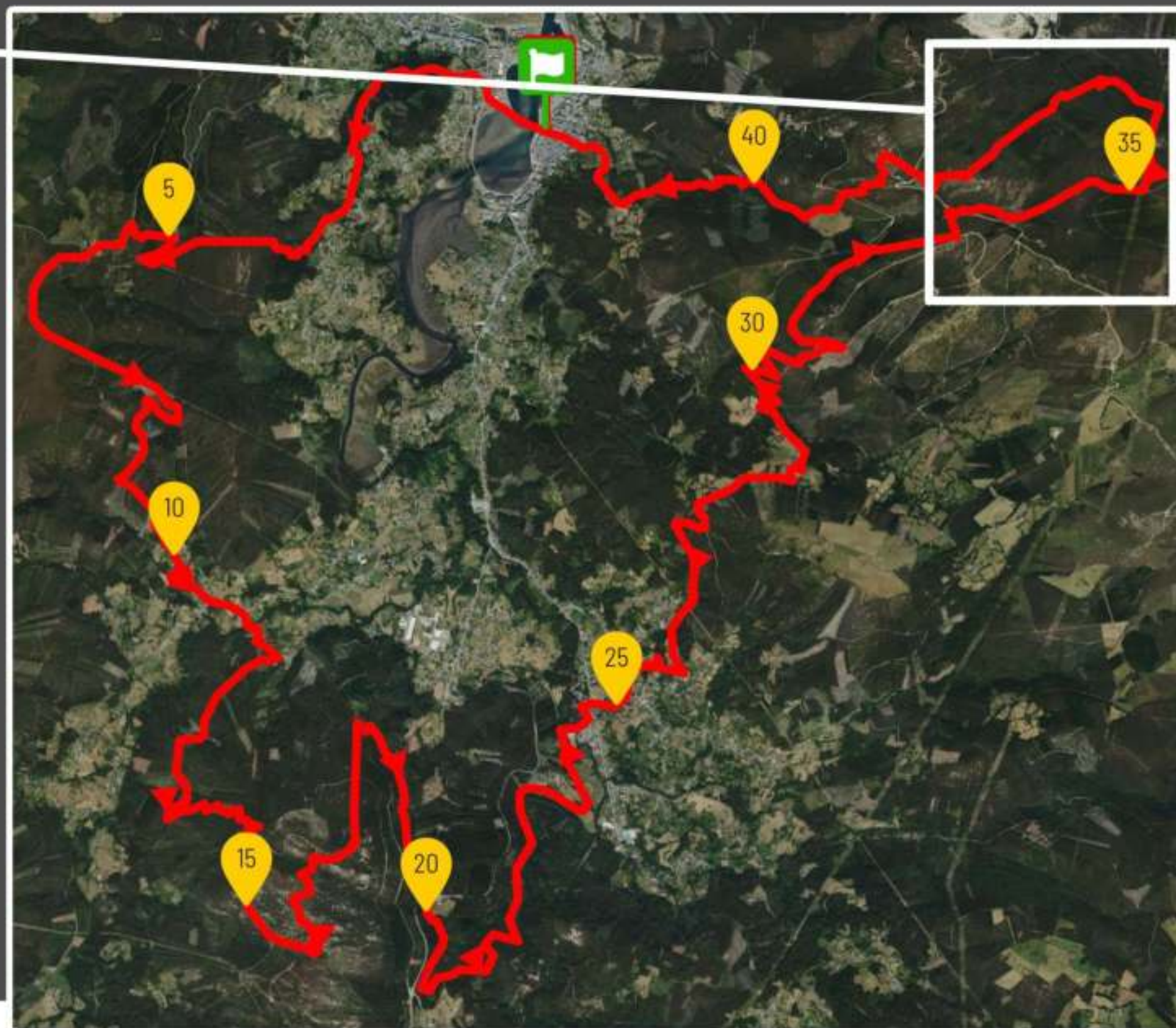


RECORRIDO VIRTUAL

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

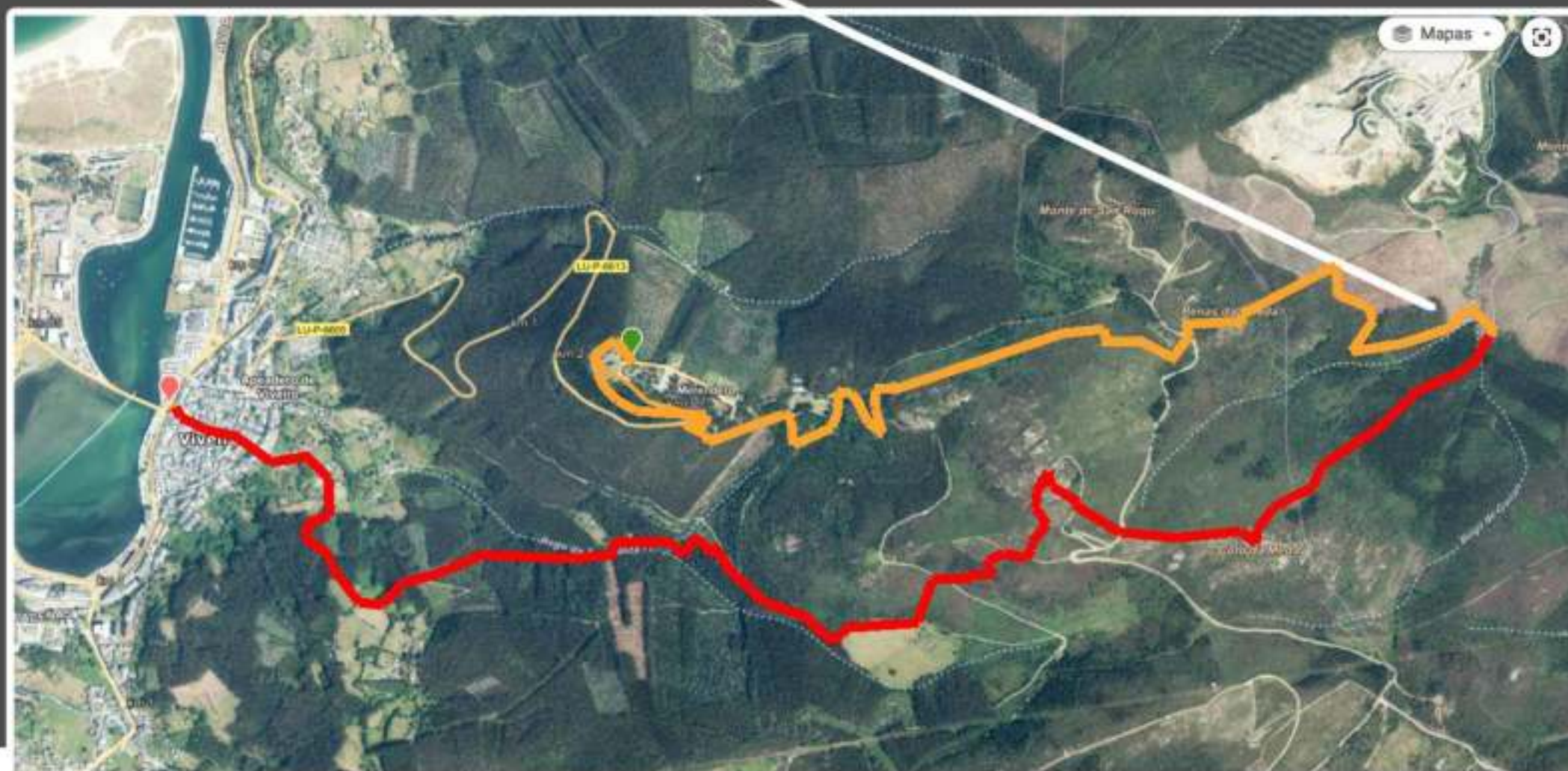
 646514602



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.



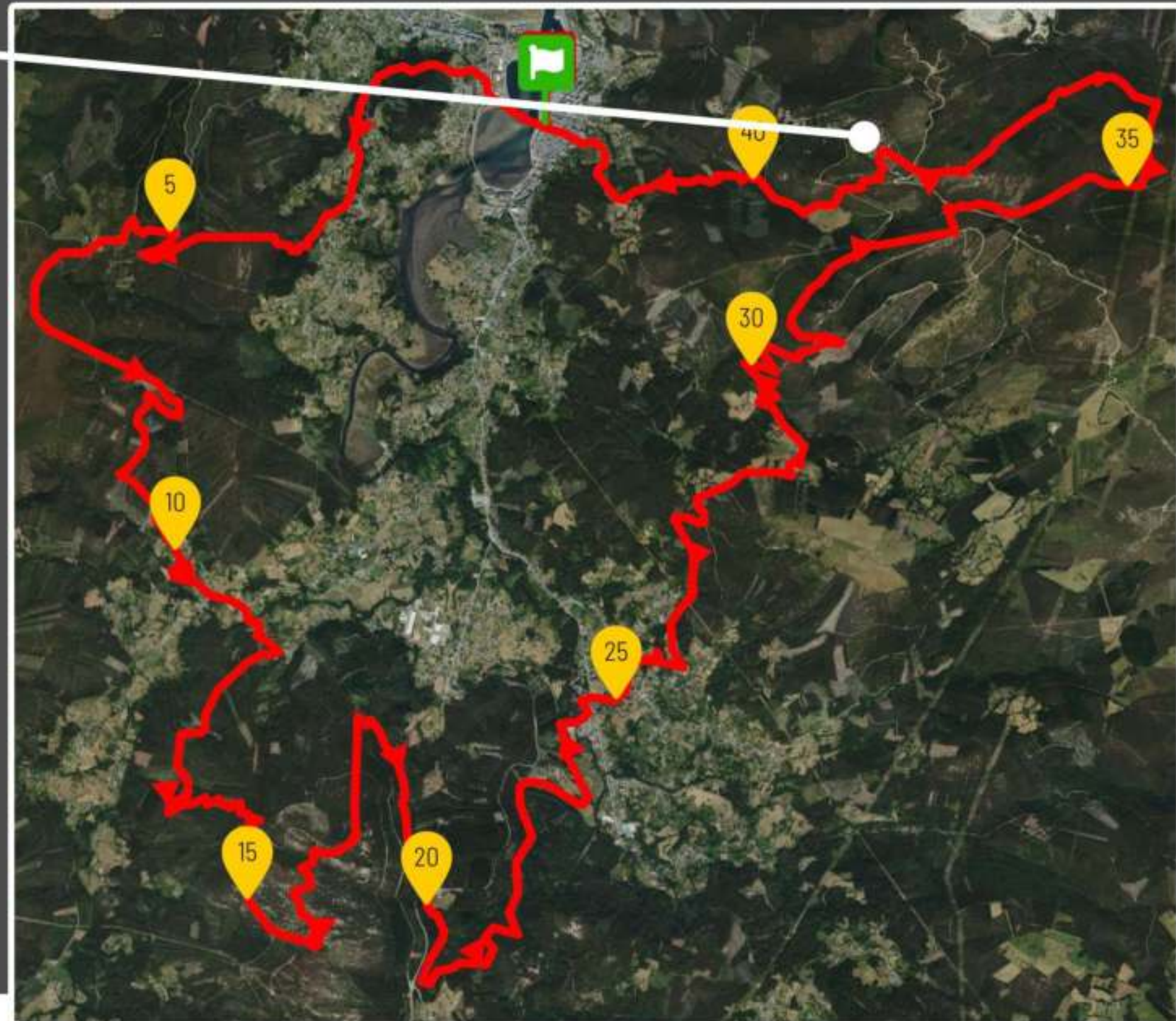


RECORRIDO VIRTUAL

KM 38 AVITUALLAMIENTO 7

Avituallamiento líquido de "O Penedo do Galo".

Pequeño tramo de rocas antes de la cima.



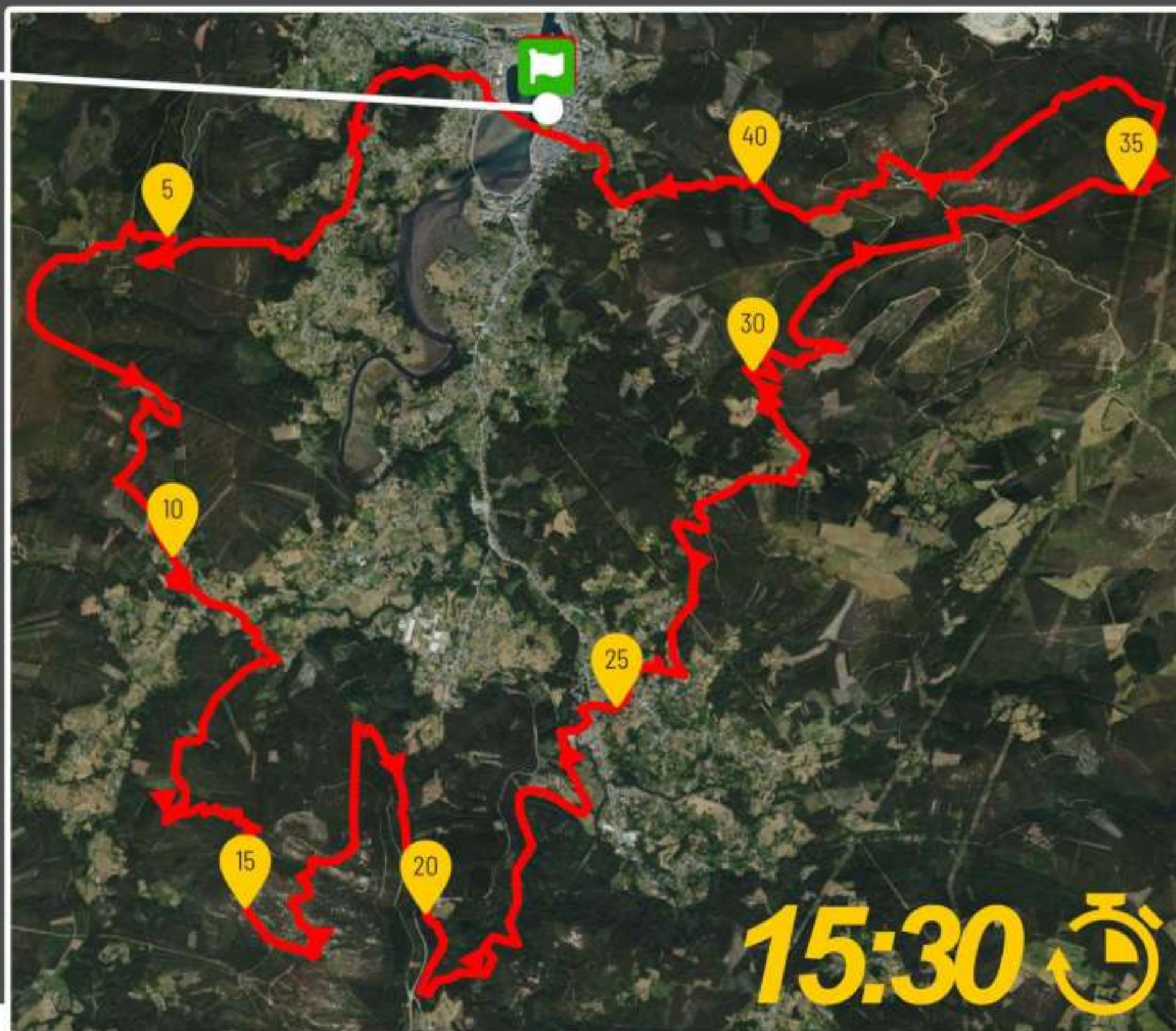


RECORRIDO VIRTUAL

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 PRIMERA



Excmo. Concello Viveiro

PATROCINADORES PREMIUM



Fundación "la Caixa"



fibra.gal

norvoz
TELECOM

Vestas



PUERTO DE CELEIRO



VIVEIRO CCH
Centro Comercial Histórico

PATROCINADORES OFICIALES

La Uvariense .es



albo



gráficas LAR



COTA O
Estudio Topografía



EL ESTUDIO
COMUNICACIÓN