


70º GRAN PREMIO
de MONTAÑA
 1 de Octubre de
2023

7ª PROBA COPA
 XUNTA DE GALICIA DE CxM

PRAZA ENRIQUETA CASANOVA
 (FONTEI) A RUA

 TRAIL 9:15h 26K QUALIFIER 20K M <small>UTMB WORLD SERIES QUALIFIER</small>	 MINI TRAIL 9:30h 17K QUALIFIER 20K M <small>UTMB WORLD SERIES QUALIFIER</small>	 ANDAINA 9:45h 15K
---	--	--



Inscripciones online: www.galitiming.com - Inscripciones presenciales; Tienda Okre A Rua - Foot on Mars O Barco

GUIA DO CORREDOR

PROGRAMA:

DOMINGO 1 DE OCTUBRE

08:00h – 09:30h: Entrega de dorsais (Será imprescindible presentar o DNI).

09:00h – 09:10h: Chamada a control corredores/as TRAIL.

09:15h: SAIDA TRAIL

09:15h. – 09:25h.: Chamada control corredores/as ANDAINA

09:30h: SAIDA ANDAINA

09:30h. – 09:35h.: Chamada control corredores/as MINITRAIL.

09:40h: SAIDA MINITRAIL

11:15h. – 11:45h.: Chegada dos primeiros corredores MINITRAIL-ANDAINA.

11:45h. – 12:15h.: Chegada dos primeiros corredores TRAIL.

14:00H – ENTREGA DE TROFEOS E COMIDA

LOCALIZACIÓNS DA CARREIRA:

Praza Enriqueta Casanova (Fontei – A Rua)

Na praza Enriqueta Casanova situarase una carpa de entrega de dorsais.

A escasos 100m. dispoñedes de toda unha zona de aparcadoiro.

PERCORRIDOS E INDICACIONES DE SEGURIDADE:

TRAIL: Distancia: 24,1km.; Desnivel positivo: +1716m.; Desnivel acumulado: 3432m.;
Altitud Max.:1.065m.; Altitud Min.: 315m.

TIPO DE TERRENO: 50% Sendero; 5% Asfalto; 18% Cortafuegos; 20% Camino Antiguo; 20% Camino Antiguo



HORA DE SAÍDA:

09:15H. DO DOMINGO

AVITUALLAMENTOS

<u>SITUACION</u>	<u>KM CARREIRA</u>	<u>TIPO DE AVITUALLAMENTO</u>
COLMENAS	5,3	LIQUIDO Y SOLIDO
SAN JULIAN	14,3	LIQUIDO Y SOLIDO
MIRADOR	19,2	LIQUIDO Y SOLIDO

ZONAS E TEMPOS DE CORTE

<u>SITUACION</u>	<u>KM CARREIRA</u>	<u>TEMPO</u>
------------------	--------------------	--------------

NON EXISTEN TEMPOS DE CORTE PARA ÉSTA PROBA. O ÚNICO TEMPO QUE SE TERÁ EN CONTA É O CORRESPONDENTE CO PECHE DE META.

<u>MATERIAL OBRIGATORIO</u>	<u>MATERIAL RECOMENDADO</u>
-----------------------------	-----------------------------

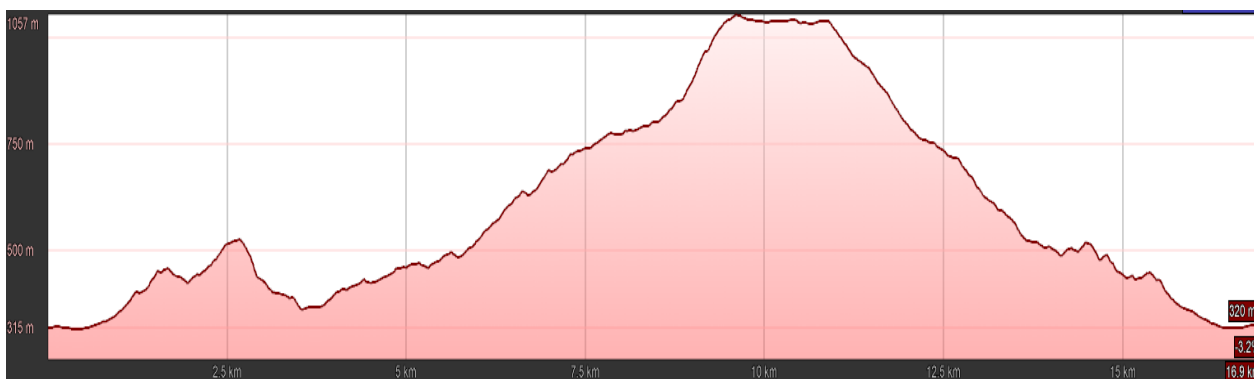
CHIP ENTREGADO POLA ORGANIZACIÓN CORTAVENTOS(Según a climatoloxia)

ZAPATILLAS ESPECÍFICAS TRAIL

VASO ou BIDÓN

MINITRAIL: Distancia: 16,9 km.; Desnivel positivo: +1140m.; Desnivel acumulado: 2277m.; Altitud Max.:1.057m.; Altitud Min.: 315m.

TIPO DE TERRENO: 45% Sendero; 7% Asfalto; 10% Cortafuegos; 28% Camino Antiguo; 10% Pista Rural.



HORA DE SAÍDA:

09:40H. DO DOMINGO

AVITUALLAMENTOS

<u>SITUACION</u>	<u>KM CARREIRA</u>	<u>TIPO DE AVITUALLAMENTO</u>
COLMENAS	5,3	LIQUIDO Y SOLIDO
SAN JULIAN	7,5	LIQUIDO Y SOLIDO
MIRADOR	12,4	LIQUIDO Y SOLIDO

ZONAS E TEMPOS DE CORTE

<u>SITUACION</u>	<u>KM CARREIRA</u>	<u>TEMPO</u>
------------------	--------------------	--------------

NON EXISTEN TEMPOS DE CORTE PARA ÉSTA PROBA. O ÚNICO TEMPO QUE SE TERÁ EN CONTA É O CORRESPONDENTE CO PECHE DE META.

<u>MATERIAL OBRIGATORIO</u>	<u>MATERIAL RECOMENDADO</u>
-----------------------------	-----------------------------

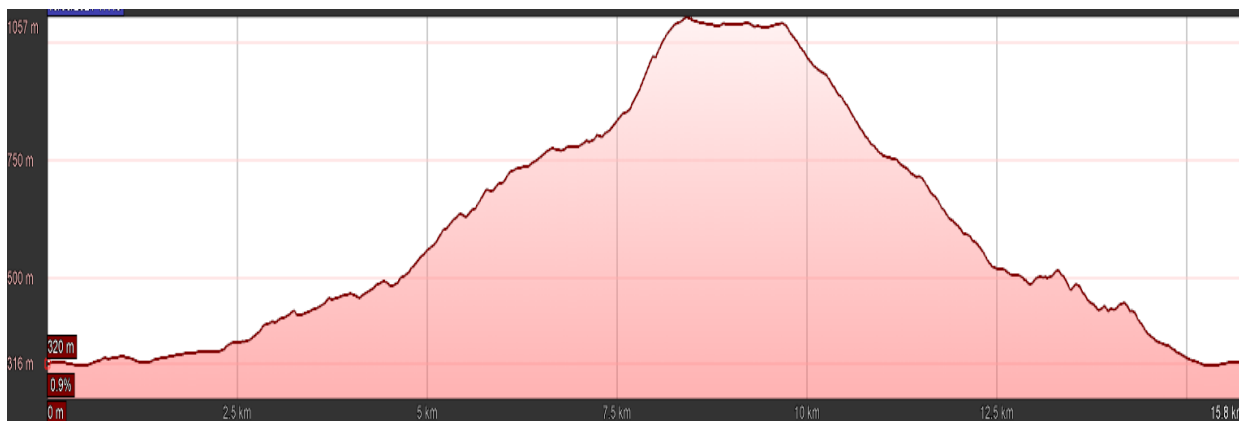
CHIP ENTREGADO POLA ORGANIZACIÓN CORTAVENTOS(Según a climatoloxia)

ZAPATILLAS ESPECÍFICAS TRAIL

VASO ou BIDÓN

ANDAINA: Distancia: 15,8 km.; Desnivel positivo: +935m.; Desnivel acumulado: 1870m.; Altitud Max.:1.057m.; Altitud Min.: 315m.

TIPO DE TERRENO: 42% Sendero; 15% Asfalto; 4% Cortafuegos; 20% Camino Antiguo; 19% Pista Rural.



HORA DE SAÍDA:

09:30H. DO DOMINGO

AVITUALLAMENTOS

<u>SITUACION</u>	<u>KM CARREIRA</u>	<u>TIPO DE AVITUALLAMENTO</u>
COLMENAS	4,2	LIQUIDO Y SOLIDO
SAN JULIAN	6,3	LIQUIDO Y SOLIDO
MIRADOR	11,2	LIQUIDO Y SOLIDO

ZONAS E TEMPOS DE CORTE

<u>SITUACION</u>	<u>KM CARREIRA</u>	<u>TEMPO</u>
------------------	--------------------	--------------

NON EXISTEN TEMPOS DE CORTE PARA ÉSTA PROBA. O ÚNICO TEMPO QUE SE TERÁ EN CONTA É O CORRESPONDENTE CO PECHE DE META.

<u>MATERIAL OBRIGATORIO</u>	<u>MATERIAL RECOMENDADO</u>
-----------------------------	-----------------------------

CHIP ENTREGADO POLA ORGANIZACIÓN CORTAVENTOS(Según a climatoloxia)

ZAPATILLAS ESPECÍFICAS TRAIL

VASO ou BIDÓN

PREMIOS E CATEGORÍAS

TRAIL/MINITRAIL

- Absoluta (2002- 1988) Trail / (2005-1988) MiniTrail
- Veteranos 1 (1987 – 1977)
- Veteranos 2 (1976 – 1966)
- SúperVeteranos(1965 hacia atrás)

Entregarase medallas os primeiros de cada modalidade e tamen en cada categoría, os premios non son acumulativos.

ESTACIONAMENTO, ZONA CERO E SERVIZOS.

- As diferentes saídas Terán lugar dende a Praza Entiqueta Casanova(Fontei).
- A carón da saída, contades con varias zonas de estacionamento, tanto de vehículos.
- As zonas de estacionamento son totalmente gratuítas.
- As duchas estarán diponibles no Pabillon Municipal de A Rúa
- Na zoa de saída/meta teredes Guardarroupa, Fisio e Servicios Médicos
- En ditas zonas deberanse seguir en todo momento as indicacións dos voluntarios.
- O longo de toda a proba o tráfico estará controlado por membros das forzas de seguridade e Protección Civil do concello de A Rúa. Pedimos máxmo respecto ás súas indicacións, colaborando para que a proba transcorra se incidentes.

