



X Carreira por Montaña
"MONTES DE VIVEIRO"
27 ABRIL 2019
VIVEIRO (Lugo)



**PREMIO
RECORD DE LA PRUEBA
500 €**

FEMENINO: 4:29:19 (Ragna Debats | 2016)
MASCULINO:
3:51:40 (Antonio Manjón | 2016)

f t i carreramontesviveiro@gmail.com

#PUROMONTEGALEGO
www.camovi.org
INSCRIPCIONES www.championchipnorte.com

CaixaBank
Excmo. Concello Viveiro
DEPUTACIÓN DE LUGO

C42K / C21K / C10K / CRELEVOS / CKIDS

©Fotografía: Antonio Ben



LO MÁS IMPORTANTE:

Tienes información más detallada en nuestra web www.camovi.org.

Recomendamos visualizarla desde un ordenador, ya que en los dispositivos móviles no aparecen todos los enlaces.

- Briefing carrera:

El jueves antes de la carrera publicaremos un briefing online que será anunciado en web, Facebook y a través del e-mail. Esperamos dar respuesta a muchas de vuestras dudas.

- El viernes 26 a las 20.30 tendremos un breve **briefing y sección de preguntas** en el salón de actos del Concello de Viveiro (Praza Maior)

- **Carrera libre de vasos de plástico:** Como novedad de este año, la **organización NO proporcionará vasos en los avituallamientos**, siendo responsabilidad del corredor el llevar su propio vaso/sistema de hidratación para proveerse de líquido.

Por este motivo, en esta edición hemos añadido un vaso plegable a vuestra bolsa del corredor.

- La **recogida de dorsales y bolsa del corredor** será en la oficina técnica situada en la Plaza Mayor de Viveiro en los siguientes horarios:

Viernes 26:	18:00 a 21:00
Sábado 27:	6:45 a 10:30

- **C-RELEVOS:** El primer corredor deberá pasarle su chip a su compañero una vez pasado el control después de Naseiro. Este segundo componente continuará los últimos 18 kms de la carrera hasta Viveiro.

El segundo componente de la C-Relevos hará uso del primer autobús a Naseiro, a las 10:10 AM, para esperar allí a su compañero.

Los corredores de la C-RELEVOS que realicen la segunda parte, pueden llevar la mochila de su compañero a Naseiro, así como tener ellos algo de ropa de abrigo para la espera.



El primer corredor, podrá ir a buscar a su compañer@ en la llegada a Viveiro, pudiendo entrar juntos en la meta de la Plaza Mayor.

- CHIPS AMARILLOS:

El chip ha de colocarse en el tobillo utilizando una tobillera porta chip que se entrega junto al chip o entrelazándolo en los cordones de la zapatilla.



Los participantes en la **modalidad de relevos** deben saber que han de utilizar el chip que les facilitaremos con los dos dorsales. El primer relevista debe entregar el chip al segundo relevista después de pasar por el control de Naseiro. Para los participantes en la modalidad de relevos no es válido el chip amarillo y es importante que si alguien decide llevar su chip amarillo personal, la tobillera con el chip de relevo debe colocarla en el tobillo de la pierna en la que no lleve el chip amarillo.

Recordar que hay que pisar las "alfombras" en los puntos de control.

LOS CHIPS DEBEN SER ENTREGADOS AL PASAR POR LINEA DE META

- **Track de la Carrera:** el Track de la C42K está disponible en el siguiente enlace en formato GPX:

[Http://shorturl.at/rBDQY](http://shorturl.at/rBDQY)



- **Servicio de consigna.** Podéis dejar vuestras mochilas desde las 7:00 del sábado y que puedan entrar en una bolsa de 30 lts de capacidad.

La entrega de las bolsas estará ubicada en la Oficina Técnica, mientras que la recogida será en el salón de Actos del Concello (también en la Plaza).



- La **salida de la CAMOVI 2019** dará lugar el sábado 27:

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

CAMOVI 10K: Los autobuses para la salida de Aralde saldrán a las 8:10 y el comienzo de la carrera será las 9:00.

CAMOVI 21K: Los autobuses que trasladarán a los corredores desde la estación de autobuses hasta la salida en Naseiro saldrán de forma espaciada desde las 10:00. El comienzo de la C21K dará lugar a las 11:00 en Naseiro.

Buses según dorsales C21K:

- Dorsales del 301 al 400 + C-Relevos: Buses a las 10:10

- Dorsales del 401 al 530: Buses a las 10:30

C-RELEVOS: Lo comentado en el punto anterior. Tomarán el primer bus a Naseiro a las 10:10 y el relevo será el intercambio del chip.

ANDAINA: Salida a las 9:30 desde la Praza Maior.

- **CAMOVI KIDS:** El sábado por la mañana y simultanea a las carreras mayores, los más pequeños podrán convertirse en CAMOVIs por unas horas.

EDAD	SALIDA	DISTANCIA	
0 a 6 años	11:00	100 mts	· Salida y meta en A Praza Maior. · Medalla para todos los participantes. · Carrera no competitiva. · Inscripción gratuita en www.championchipnorte.com .
7 a 10 años	11:10	390 mts	
11 a 15 años	11:30	550 mts	

- El **recorrido de la C10K no pasa por "el bucle"**: esto quiere decir que en el avituallamiento 6 del km. 33, continuaréis a la izquierda por la pista mientras que C42K y C21K continuarán recto, por el monte bajo. Habrá voluntarios. Imposible perderse.



- Diferencias de las otras carreras con el recorrido de la C42:

C10K: Sale de Aralde con un pequeño recorrido circular al principio y continua por el track de la C42. Al llegar al avituallamiento del bucle giran a la izquierda y no hace el bucle.

C21K: Los primeros tres kilómetros es un recorrido circular al otro lado del río. Estos 3 kms no son comunes a la C42K, pero luego vuelve a pasar por Naseiro y el recorrido es exacto a la C42K

C-RELEVOS: El recorrido es exactamente el mismo que la C42K.

- 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.

- La **entrega de trofeos** dará lugar a las 15:00 en la Plaza Mayor a expensas de que se hayan completado todos los premios. Especialmente en categorías minoritarias, os rogamos que comprobéis si habéis hecho podium antes de dejar la Plaza.

- 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.

- **Nuevo parking para caravanas:** Situado en el aparcamiento del Pabellón Polideportivo de Viveiro.



- Conciertos de Rock:

En "A Praciña da Herba", a escasos metros de la Praza Maior, tendremos dos conciertos de Rock a partir de las 20:00.

Jin Tony's Son

&

Punta Norte.



TELÉFONOS DE EMERGENCIA DURANTE LA CARRERA:

EMERGENCIAS	
Protección civil:	609845124

DIRECCIÓN CARRERA	
Pedro Esmorís:	606863119
Felipe Martinez:	646514602
Jose:	639369954
Martín:	620770296
Bruno (Salida Aralde):	660756884
Moreira (Naseiro)	687749399

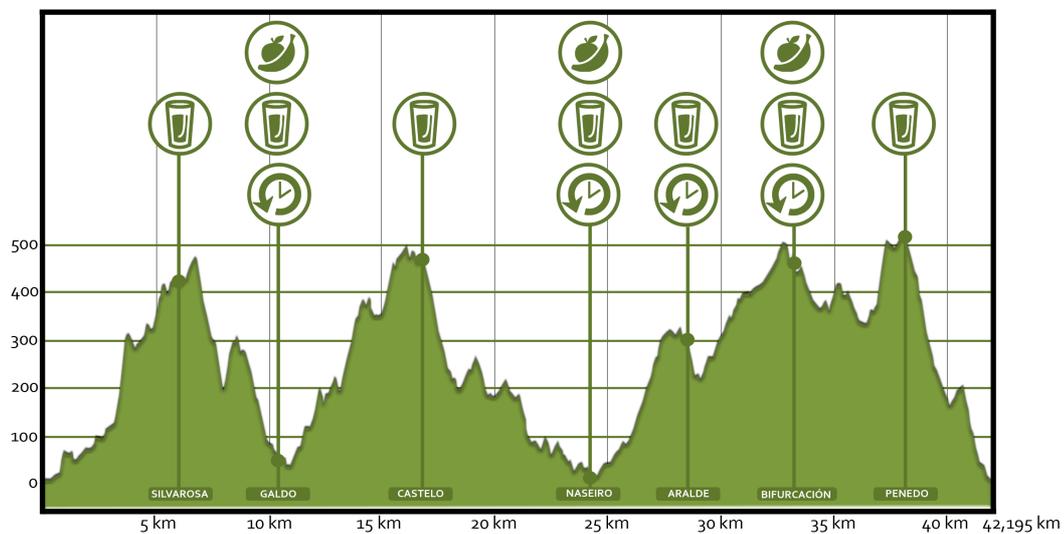
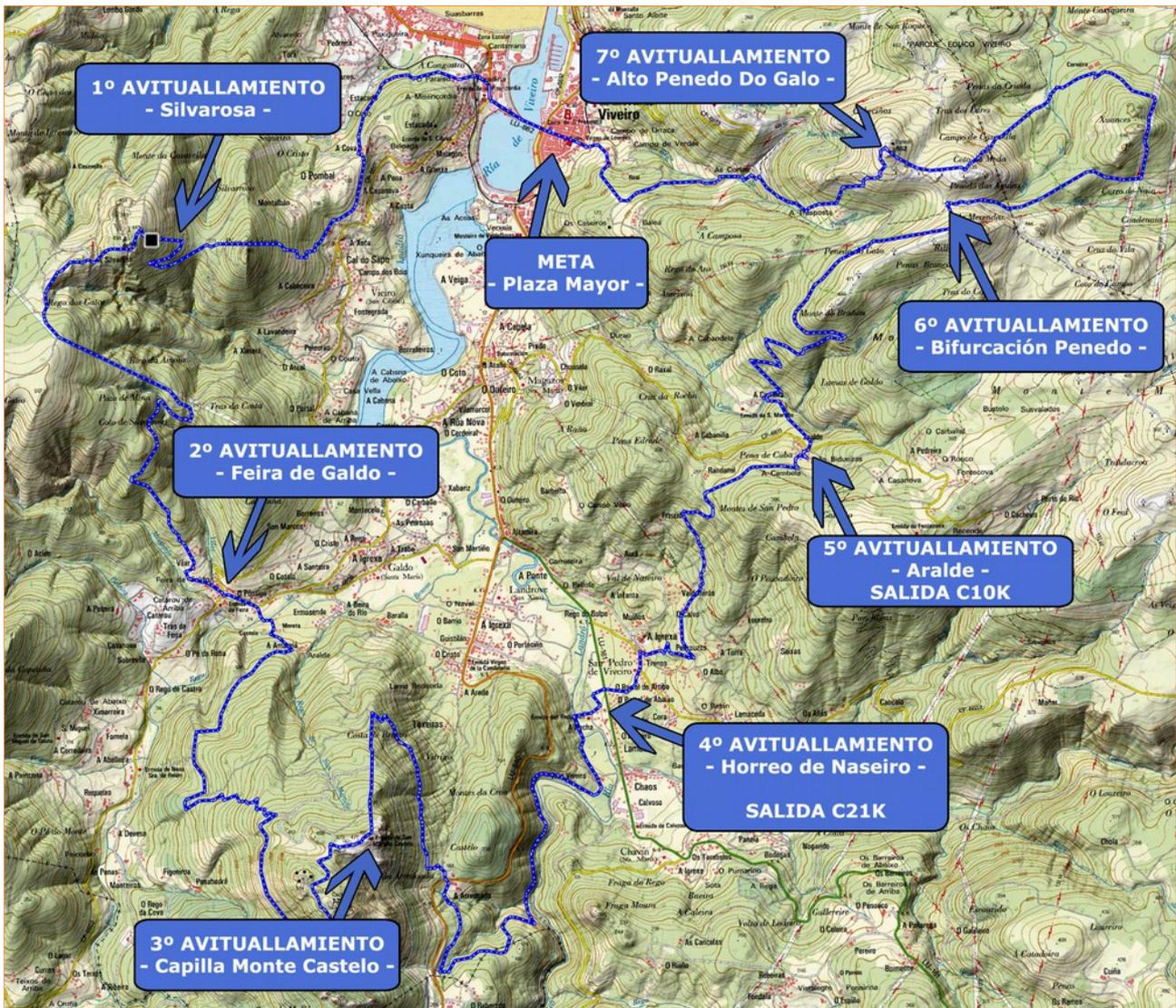
- ¿Nos hemos dejado algo?. Échale un vistazo a nuestro apartado "Dudas frecuentes FAQ" en el siguiente enlace: <http://camovi.org/index.php/dudas>

Y si sigues con dudas, escríbenos un mail a carreramontesviveiro@gmail.com o contacta con nosotros a través de Facebook.

27 de abril 2019

IX CAMOVI

#PuroMonteGalego



RESUMEN DE HORARIOS:

VIERNES 26 DE ABRIL:	
18:00 a 21:00	Apertura de la oficina técnica para reparto de dorsales en la Praza Maior de Viveiro.
20:30	Briefing y dudas en el Salón de Actos del Concello (Praza Maior:)

SÁBADO 27 DE ABRIL:	
06:45	Apertura de la oficina para reparto de dorsales
07:30	Entrada al corral de salida. Obligatorio el paso por control de dorsales.
08:00	Salida CAMOVI 42K
08:10	Salida de los primeros autobuses C10K a Aralde.
09:00	Salida CAMOVI C10K desde Aralde
10:10	Salida de los primeros autobuses que llevan a los corredores de la C21K a Naseiro.
11:00	Salida CAMOVI C21K desde Naseiro.
11:00	Comienzo CAMOVI KIDS en la Praza Maior.
15:00	Entrega de trofeos (a expensas de que se hayan completado todos los premios)
15:30	Cierre de crono en la Plaza Maior de Viveiro.
20:00	Conciertos en A Praciña Da Herba <ul style="list-style-type: none"> · 20:00 <i>Jin Tony's Son</i> · 22:00 <i>Punta Norte</i>.

SEÑALIZACIÓN DE LA CARRERA:

(Mas info en el briefing online que enviaremos el jueves)

Las carrera está **señalizada** por:

- Banderas a lo largo del recorrido.
- Retales de cinta NARANJA atada a los arbustos y árboles.
- Flechas en los cruces más complicados.
- Pintura en el asfalto.
- Puntos kilométricos cada 5 Kms de carrera.
- Cinta naranja bloqueando caminos





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	C42K & C-RELEVOS	C21K	C10K	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 C21		Líquido + sólido	12:15
5	Aralde	Km 30	Km 8	SALIDA C10K	Líquido	13:15
6	Inicio Bucle	Km 33	Km 12	Km 5	Líquido + sólido	14:15
7	Alto Penedo	Km 38	Km 17	Km 6*	Líquido	
8	Plaza Mayor	Km 42	Km 21	Km 10*	Completo	15:30

* La CAMOVI C10K no pasa por el "bucle", motivo por el que los dos avituallamientos están apenas separados.

** Los tiempos de corte de la C-RELEVOS serán los mismos que los de la C42K.

TIEMPO DE CORTE EN META: 15:30

IMPORTANTE:

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



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.
El aparcamiento del Casino De Viveiro también está disponible y es gratuito. Muy cercano también.



Estación de autobuses:

Zona de salida de los autobuses para los corredores de la C21K, C10K y C-Relevos.

Plaza Mayor:

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

Duchas después de la carrera:

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

Area de autocaravanas del Concello de Viveiro:

Situado en el aparcamiento del Pabellón Polideportivo de Viveiro, pegado al camping de Viveiro y a 200 mts de la zona de duchas de fin de carrera.

Google Maps:



<https://goo.gl/maps/PfqSWGwf7D2J419L8>



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.

Las distancias son referenciadas a la carrera C42K

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

<https://goo.gl/maps/2y2gicz8FaV4W92FA>

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

<https://goo.gl/maps/6AmyrtLa1xv>

Salida de la CAMOVI 21K y avituallamiento de los participantes de la C42K. 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.



KM 29: ARALDE



Tiempo estimado del primer corredor: 10:50

Tiempo promedio estimado: 12:00

<https://goo.gl/maps/azjFw4Zzd3L2>

Salida de la C10K y avituallamiento de la CAMOVI C21K y C42K. Perfectamente accesible en coche por carretera asfaltada, aunque no hay mucho aparcamiento disponible.

Recomendamos a los corredores hacer uso de los autobuses de la organización por el poco espacio disponible.

KM 38: Alto do Penedo Do Galo.



Tiempo estimado del primer corredor: 11:30

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.



DE VISITA POR VIVEIRO

La Oficina de Turismo de Viveiro se encuentra situada frente a la Estación de Autobuses.

Avenida Ramón Canosa s/n
oficinatourismo@viveiro.es | Tlf.:982560879

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.

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>