



# ***BRIEFING ONLINE 2021***





# DECLARACIÓN SALUD

## DECLARACIÓN DE SALUD COVID

RECORDAD QUE ES IMPRESCINDIBLE PRESENTAR LA DECLARACIÓN DE SALUD EN LA OFICINA TÉCNICA PARA PASAR A LA RECOGIDA DE DORSALES.

NO SE ENTREGARÁN DORSALES SIN LA DECLARACIÓN DE SALUD DEL TITULAR DE DICHO DORSAL

DECLARACIÓN  
SALUD COVID  
CAMOVI  
2021



DECLARACIÓN DE SALUD PARA TODAS LAS PERSONAS IMPLICADAS EN COMPETICIONES DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA (FEDME)

La persona se comprometa a cumplir con la siguiente declaración el día del evento.

DECLARA

1. No haber estado en contacto con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días.
2. No tener ningún síntoma de sospecha de infección por coronavirus: fiebre, cansancio, somnolencia, síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, ahogo), molestias digestivas, alteraciones del gusto o el olfato, o cualquier otra alteración de salud no diagnosticada.
3. No estar en situación de riesgo de acuerdo con las normativas en vigor.
4. Que informará inmediatamente a la organización de cualquier cambio en su situación de salud en relación al COVID 19, que pueda aparecer durante los días de la competición o con posterioridad a la fecha de firma de esta Declaración de Salud.
5. He leído y acepto la política de privacidad Según establece el Reglamento General de Protección de Datos de carácter personal (RGPD) y su despliegue normativo, te informamos que los datos recogidos mediante este formulario, se incorporarán a un archivo propiedad de FEDME para ser utilizados con la finalidad de dar cumplimiento a la normativa establecida para prevención del COVID-19.

Nombre de la Prueba : X CAMOVI (CARRERA X MONTAÑA MONTES DE VIVEIRO)

Nombre y apellidos

DNI

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Dirección postal completa

Cargo o función que desempeña: Deportista

Organización

Firma

Viveiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_ 2021





# 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**





# CATEGORÍAS

## **C42K**

**ABSOLUTO MASCULINO Y FEMENINO - TODOS LOS PARTICIPANTES DE LA PRUEBA**  
**VETERANOS 1 MASCULINO Y FEMENINO 1976, 1975, 1974 (Cumplir 45 años en 2021)**  
**VETERANOS 2 MASCULINO Y FEMENINO 1966, 1965, 1964 (Cumplir 55 años en 2021)**

## **C21K**

**ABSOLUTO MASCULINO Y FEMENINO - TODOS LOS PARTICIPANTES DE LA PRUEBA**  
**VETERANOS 1 MASCULINO Y FEMENINO 1976, 1975, 1974 (Cumplir 45 años en 2021)**  
**VETERANOS 2 MASCULINO Y FEMENINO 1966, 1965, 1964 (Cumplir 55 años en 2021)**  
**JUNIOR MASCULINO Y FEMENINO (2003, 2002, 2001)**

## **C10K**

**OPEN (2000, 1999, 1998,...)**  
**JUNIOR (2003, 2002, 2001)**  
**CADETE (2006, 2005, 2004)**



# COMENTARIOS 2021

## IMPORTANTE LEER LA GUÍA DEL CORREDOR

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



**BAÑOS EN NASEIRO**  
POR SI APARECEN LOS NERVIOS  
ANTES DE LA SALIDA



# 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.



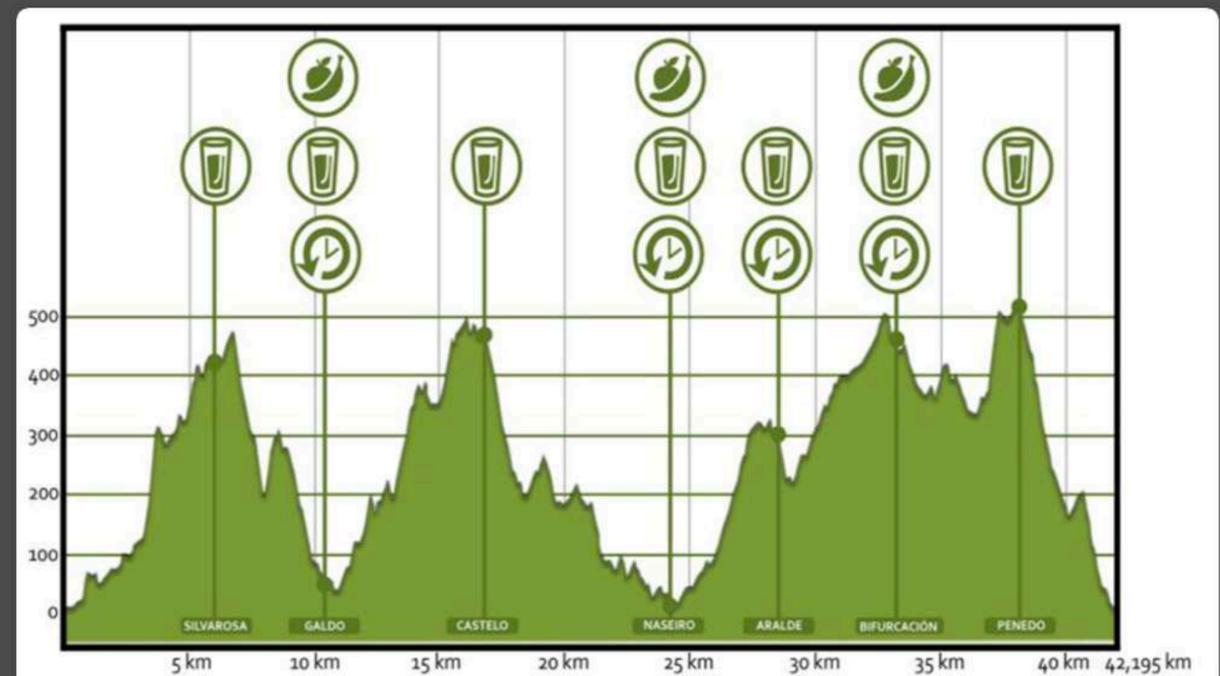


# AVITUALLAMIENTOS

## 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)





# AVTUJALLAMIENTOS

## NO HABRÁ VASOS DE PLÁSTICO

5000 vasos menos para el medio ambiente.

Cada corredor deberá llevar su propio sistema de hidratación en el que rellenar líquido.





# PERSONAL Y VEHÍCULOS

## PERSONAL Y VEHÍCULOS EN ZONA

- Quads y motos de asistencia a corredores.
- Vehículos de Protección Civil.
- Ambulancia de organización.
- Vehículos todoterreno de fotógrafos.
- Furgonetas y turismos de voluntarios.
- Medios de comunicación.
- Aeronaves no tripuladas.
- ...





# 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.
- PINTURA EN EL ASFALTO.
- CARTELES CON DISTANCIAS CADA 5 KMS

## CRUCES CON CARRETERA DE ASFALTO

*Señalizados por personal de Protección Civil y la organización, pero no olvidar tener precaución.*





# SEÑALIZACIÓN

**OJO, VARIOS PASOS DE ALAMBRADAS**





# COMENTARIOS 2021

## ***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 2021

## **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



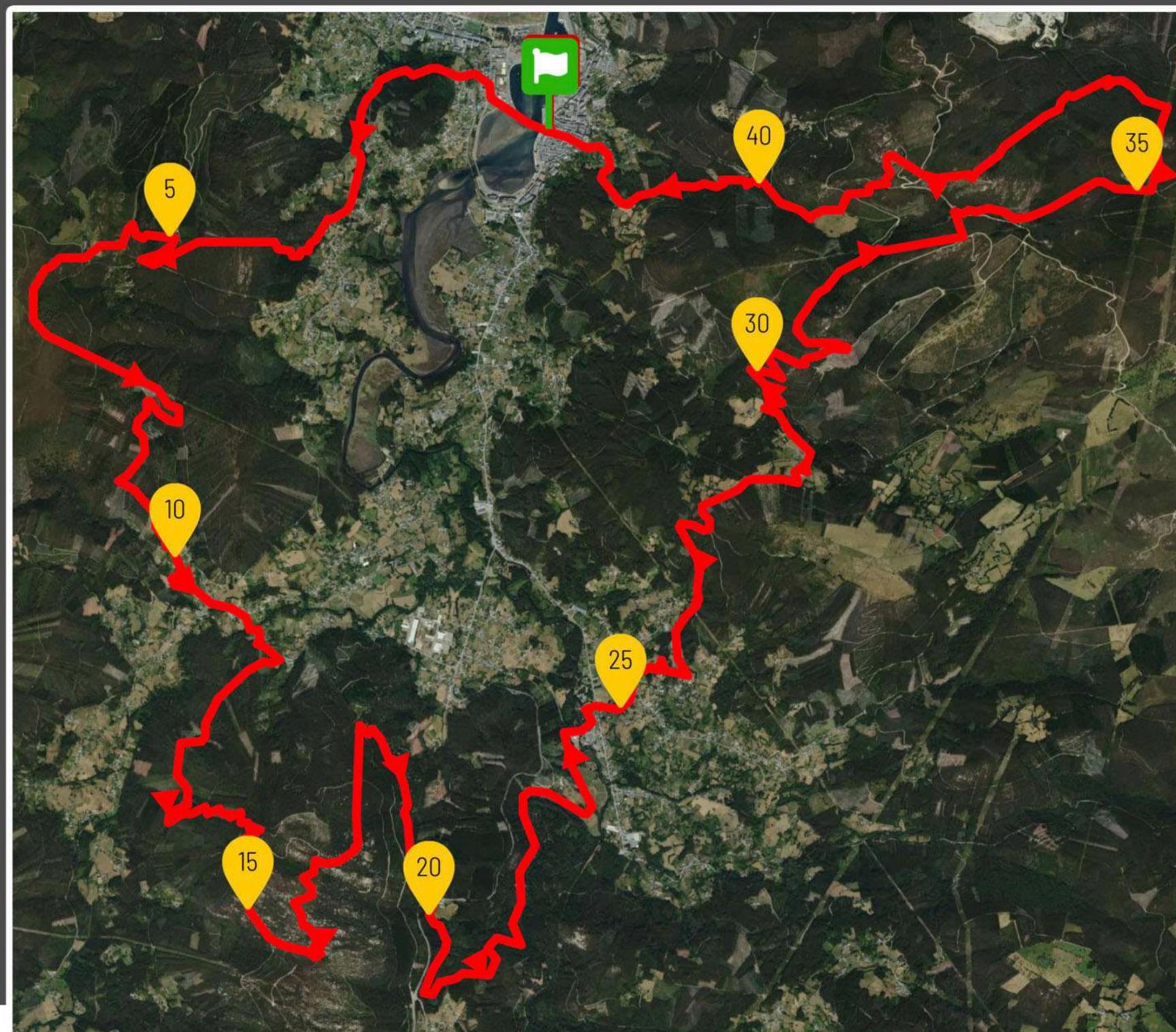


# RECORRIDO VIRTUAL

## ¿PRIMERIZO EN LA CAMOVI?

Te contaremos la carrera en cinco minutos.

Los puntos kilométricos son referidos a la C42K.

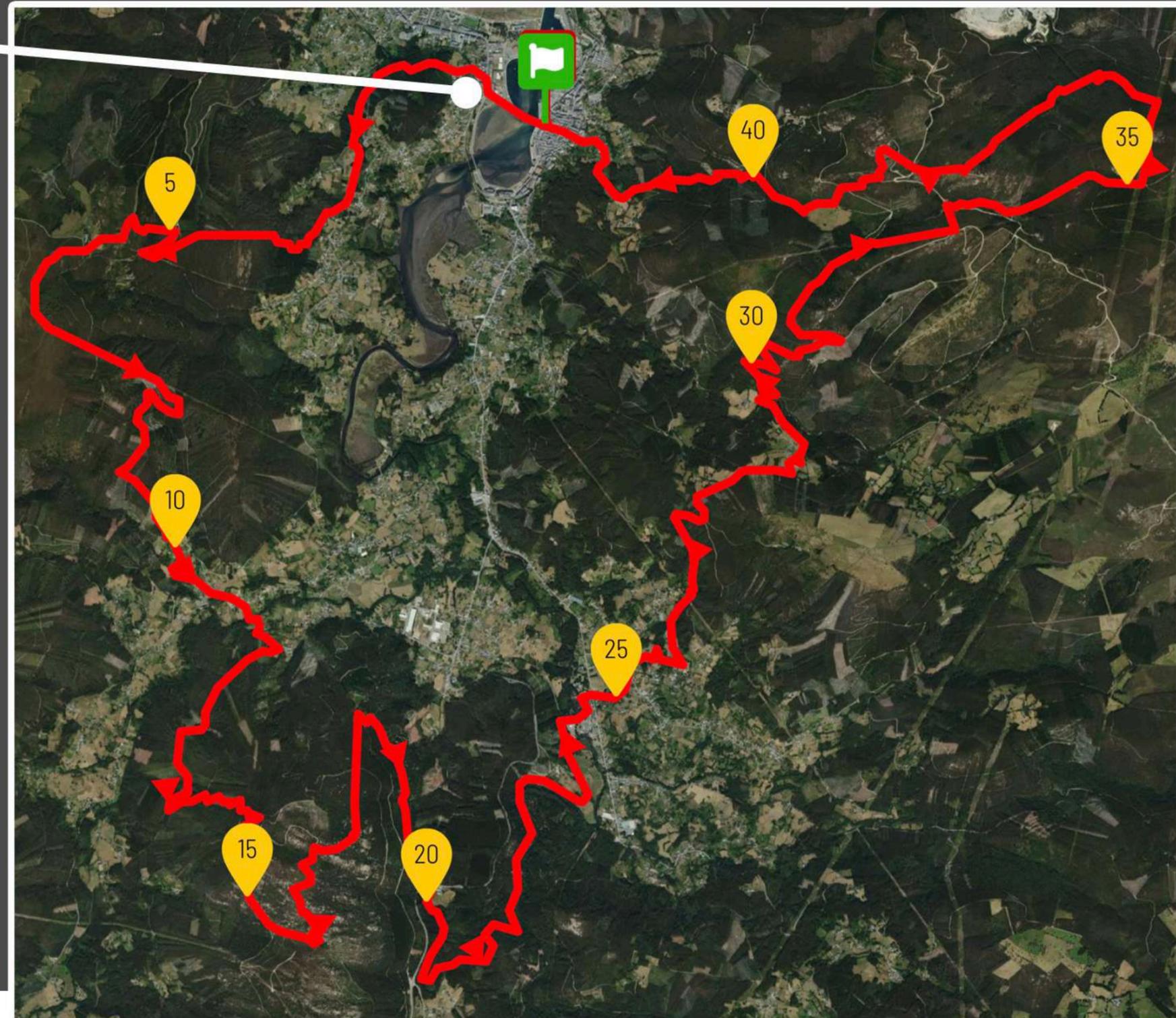




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM0.7 CUELLO DE BOTELLA

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

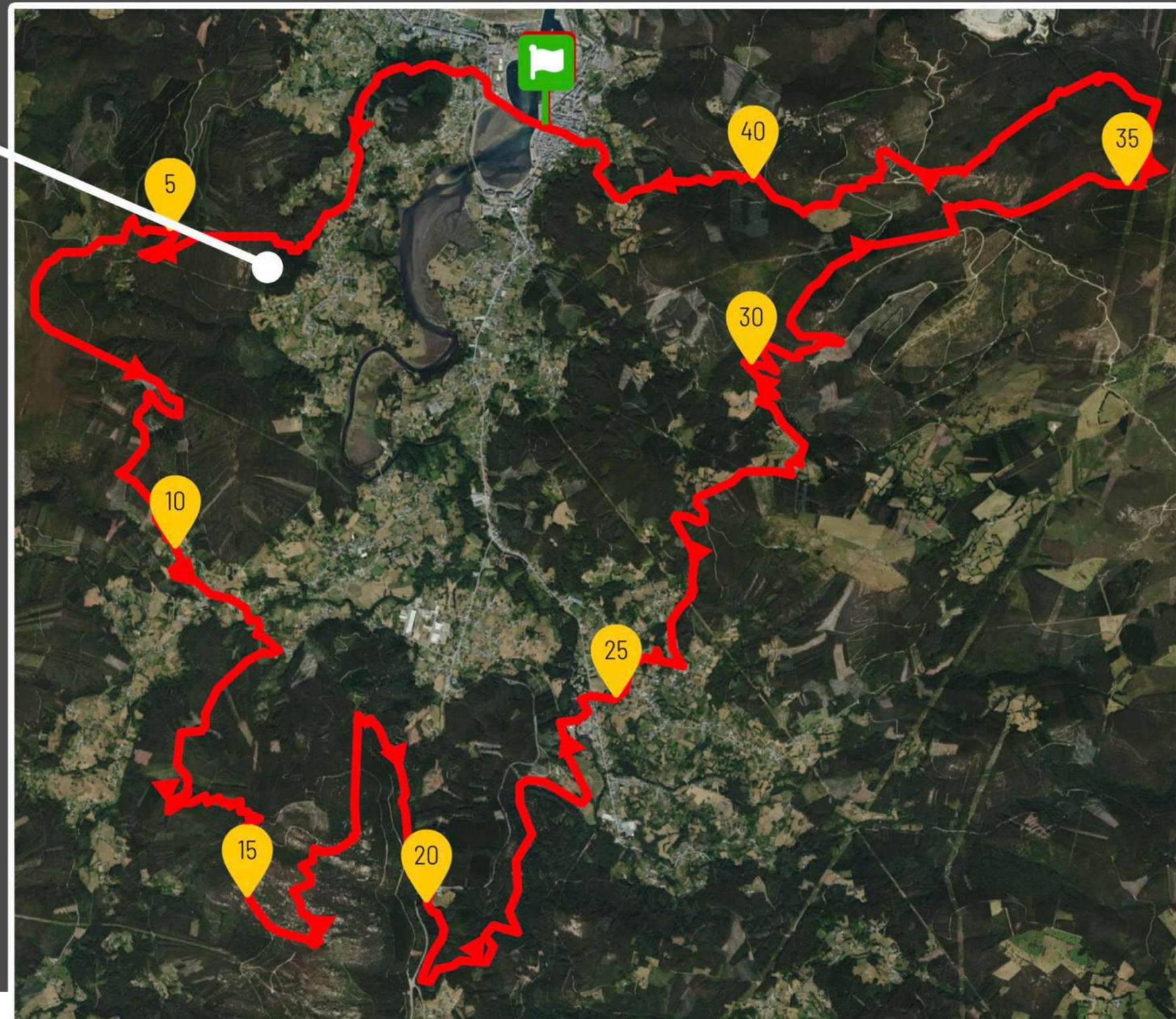




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 3.5 CORTAFUEGOS

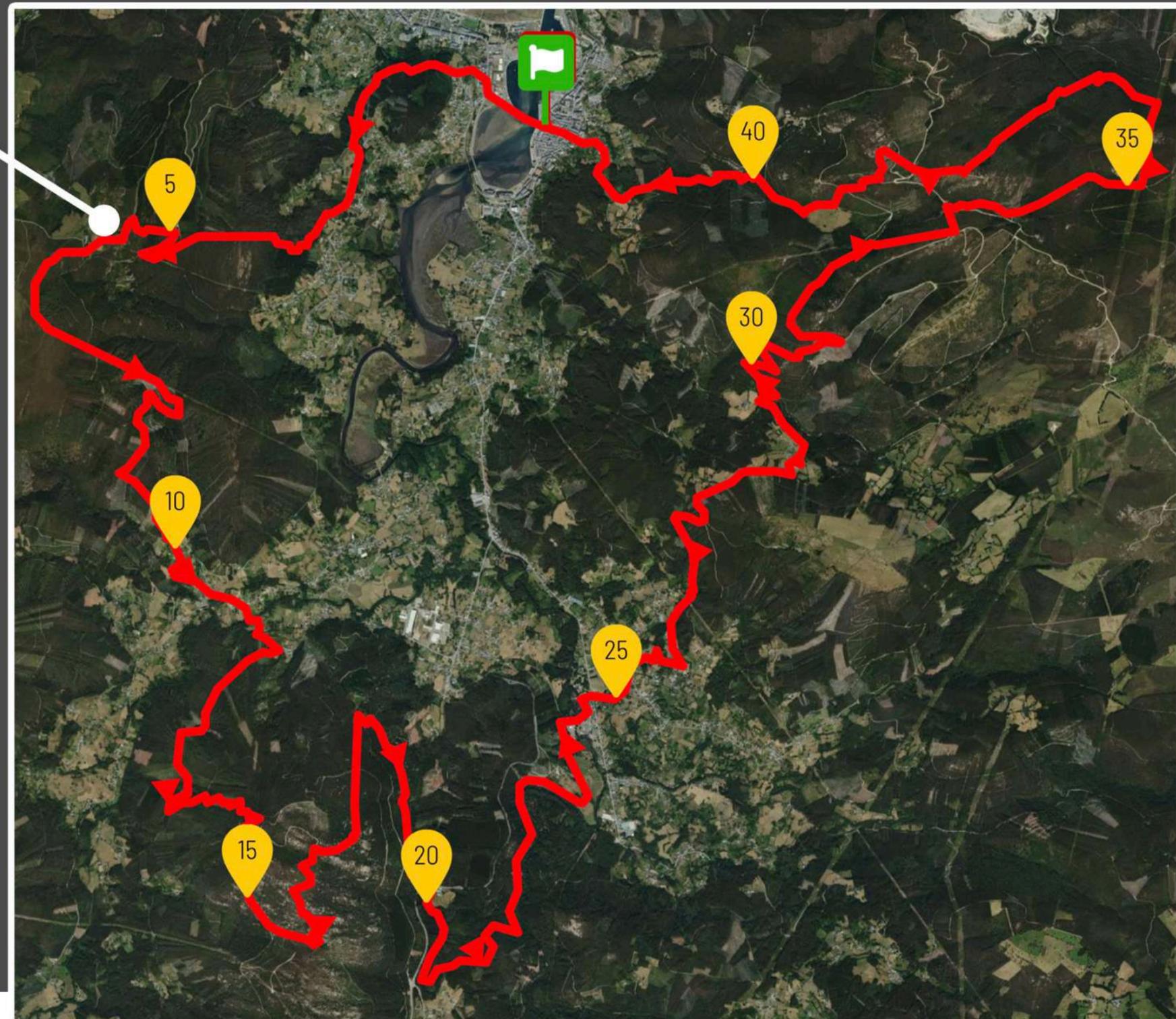
Un "clásico" de la carrera.  
Este año se disputarán en ellos  
el VESTAS Segment Challenge .





# RECORRIDO VIRTUAL

**KM 6 AVTUALLAMIENTO 1**  
Avituallamiento líquido situado en  
A Silvarosa.



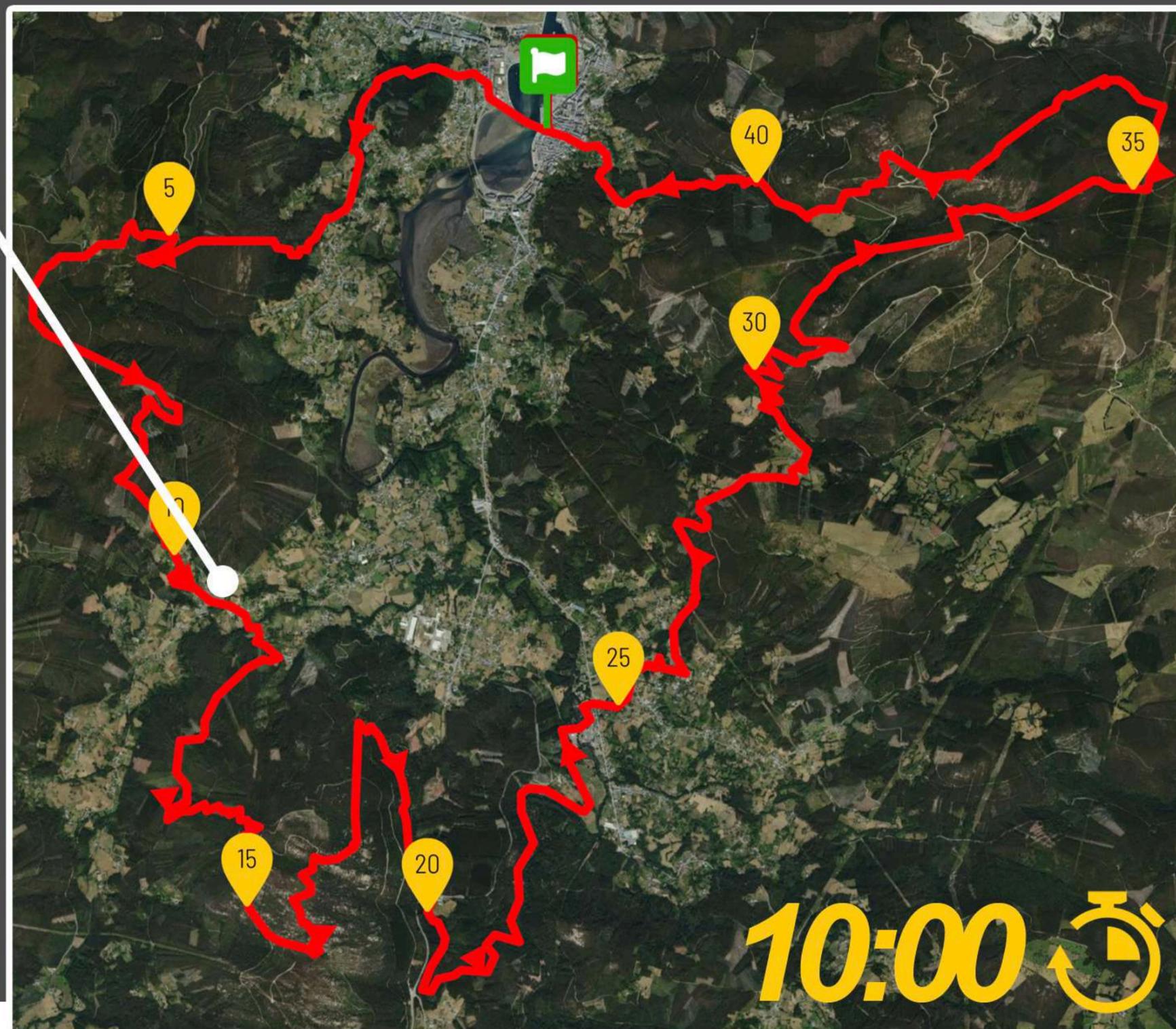


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 11 AVTUALLAMIENTO 2

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

**TIEMPO DE CORTE 10:00**

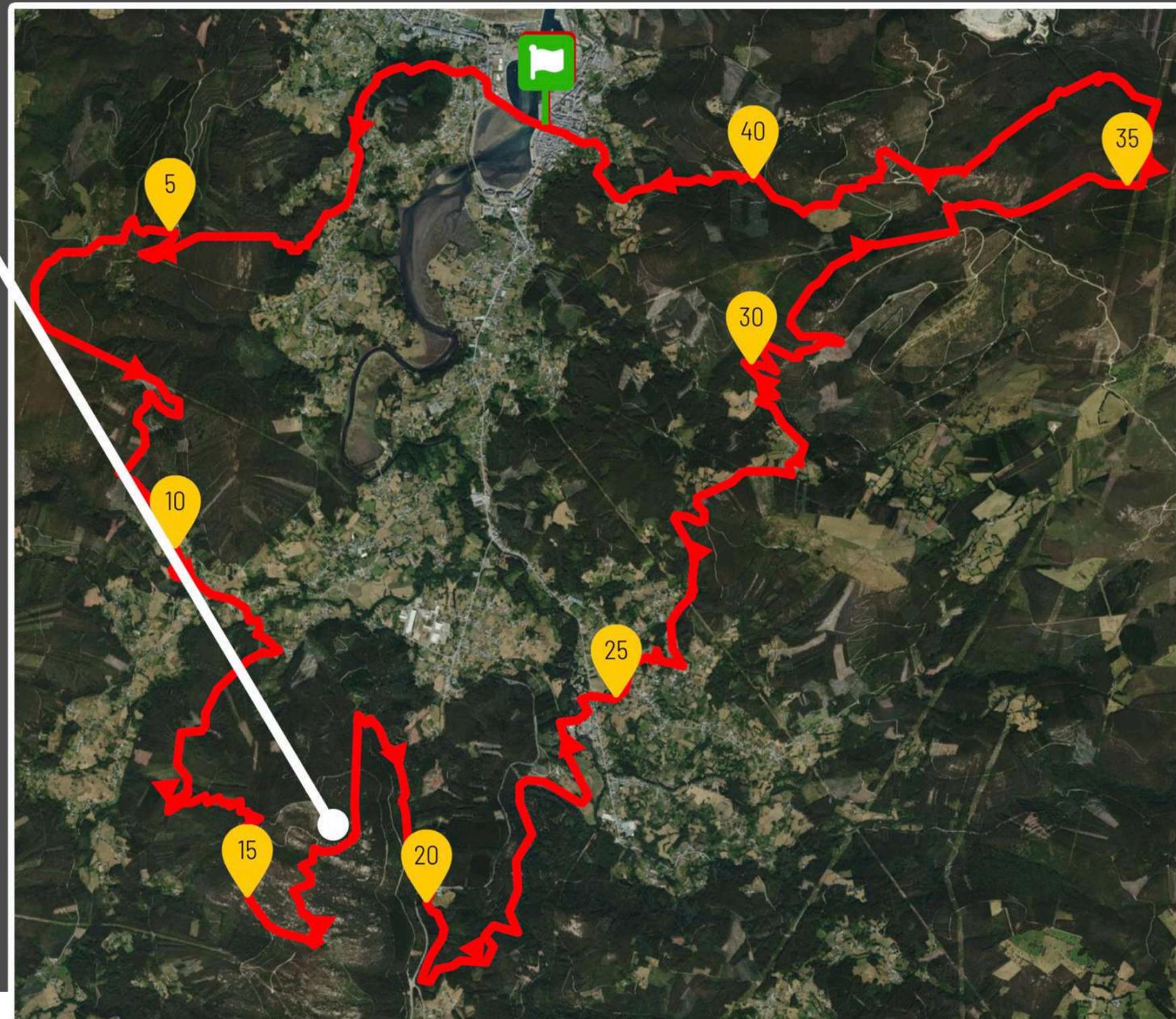




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 17 AVTUALLAMIENTO 3

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

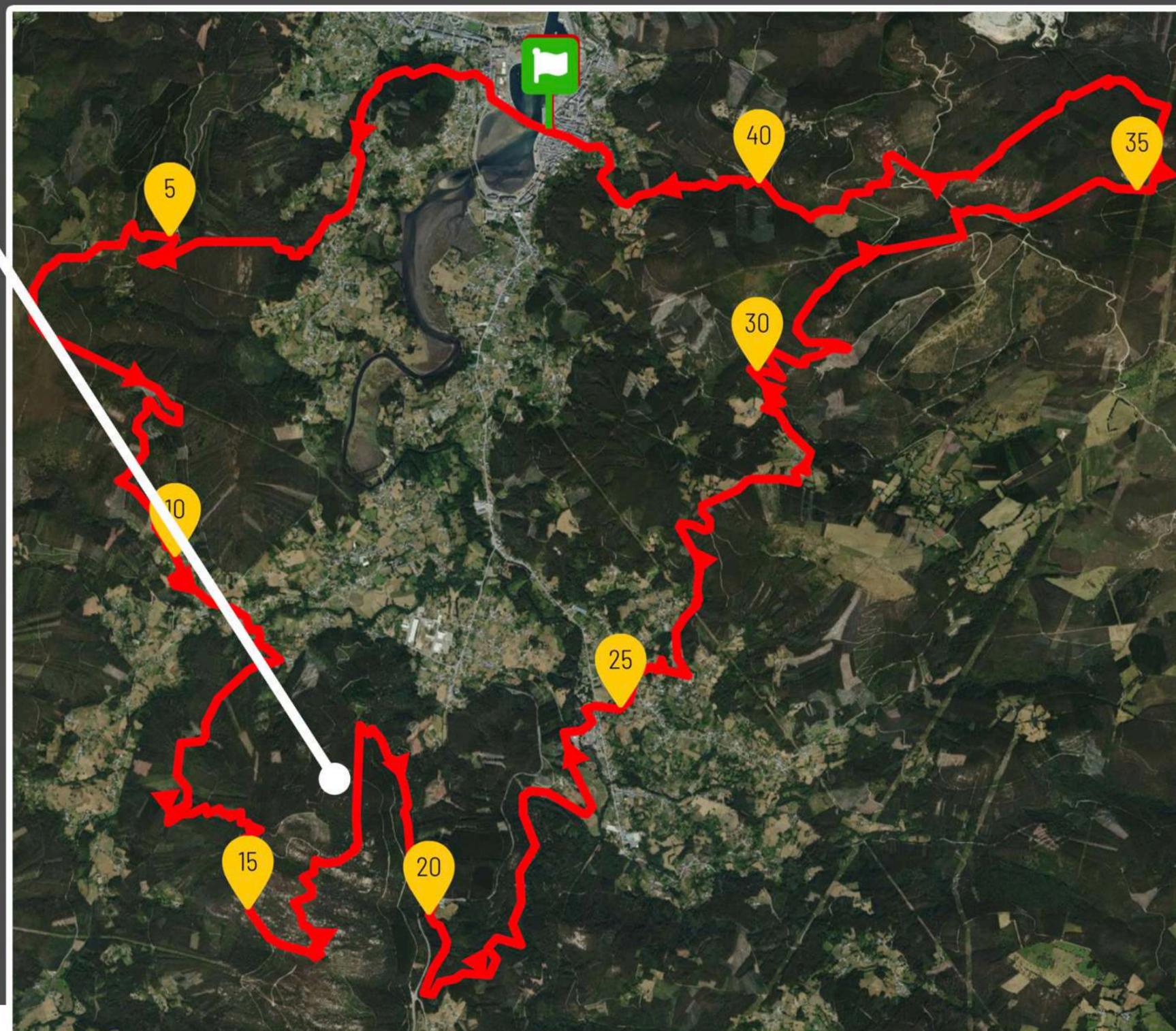




# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 18 VÍA CRUCIS DO CASTELO

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

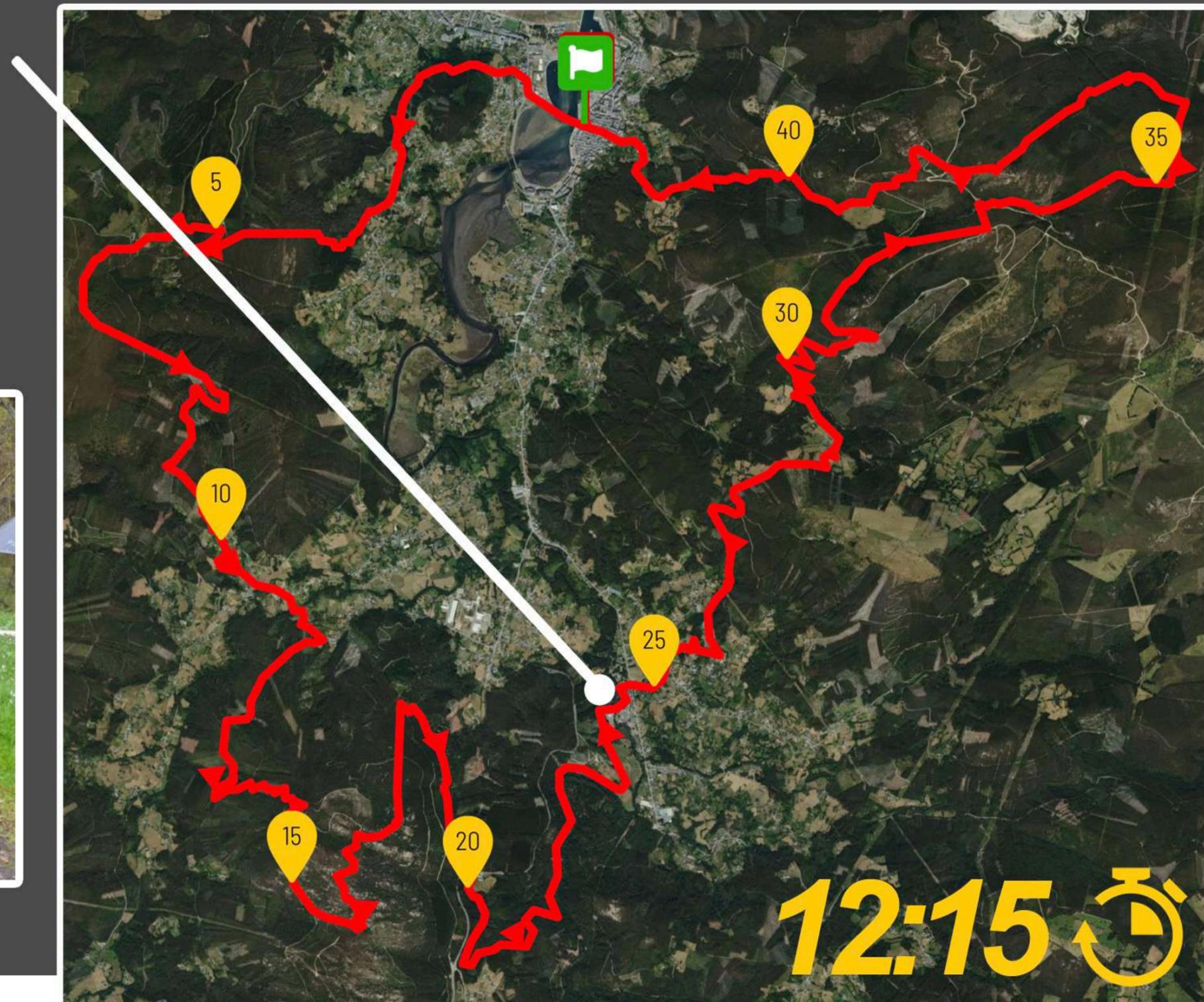




# RECORRIDO VIRTUAL

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

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





# 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**

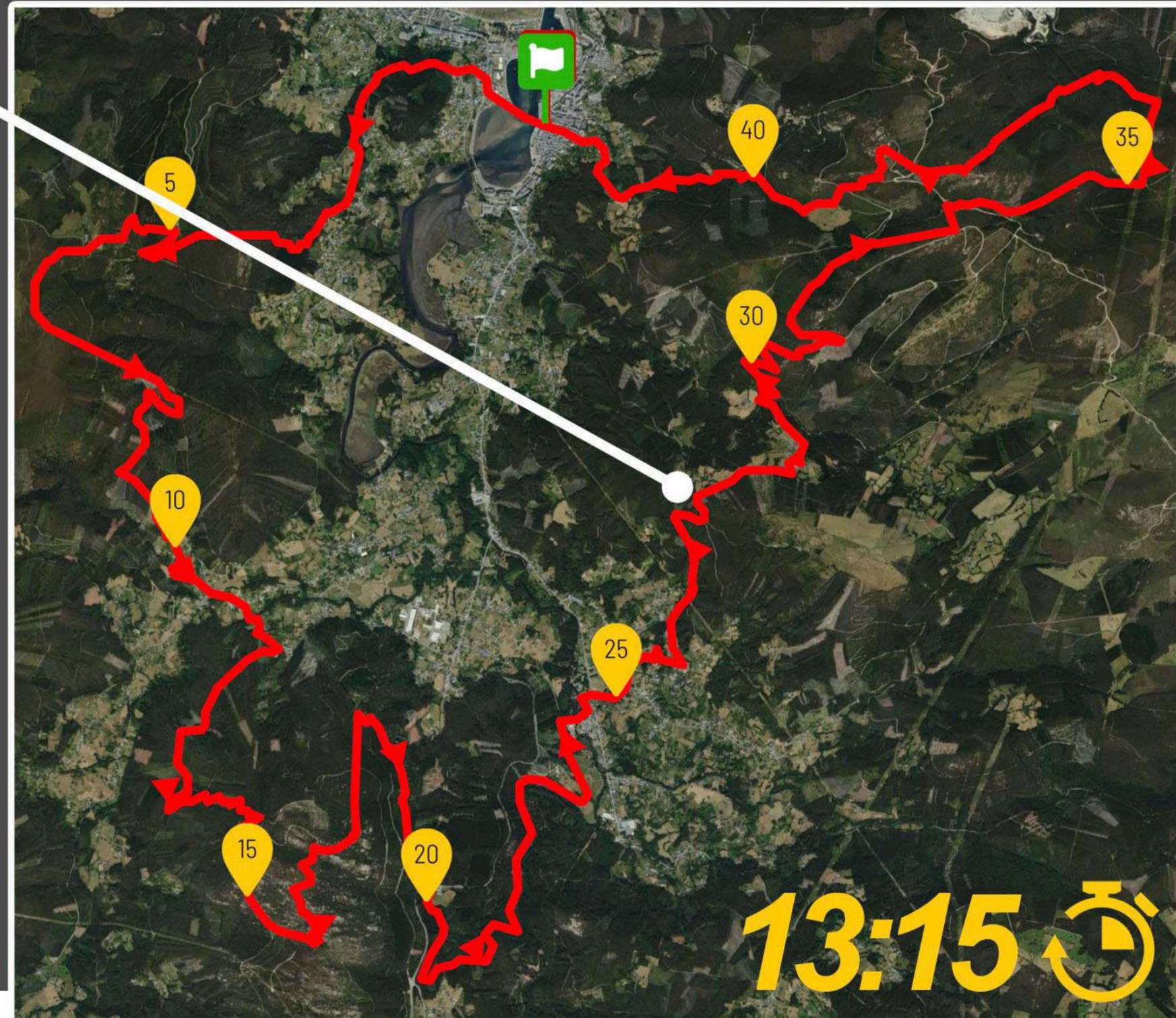




# RECORRIDO VIRTUAL

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

**TIEMPO DE CORTE 13:15**



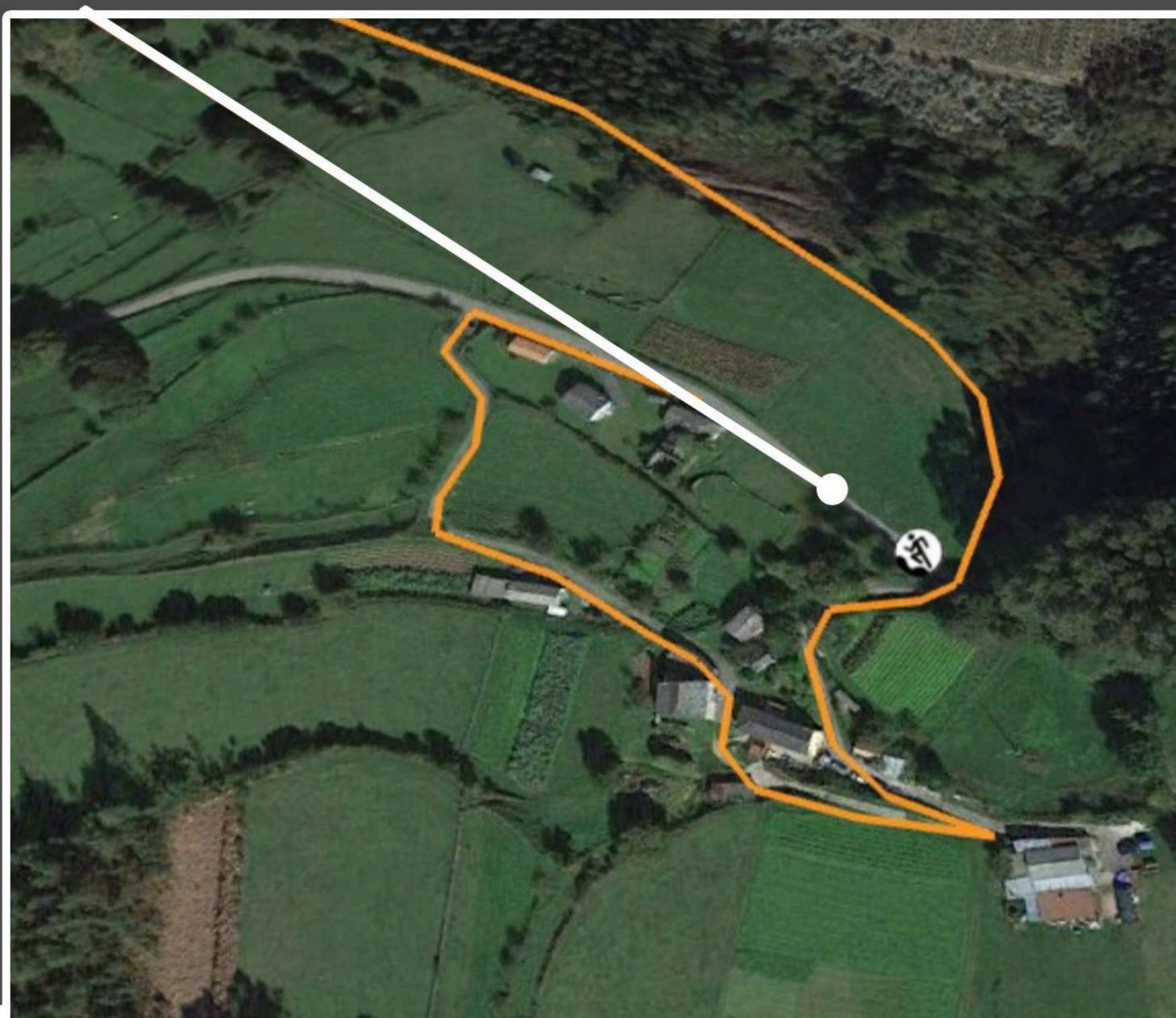


# RECORRIDO VIRTUAL

## SALIDA C10K

Los participantes de la C10K dan un rodeo alrededor de la aldea de Aralde antes de incorporarse al recorrido original de la C42K/C21K.

**SALIDA DE LA CAMOVI10K - 09:00**



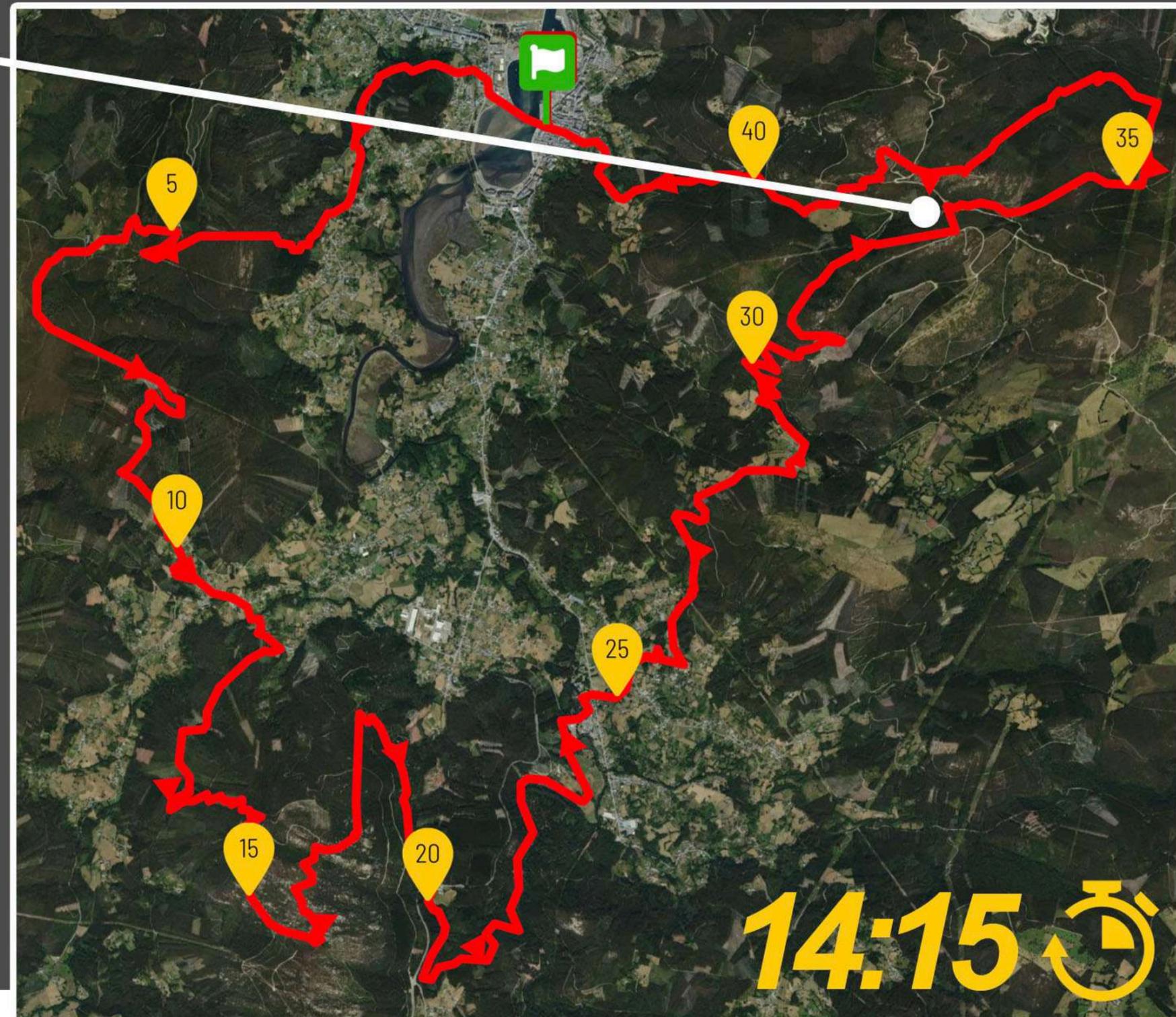


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 33 AVTUALLAMIENTO 6

Avituallamiento sólido y líquido de "El Bucle".

**TIEMPO DE CORTE 14:15**





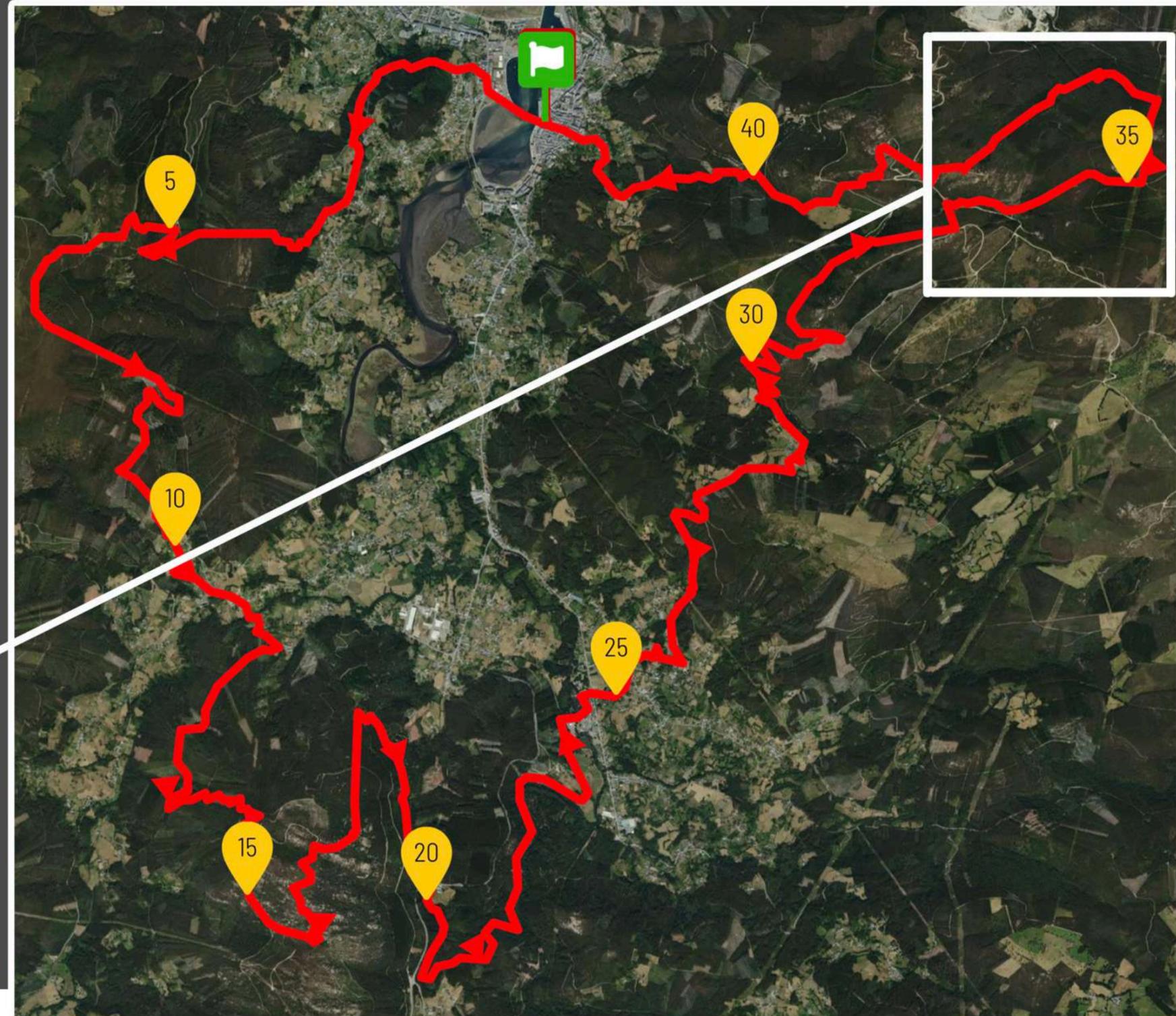
# RECORRIDO VIRTUAL

## LOS CORREDORES DE LA C10K NO HACEN "EL BUCHE"

Al pasar el avituallamiento, se desvían a la izquierda para seguir directos hacia "O Penedo do Galo".

Habrán voluntarios informando de esta situación. No tiene pérdida.

**EL BUCLE**



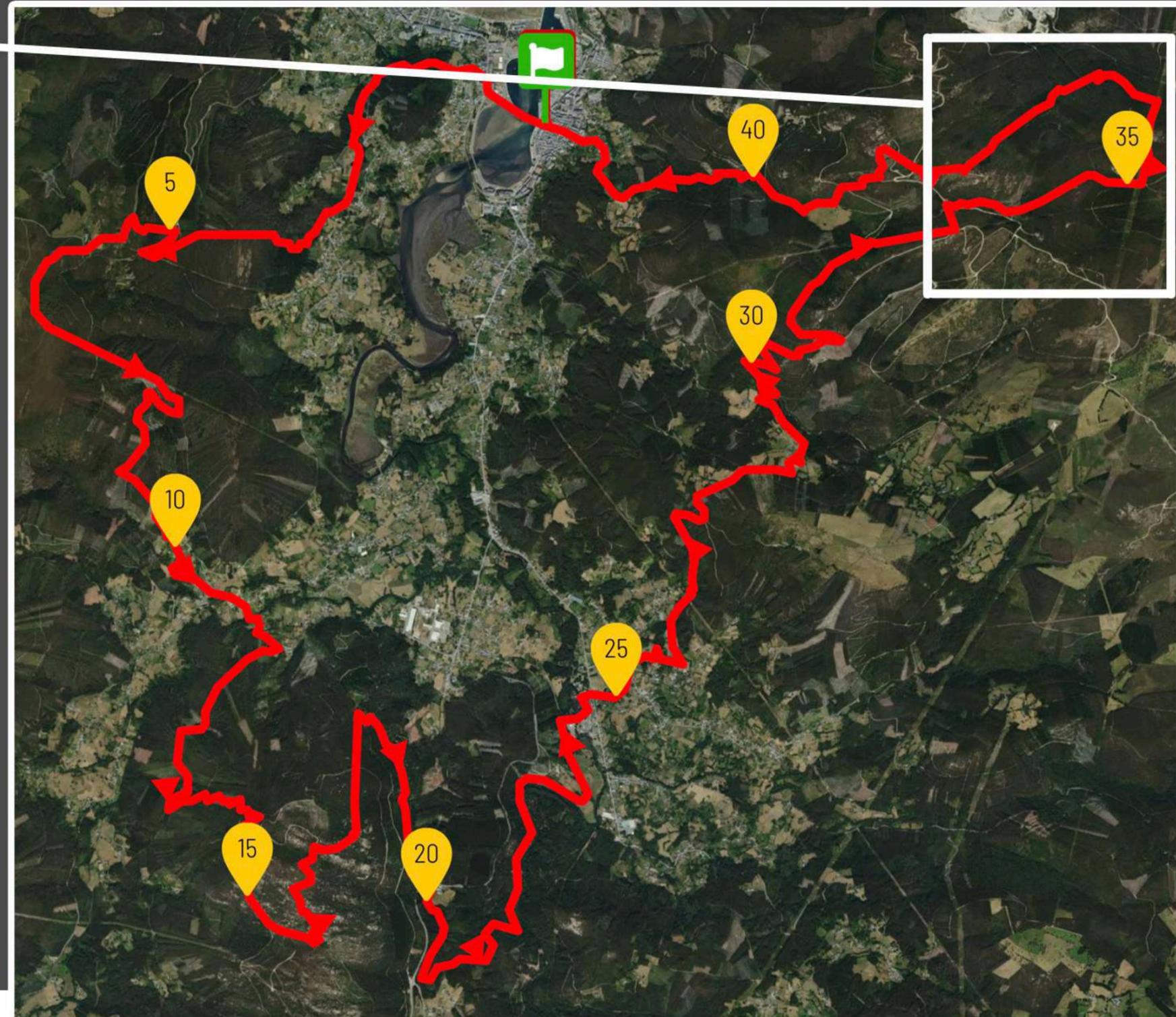


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 33 AL 38 "EL BUCLE"

Zona final de monte bajo y maleza.

EL RECORRIDO DE LA C10K  
NO PASA POR EL BUCLE.



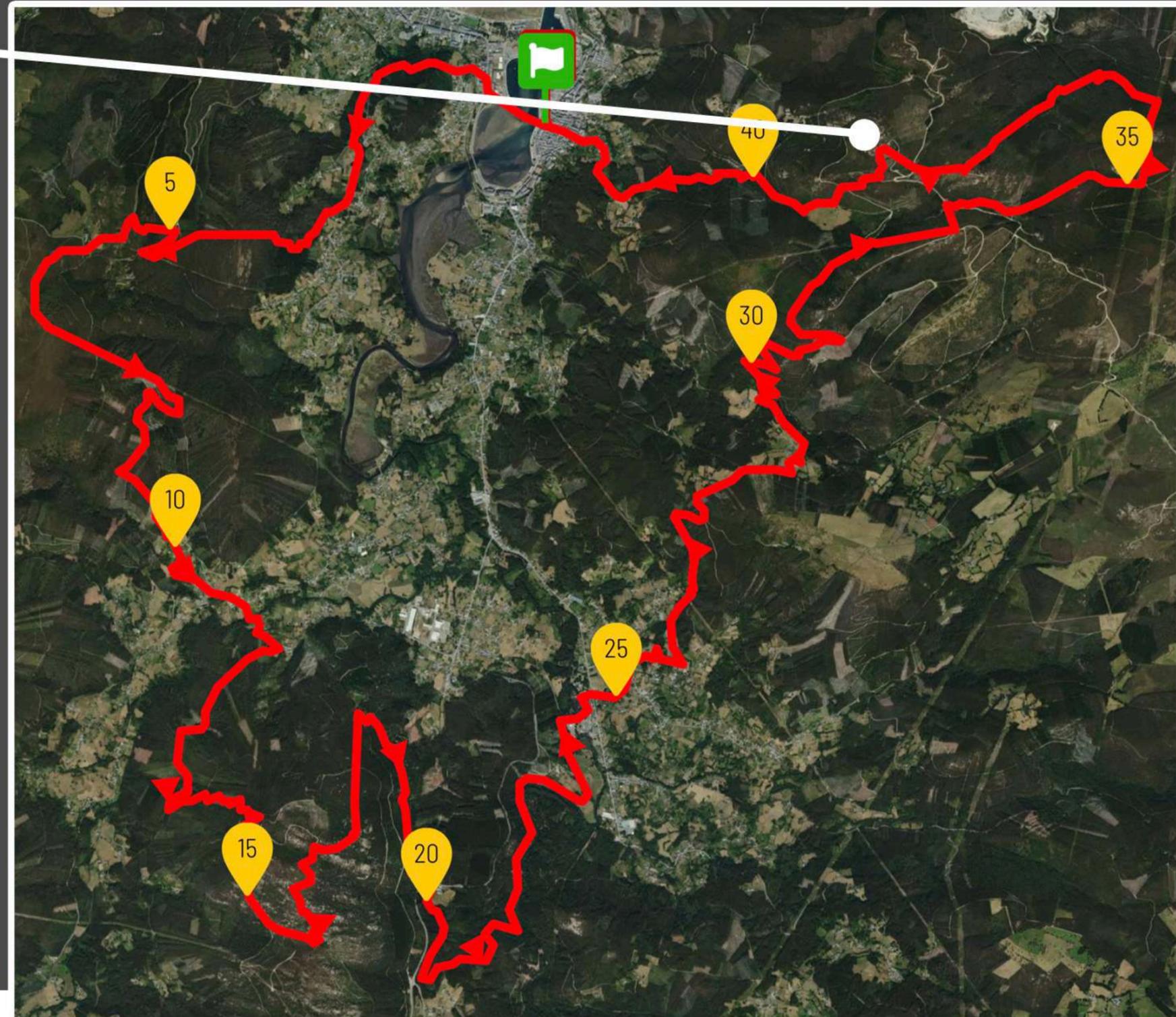


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 38 AVTUALLAMIENTO 7

Avituallamiento líquido de "O Penedo do Galo".

Pequeño tramo de rocas antes de la cima.



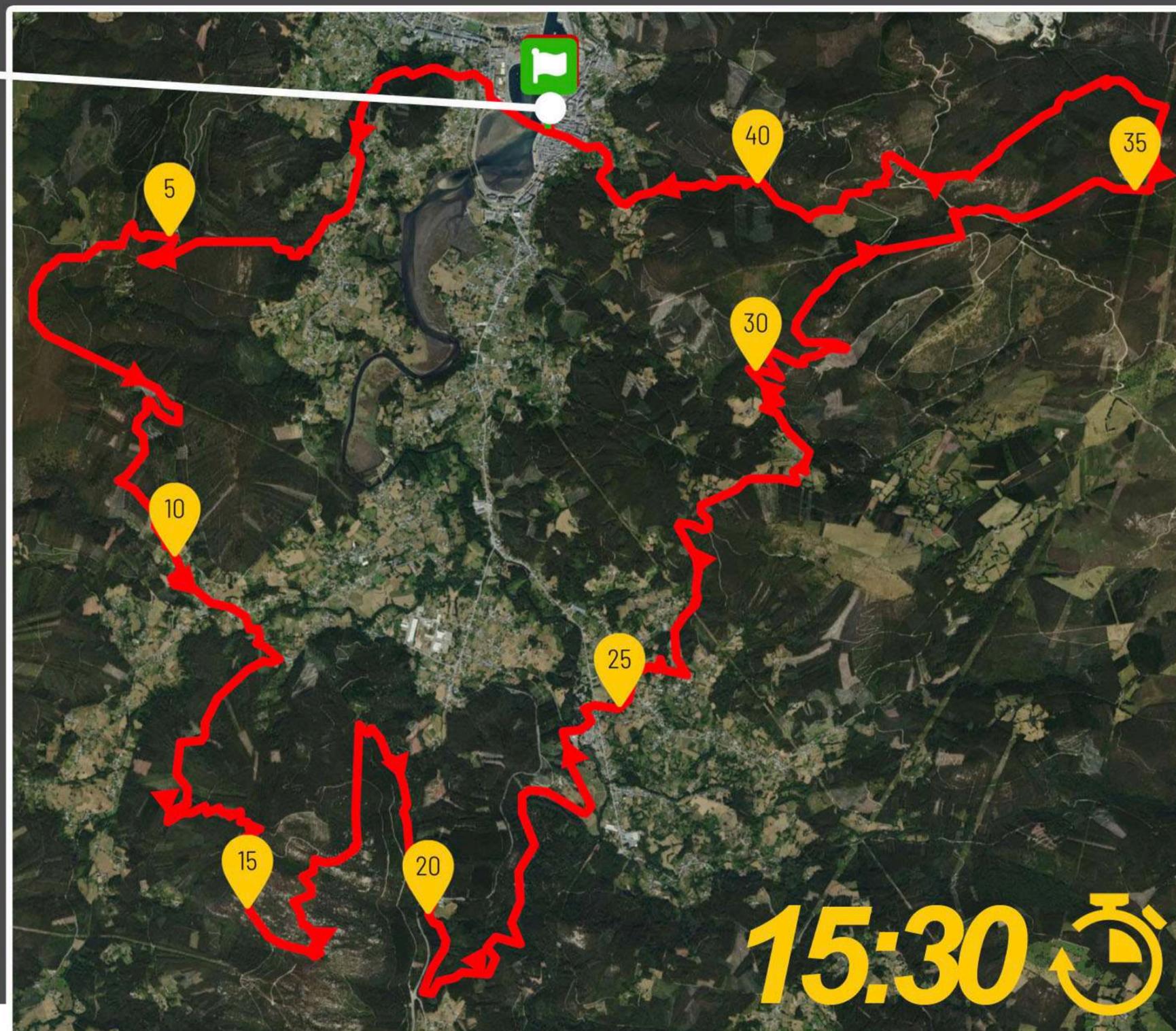


# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 42 META

Se os entregará un almerzo en una bolsa que contiene un bocadillo, una bebida y 2 piezas de fruta.

**CIERRE META 15:30**





# RECORRIDO VIRTUAL

## KM 42 META





# CIERRE META

## CIERRE CRONO

C42K C21K C10K  
PLAZA MAYOR DE  
VIVEIRO

15:30





Excmo. Concello **Viveiro**



**CaixaBank**



Xacobeo 21-22



XUNTA  
DE GALICIA



DEPUTACIÓN DE LUGO  
VICEPRESIDENCIA PRIMEIRA



galicia

**Vestas**

la  
**Vivariense**  
es

