

GUÍA DEL CORREDOR

10 AÑOS
2011-2021

#PuroMonteGalego



1.

>>> *PLANO*



MAPA



APARCAMIENTO

ESTACION
AUTOBUSES

ZONA DE
SALIDA C42K
Y META



2. >>> PROGRAMA



HORARIOS

SÁBADO 4 DE SEPTIEMBRE DE 2021

18:00 APERTURA DE LA OFICINA TÉCNICA PARA ENTREGA DE DORSALES

18:00 APERTURA EXPOSICIÓN 10 ANIVERSARIO

21:00 CIERRE OFICINA TÉCNICA

21:00 CIERRE EXPOSICIÓN 10 ANIVERSARIO

DOMINGO 5 DE SEPTIEMBRE DE 2021

06:45 APERTURA DE LA OFICINA TÉCNICA PARA ENTREGA DE DORSALES

07:30 CONTROL DE DORSALES Y MATERIAL Y ENTRADA A LOS BOX DE SALIDA

08:00 SALIDA DE LA C42K

08:10 SALIDAS DE LOS PRIMEROS BUSES LANZADERA C10K A ARALDE

08:30 CONTROL DE DORSALES Y MATERIAL Y ENTRADA A LOS BOX DE SALIDA

09:00 SALIDA C10K DESDE ARALDE

10:10 SALIDAS DE LOS PRIMEROS BUSES LANZADERA C21K A NASEIRO

10:30 CONTROL DE DORSALES Y MATERIAL Y ENTRADA A LOS BOX DE SALIDA

11:00 SALIDA C21K DESDE NASEIRO

15:00 ENTREGA DE TROFEOS (A expensas de que se hayan completado todos los premios)

15:30 CIERRE DE META EN LA PLAZA MAYOR DE VIVEIRO



3.

>>> C42K



VIVEIRO



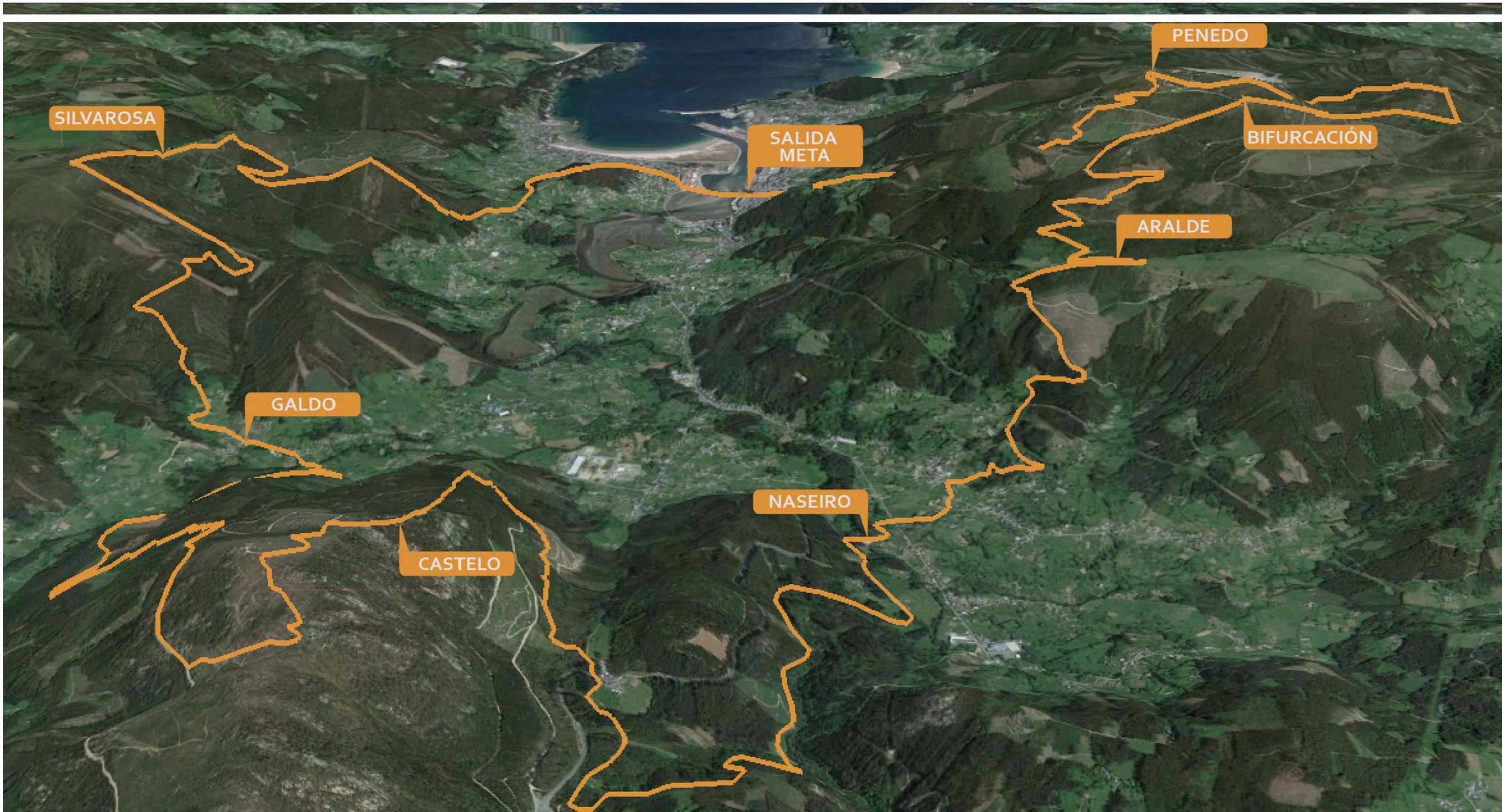
42,195KM

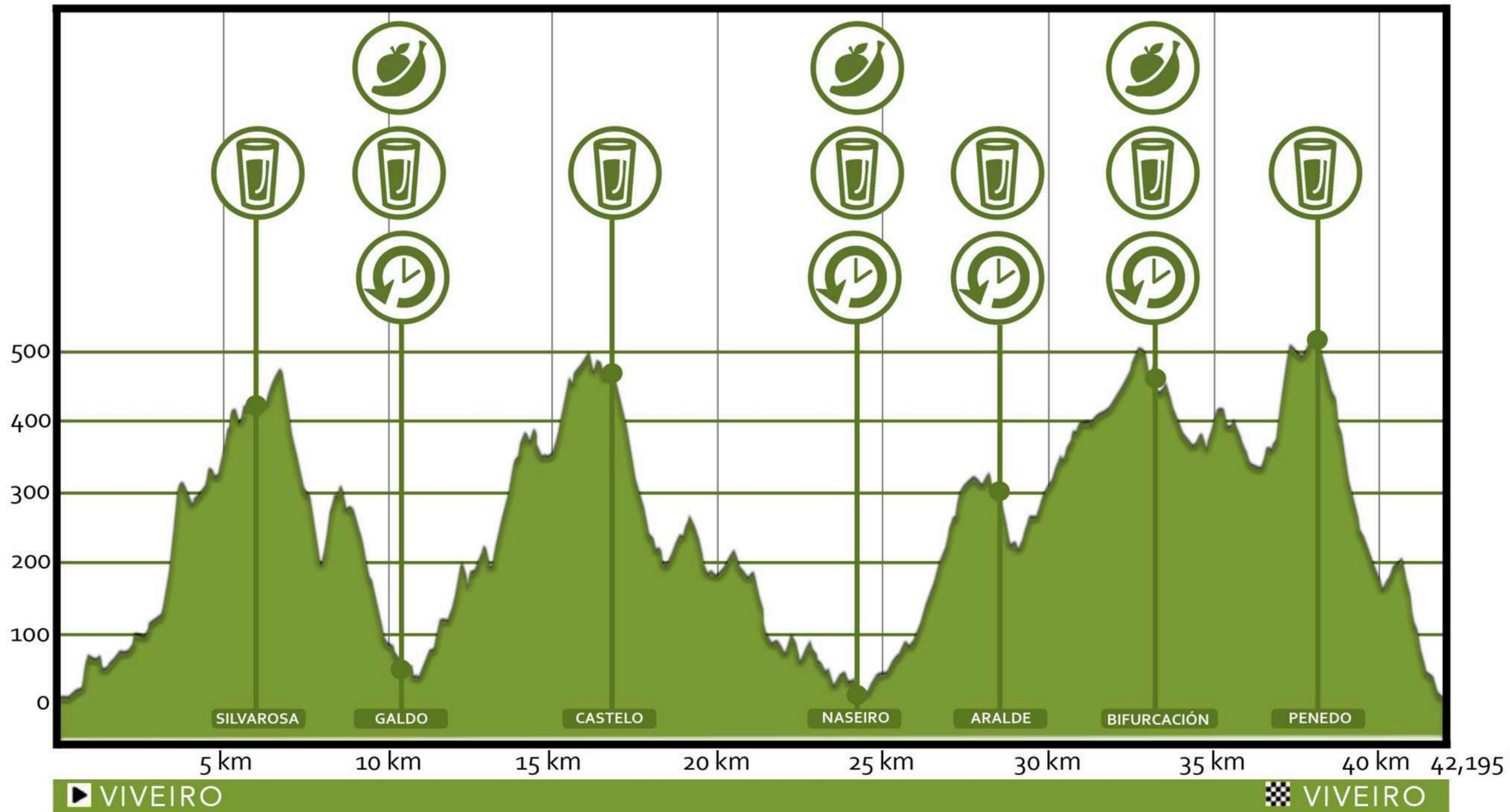


2.625M+ 2.625M-



C42K





C42K



Todos los corredores deben estar 30 minutos antes de la salida en la zona de acceso a la salida para realizar:

- Desinfección COVID
- Control de dorsal.
- Acceder al cajón asignado a su dorsal.



TIEMPOS DE CORTE
 GALDO 10:00
 NASEIRO 12:15
 ARALDE 13:15
 BUCLE 14:15
 CIERRE META 15:30.



4.

>>> C21K



NASEIRO



21KM

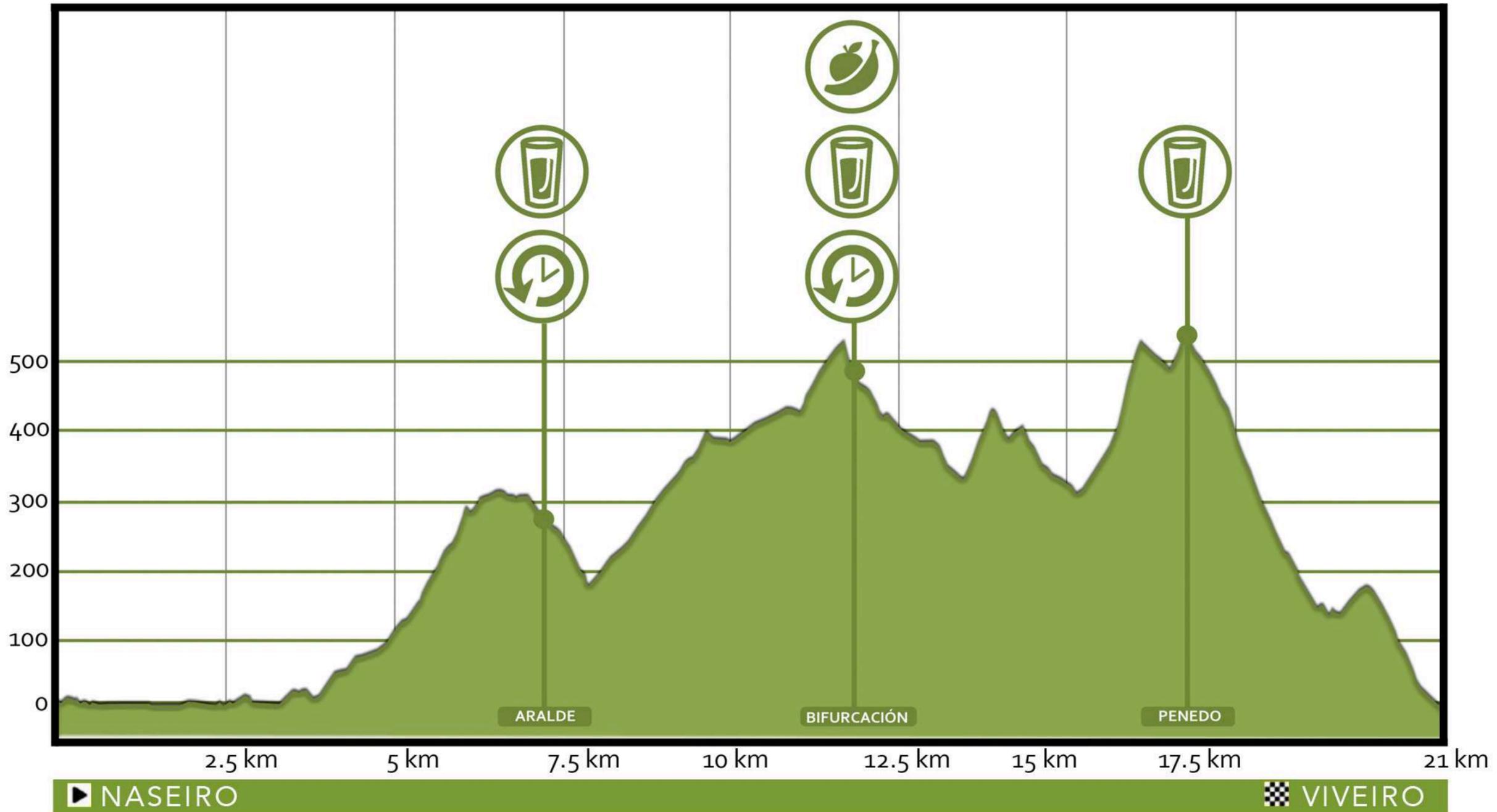


1.103M+ 1.119M-



C21K





C21K



Todos los corredores deben estar 30 minutos antes de la salida en la zona de acceso a la salida para realizar:

- Desinfección COVID
- Control de dorsal.
- Acceder al cajón asignado a su dorsal.



TIEMPOS DE CORTE

ARALDE 12:15
BUCLE 13:15
CIERRE META 15:30.



Los buses lanzadera saldrán de la Estación de Autobuses hacia la zona de salida en Naseiro desde las 10:00 de manera escalonada.



5.

>>> C 10K

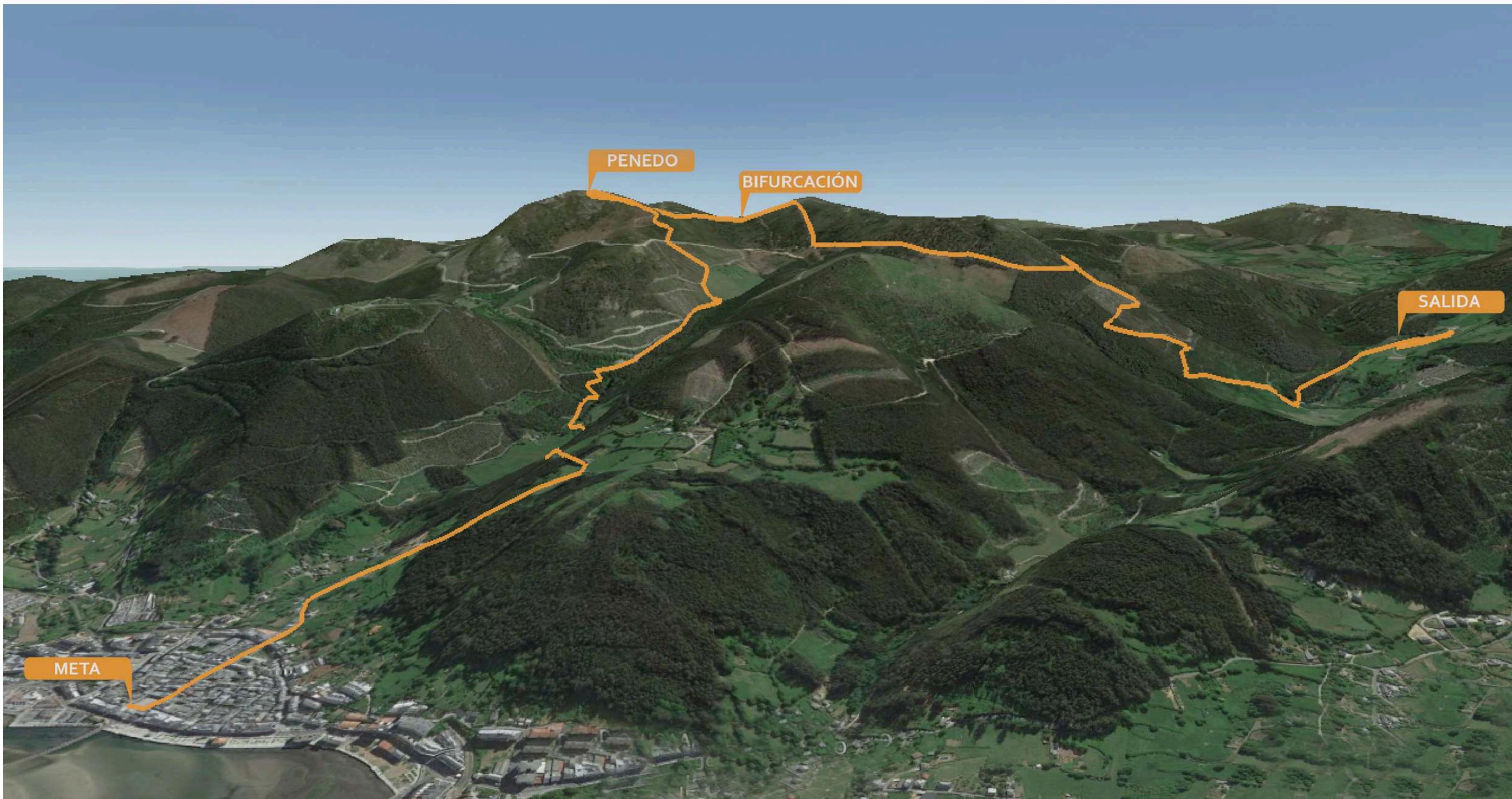


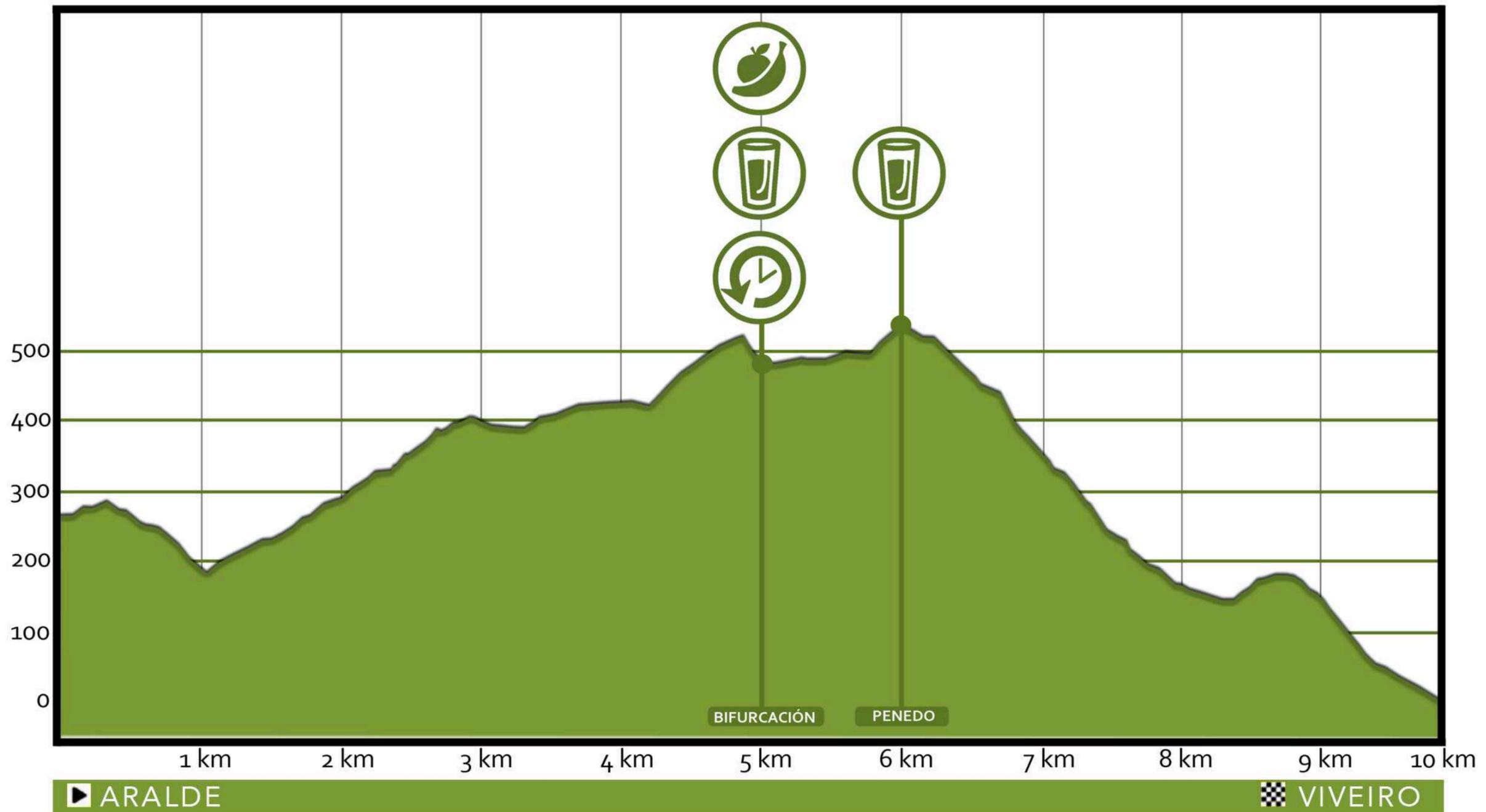
📍 ARALDE

📍 10KM

📈 480M+ 739M-

◀ **C10K**





C10K



Todos los corredores deben estar 30 minutos antes de la salida en la zona de acceso a la salida para realizar:

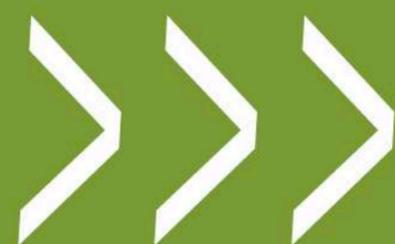
- Desinfección COVID
- Control de dorsal.
- Acceder al cajón asignado a su dorsal.



Los buses lanzadera saldrán de la Estación de Autobuses hacia la zona de salida en Naseiro desde las 08:10 de manera escalonada.



6.



ZONA
SALIDA



ZONA SALIDA

- 1 ZONA DE LLAMADAS**
 - Primero se llamará a los corredores con los dorsales comprendidos entre el 1 y el 50 posteriormente desde el 51 al 100 y por último a los dorsales del 101 al 150.
 - De no presentarte en tu grupo deberás esperar al grupo final.
 - El dorsal debe estar de forma visible.
 - Debes llevar puesta una mascarilla y tener otra de repuesto, tal como se indica en el material obligatorio de las 3 distancias.
- 2 ZONA DE VERIFICACIÓN**
 - Se comprobará la correspondencia del corredor con el dorsal.
 - Se comprobará el material obligatorio.
- 3 ZONA DE PRESALIDA**
 - Esta es la antesala de la salida, el acceso lo contralarán los jueces de carrera.
- 4 ZONA DE SALIDA**
 - Cada corredor deberá estar encima de las marcas que encontrará en el suelo.
 - Las salidas serán en grupos de 8 corredores cada 30 segundos, tal como indica el reglamento de la FGM.



MATERIAL OBLIGATORIO

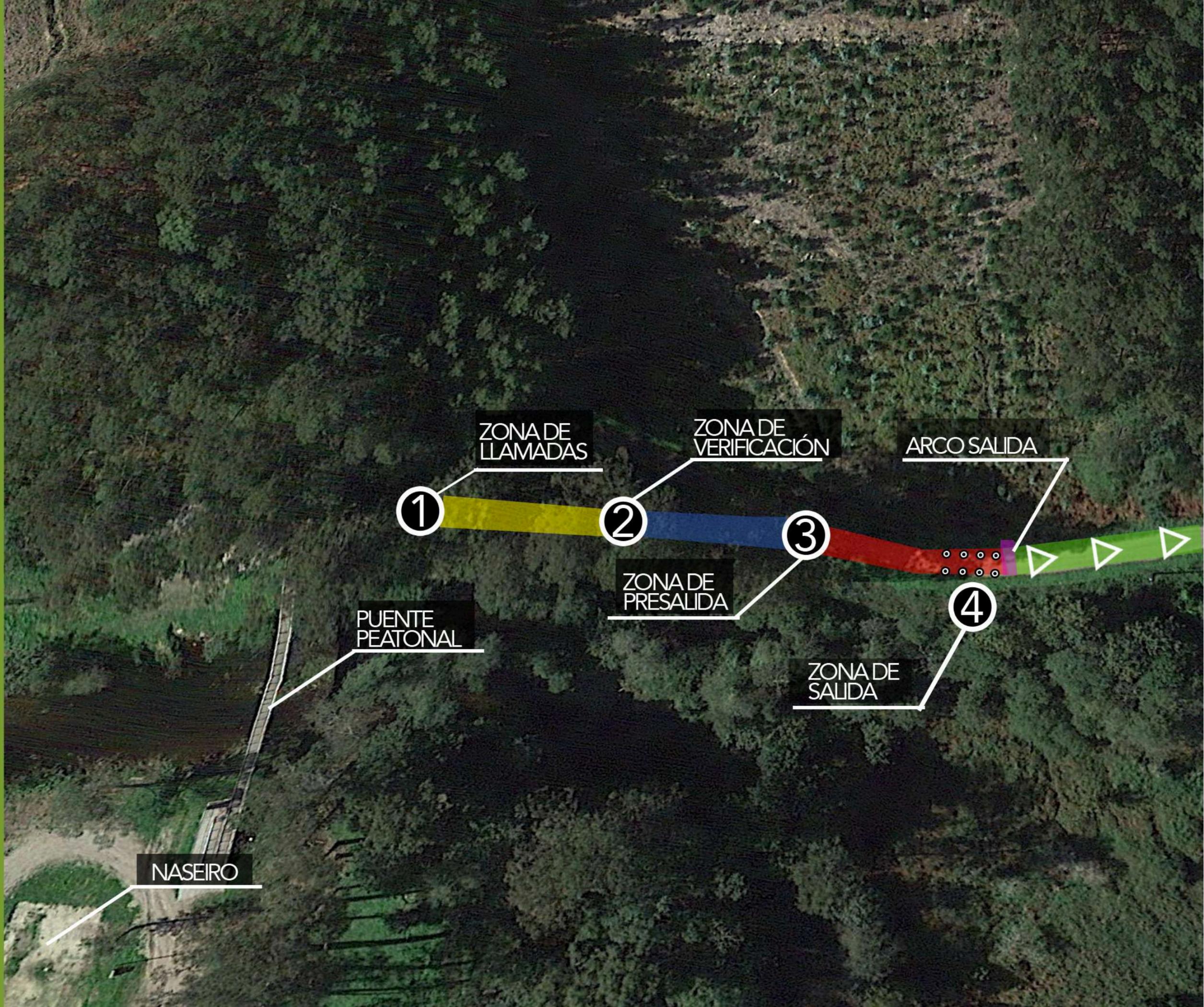
- Zapatillas de trail.
- Vaso o botellín.
- Chip entregado con el dorsal.
- Mascarillas (2 unidades)

MATERIAL ACONSEJADO

- Cortavientos (Dependiendo de la predicción)
- Mochila o cinturón.
- Móvil.



SALIDA C21K



ZONA DE LLAMADAS

ZONA DE VERIFICACIÓN

ARCO SALIDA

1

2

3

4

PUENTE PEATONAL

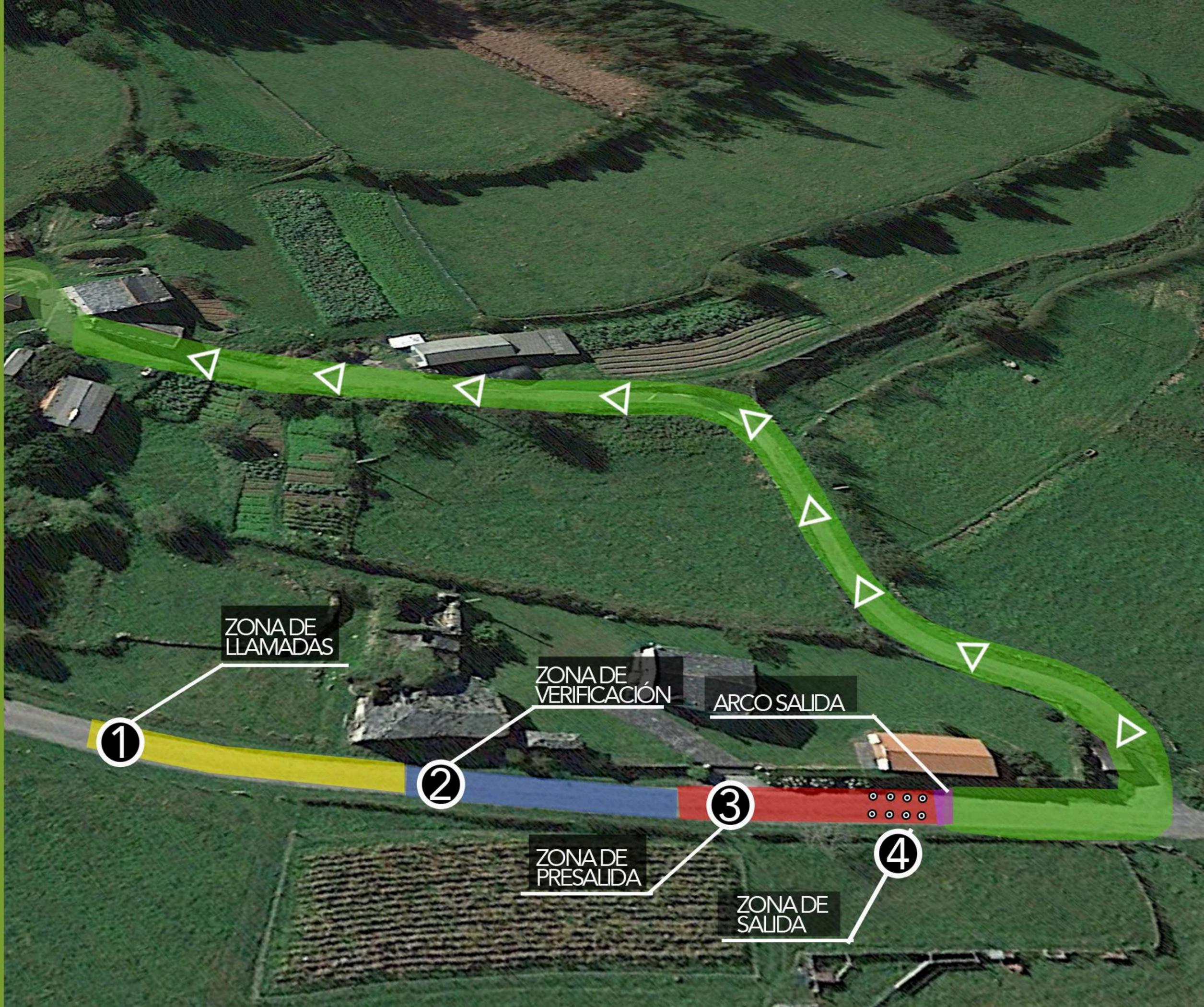
ZONA DE PRESALIDA

ZONA DE SALIDA

NASEIRO



SALIDA C10K





7. >>> AVITUALLAMIENTOS



AVITUALLAMIENTOS

A unos 100m de cada avituallamiento encontrarás una señal de "USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA". Desde ese momento debes utilizar la mascarilla hasta la salida de la zona de avituallamiento, en donde encontrarás una señal de "FIN DE TRAMO OBLIGATORIO DE MASCARILLA".

DENTRO DE LA ZONA DE AVITUALLAMIENTO

- Un voluntario te preguntará que necesitas.
- El mismo voluntario te entregará los líquidos o sólidos que le pidas.
- Si necesitas deshacerte de basura, deberá ser en las papeleras habilitadas o entregarla a algún voluntario.
- NINGÚN CORREDOR PUEDE TOCAR LOS RECIPIENTES.

DENTRO DE LA ZONA DE META

- Los corredores de la C42K recibiréis una medalla finisher.
- Un voluntario te indicará la zona de salida a la segunda zona.
- En la segunda zona, otro voluntario te entregará una bolsa como avituallamiento final con un bocadillo, una pieza de fruta y un refresco.



8. >>> *REGLAMENTOS*



REGLAMENTOS

REGLAMENTO
CARREIRAS X MONTAÑA
FGM
2021



REGLAMENTO
CAMOVI
2021



PROTOCOLO
SALUD COVID
CAMOVI
2021



DECLARACIÓN
SALUD COVID
CAMOVI
2021





9.

>>> COVID

Además de las medidas impuestas actualmente por las autoridades sanitarias, la CAMOVI@2021 las ampliará con estas medidas contra el COVID19.

RECOMENDACIONES
CORONAVIRUS
SERGAS
XUNTA DE GALICIA



1

Será obligatoria la utilización de mascarilla cuando no se pueda mantener una distancia mínima de 1,5 m., especialmente en oficina técnica, cajones de salida, avituallamientos, zona de salida y línea de meta.



2

La organización ubicará dispensadores de gel hidroalcohólico por diferentes zonas.



3

Solo personas acreditadas podrán acceder a las zonas de salida y meta, oficinas técnica, y avituallamientos.



4

Este año no podremos ofrecer servicio de duchas para los corredores.



MASCARILLAS



A unos 250m de la línea de salida encontrarás una señal de "FIN DE TRAMO OBLIGATORIO DE MASCARILLA", a partir de ahí el uso es opcional.

A unos 100m de cada avituallamiento encontrarás una señal de "USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA". Desde ese momento debes utilizar la mascarilla hasta la salida de la zona de avituallamiento, en donde encontrarás una señal de "FIN DE TRAMO OBLIGATORIO DE MASCARILLA".

A 250m. de la línea de META encontrarás una señal de "USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA". Desde ese momento debes utilizar la mascarilla.



10.



VIVEIRO

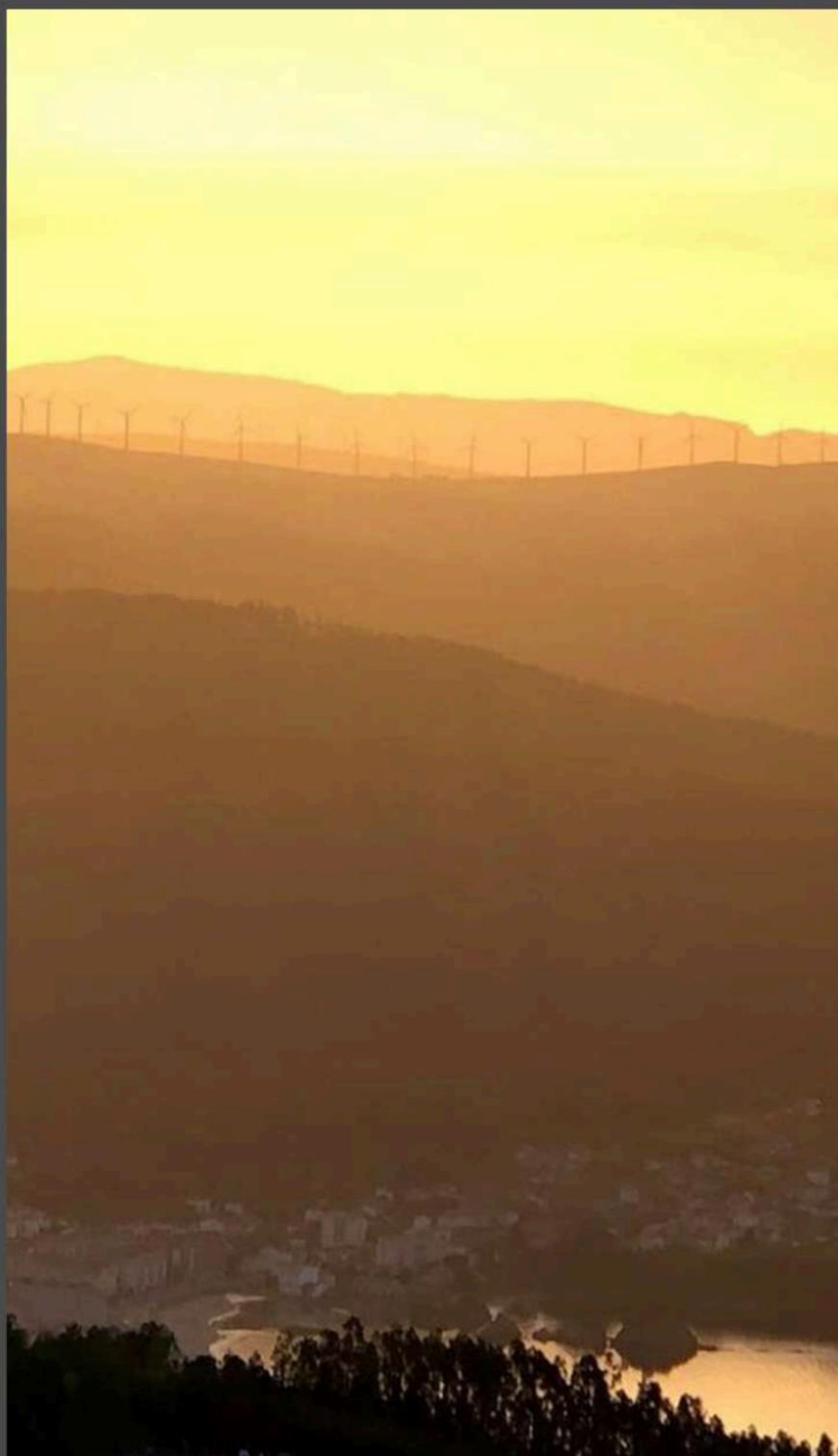


DE VISITA POR VIVEIRO

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

Avenida Ramón Canosa s/n

oficinaturismo@viveiro.es | Tlf.:982560879



VIVEIRO



VISITAR 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.



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 EN 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 Portochoa. Una vez allí deberemos regresar por el mismo camino.

Precaución si ha llovido porque los tramos de madera resbalan.



PASEO POR 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.



Excmo. Concello **Viveiro**



CaixaBank



Xacobeo 21-22



XUNTA DE GALICIA



DEPUTACIÓN DE LUGO
VICEPRESIDENCIA PRIMEIRA



galicia

Vestas

La **Vivariense**.es

