

TRAIL LAXE DOS BOLOS

GUÍA DO CORREDOR/A



PRESENTACIÓN:



**Caldas
de Reis**
CONCELLERÍA DE DEPORTES

- Benvida, benvido a esta I Edición do Trail Laxe dos Bolos
 - Unha proba dividida en dúas zonas facendo referencia a un petroglifo histórico, símbolo da cultura megalítica. A LAXE DOS BOLOS
 - A proba curta constará de 8k co río Umia como protagonista percorrendo os montes de Santa María e Segade
 - A proba longa abandonará a planicie caldense cara ó alto do Xiabre con 27 km a carón de moitas das laxes e petroglifos que conforman a nosa historia.

BENVID@S a unha proba feita coa ledicia de ser un centro de acollida, de paso de peregrinos, de cultura, gastronomía... E tamén de DEPORTE

DISTRUBUCIÓN HORARIA

- SÁBADO 20

- 18 a 20 horas: Recollida Dorsais (Edificio Público praza da Tafona) <https://maps.app.goo.gl/6RFh5cattcKggzW46>

- DOMINGO 21

- 08 horas: Apertura Recollida Dorsais
- 08:45 horas: fin control material 27k
- 09 horas: saída proba longa (XIABRE) – <https://maps.app.goo.gl/Syz8qQAbPph2QwfS6>
- 09:45 horas: fin control material 8k
- 10:00 horas: saída proba curta <https://maps.app.goo.gl/f6iYLrKVGKRnUmF96>
- 10:05 horas: saída andaina
- 10:40 h – chegada estimada primeir@s 8k
- 11:30 h – chegada estimada primeir@s 27k
- 13:30 horas: Entrega de premios zona de meta - <https://maps.app.goo.gl/jCaXv2a1yTZTWV2S9>
- 14:00 horas: peche de meta



DESAFÍO XIABRE

DATOS TÉCNICOS:

27,8 km +1520 metros desnivel

2 abastecimientos completos – KM9 + KM 19 (aproximados)

1 abastecimento só líquido – KM 15

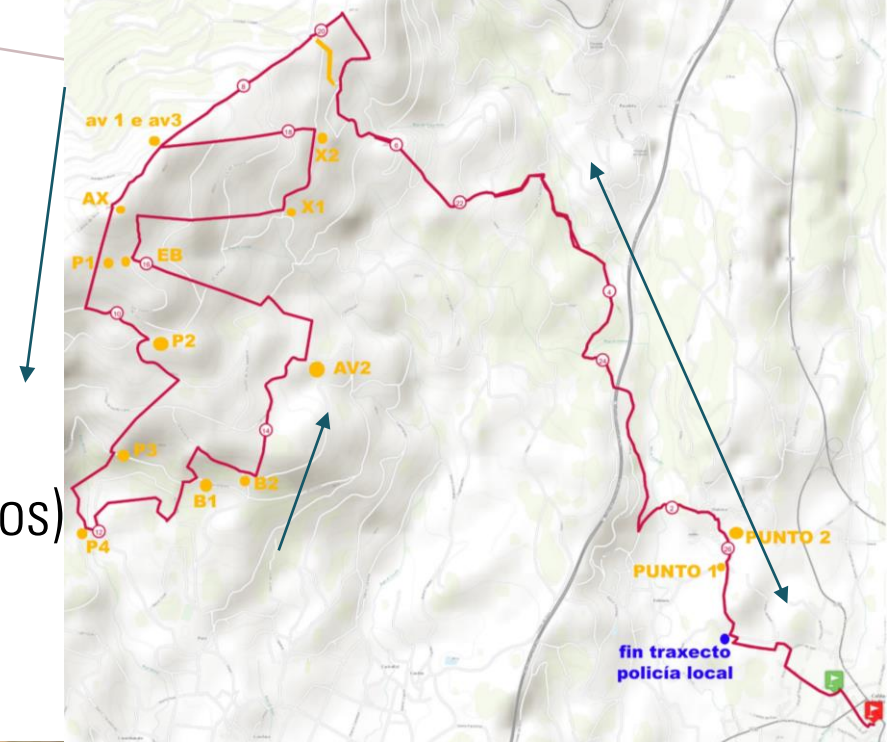
SAÍDA: 9 horas

TEMPO MÁXIMO: 5 horas

TEMPO DE CORTE KM 19: 4 horas

Pendente máxima de subida: 63%

Pendente máxima de baixada: 57%





BRIEFING CARREIRA

- Proba con forma de Media Lúa, donde compartes subida e baixada
- Primeiros 2k rápidos ata Outeiro, entrada nos sendeiros do Follente.
- 1km rápido en pista forestal (pk. 3 a 4) ata entrar nos sendeiros de Paradela, desembocando con alternancia de sendeiro estreito e ancho ata a última subida ata o km 9 (ABASTECIMENTO E CONTROL CHIP)
- Baixada Saiar – 900 metros de laxe e pedra solta (roto)
- Baixada a Rego de Barral – km11,2 (zona de máxima precaución)
- No km 11,6 inicio subida cara Bemil
- Descanso de 500 m. en pista forestal para chegar a abastecemento km15
- Inicio da 3ª subida longa da proba ata o km 16

BRIEFING CARREIRA (PARTE II)

- Baixada cortalumes e laxes de Bemil (km 16 a 17)
- Xiro á esquerda no fondo para comezar a última subida ata o **control** de chip (km19)
- Baixada cara Paradela polo mesmo traxecto de ida
- Entrada á meta cruzando o río Bermaña por debaixo da ponte (recoméndase levar protexido o móbil de ser o caso)
- OBSERVACIÓN FINAL:
 - Os km 7 a 20 están bastante expostos ó sol, recoméndase protección solar e aproveitar tódolos cauces de auga que atravesa a proba para unha mellor regulación térmica.

NOTAS:

Os montes do Xiabre sufriron incendios e unha forte deforestación a raíz deles. Parte dos sendeiros antigos que percorre a proba o sufriron como veredes as/os corredores. A acción de repoboamento e renovación do Monte que as **Comunidades Veciñais** están a levar a cabo será presenciada polos corredores e corredoras: A organización da proba non quixo realizar novos desbroces nin abrir outras vías, senón animar ós corredores a empregar os sendeiros xa existentes e contribuír así a preservar o noso medio.



MATERIAL OBRIGATORIO

Dorsal visible na parte
dianteira (con chip)

Sistema de hidratación cun
mínimo de capacidade de
500ml

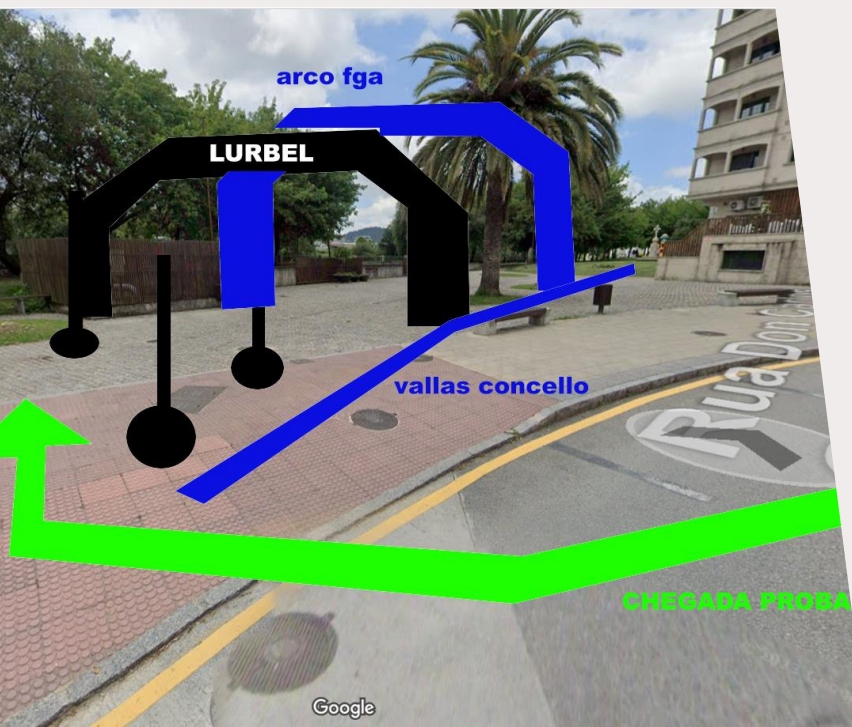
RECOMENDADO:

Móbil operativo

Curtaventos

Corra, gorro ou protección
contra o sol

Reserva nutricional



UBICACIONES PRINCIPALES

SAÍDA: Cruceiro do Campo da Torre (A carón da rúa real e da ponte romana do río Bermaña)
<https://maps.app.goo.gl/Y7WPyd8kj9tMXjfd8>

ALTO DO XIABRE: Acceso a público para ver toda a parte central da proba
<https://maps.app.goo.gl/7jZQJSuqm4wSUm536>

META: Praza do Camiño Portugués
<https://maps.app.goo.gl/Mvd3WnnWckGB00AbA>

TRAIL SANTA MARÍA E ANDAINA DE SEGADE

- DATOS TÉCNICOS:
- 8km +360 metros desnivel
- Carreira de montaña, 100% en autosuficiencia (trail e andaina)

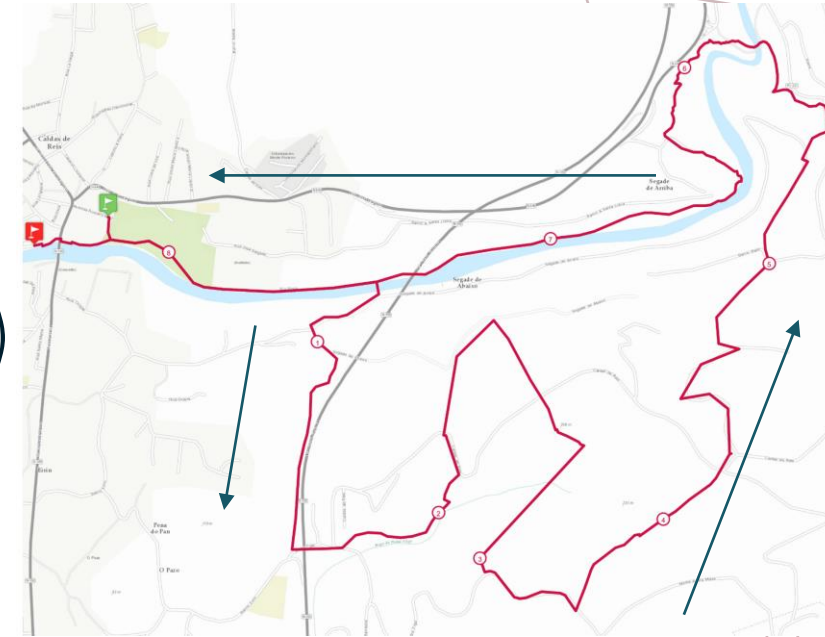
- SAÍDA TRAIL: 10 horas

- SAÍDA ANDAINA: 10:05 horas

- TEMPO MÁXIMO: 3 horas

- Pendente máxima de subida: 40%

- Pendente máxima de baixada: 37%





BRIEFING CARREIRA

- Proba con forma “mountain classic” – subir e baixar
- Algunhas zonas terán diferenciación entre o Trail (máis difícil) e Andaina (doado) para o mellor desfrute dos participantes
- Saída rápida ata a primeira subida (km1) sendeiro corrible ata a primeira subida forte no km3 – transición e última subida para coroar no km 4.
- Baixada suave cunha pendiente forte (sinalizada) no km 5 aprox.
- Xiro a caldas polo sendeiro cara a Ponte Romana, Fervenza de Segade e Muiños de Segade
- Tramo de pedra no río no km 6,5 (punto de control arbitraxe)
- Fin de carreira rápido para cruzar polas pasarelas do Umia cara meta.

MATERIAL OBRIGATORIO

Dorsal visible na parte
dianteira (con chip)

RECOMENDADO:

Móbil operativo

Curtaventos

Corra, gorro ou
protección contra o sol

Reserva nutricional

Sistema de hidratación



NON ESTÁ PERMITIDO O USO DE AURICULARES, DESFRUTEMOS DA NATUREZA

21 ABRIL

TRAIL LAXE DOS BOLO

27K
+1520

**DESAFÍO
XIABRE**

8K
+350

**TRAIL
STA.MARÍA**

**PROBA
OFICIAL**

Inscripcións: www.carreirasgalegas.com



UBICACIONES:

- DORSAIS: <https://maps.app.goo.gl/TWBxvLFHVumVffuR7>
- SAIDA 27K <https://maps.app.goo.gl/EFtGmZdEkkF5u2qy9>
- ALTO XIABRE <https://maps.app.goo.gl/7jZQJSuqm4wSUm536>
- SAIDA 8K <https://maps.app.goo.gl/fn5YMk7YnDaSAGcY9>
- META e ABASTECIMIENTO FINAL
<https://maps.app.goo.gl/v21UCtm21orbKYQd6>
- DUCHAS PAVILLÓN MUNICIPAL
<https://maps.app.goo.gl/ABZgHU5L4SinmmFr8>
- APARCADORIO <https://maps.app.goo.gl/SqamiyUJuSJEwwjcA>



Par **Tódalas ubicacións están a uns 200 metros**
Recoméndase aparcar con antelación
Para o acceso ás duchas pódese acceder polo
trazado de “volta” da proba de 8k



MAPA DE DISTRIBUCIÓN E ACCESOS

BALIZAMENTO

- TODA A PROBA ESTARÁ BALIZADA 100% COA CINTA OFICIAL DO GALICIA TRAIL RUNNING SERIES – LARANXA BRILLANTE – 100% REUTILIZABLE
- Os xiros estarán indicados cunha maior frecuencia de cintas (INTENSIDADE) para favorecer a carreira dos participantes
- Haberá cintas e bandeiras en puntos altos para que todo corredor/a visualice o traxecto coa antelación suficiente
- Os cruces que non estén regulados por policía local ou protección civil contarán con elementos de corte diferenciados da cinta de balizamento



VARIOS:

Sinalización especial en zonas complicadas:



Resultados en directo carreirasgalegas.com



Premio LURBEL ós gañadores das 2 carreiras



Seguimento en vídeo nas redes de @en_caldasme



BENVINDOS A CALDAS DE REIS

21 ABRIL

TRAIL LAXE DOS BOLOS



TRAIL
STA.MARÍA



DESAFÍO
XIABRE

PROBA
OFICIAL



ANDAINA
SEGADE

Inscripcións: www.carreirasgalegas.com

