

BENVIDA, BENVIDO A ESGOS

GUÍA DA PROBA



XVI TRAIL SAN PEDRO DE ROCAS - ESGOS
CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE TRAIL RUNNING
CARREIRAS DE MONTAÑA ABSOLUTO - MÁSTER - SUB23 - SUB18

DOMINGO 16 DE XUÑO DE 2024
ESGOS (OURENSE)

ANDAINA POPULAR
SAÍDA 9.30/10.45 h.
DISTANCIAS 18 km/8 km

CARREIRA
SAÍDA 10:30/11.30 h.
DISTANCIAS 18 km/8 km

COLABORAN

DEPUTACIÓN OURENSE
inorde Instituto Ourense de Desenvolvemento Económico
Federación Galega de Atletismo
GADIS
CoolSport Especialistas en Deportes
telemaño
La Región
TURINI

ORGANIZA

XUNTA DE GALICIA
DEPORTE GALEGO
GALICIA TRAIL RUNNING SERIES
LURBEL
PARTO DE LA CAMARERA
CONCELLO DE ESGOS



DÁMOSCHE A BENVIDA Á XVI EDICIÓN

- + Somos un concello que mestura tradición e modernidade, por iso nesta XVI edición démoslle unha volta á nosa clásica proba.
- + Contaredes con dúas carreiras e dúas andainas, sempre con inicio e final en Esgos e cun paso único polo mosteiro de San Pedro de Rocas.
- + As probas máis longas pasarán pola Virxe do Monte antes de descender vertixinosamente cara Meta donde vos agardaremos para o xantar clásico do noso evento.
- + Albergamos o Campionato Xunta de Galicia de Trail Running – Carreiras de Montaña ó tempo que ofrecemos probas abertas a todo o público, tanto correndo como camiñando.
- + Atoparás os horarios ó final do documento

CARREIRAS DE MONTAÑA:

Dúas distancias, dous trazados de subida e baixada baixo a normativa da especialidade de carreiras de montaña, dentro do sector de trailrunning da FGA.

Realízanse en autosuficiencia, podendo levar cada deportista sistema de hidratación e nutrición que precise. Está permitido o uso de bastóns.

Pódese facer uso das fontes naturais que se atopan no percorrido pero NON está permitida a asistencia externa, abastecementos, nin sairse do trazado marcado.

ANDAINAS

Desfruta do entorno, percorre o Camiño Real e descubre os nosos recunchos máis agochados.

Comparte trazado cos corredores pasando polo mosteiro de 'Rocas' así como pola Virxe do Monte

Lembra que o uso de auriculares non está permitido, desfruta da natureza

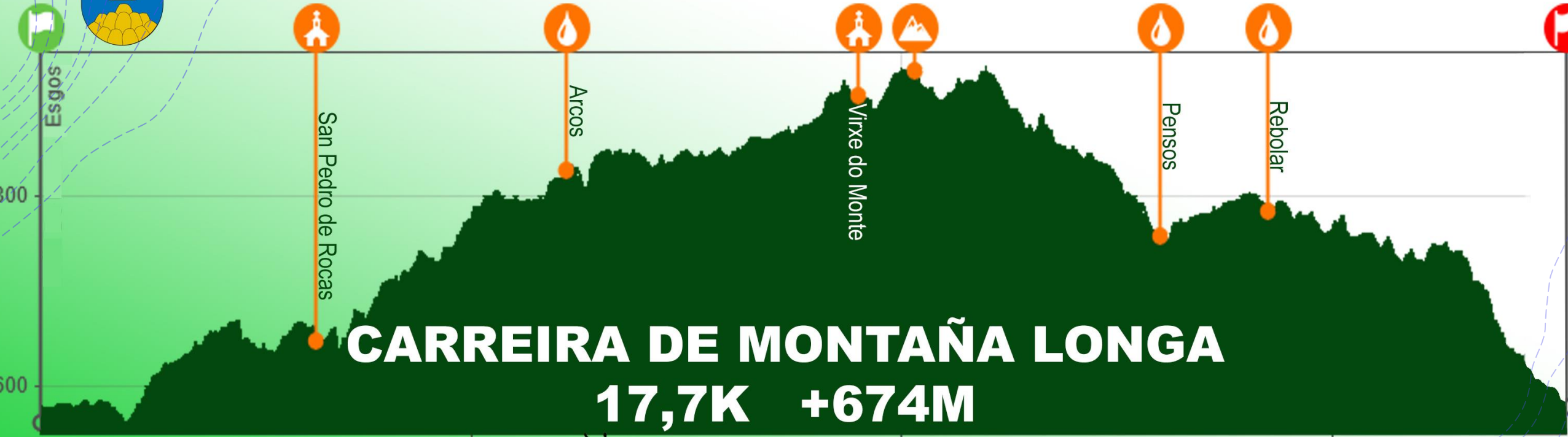
As e os participantes na andaina SI que poderán empregar os abastecementos da ORGANIZACIÓN.

Deberás levar o teu propio recipiente (bidon, vaso...) xa que non atoparás vasos nin botellas nos abastecementos

X10 Ranking Classic



CONCELLO DE ESGOS



Federación
Galega de
Atletismo



+ Os participantes da andaina terán abastecementos líquidos no percorrido, un en subida e outro en baixada. Haberá un abastecemento completo para repór forzas na Virxe do Monte.

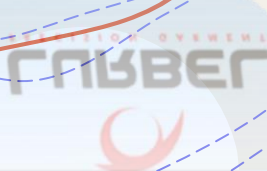
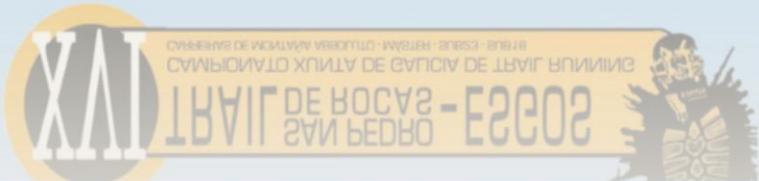
+ Non haberá vasos nos abastecementos do percorrido

X10 Ranking Prelassic



CONCELLO DE ESGOS

CARREIRA DE MONTAÑA CURTA
8,5K +370M



HORARIOS:



RECOLLIDA DE DORSAIS:

DESDE AS 8:30



CÁMARA DE CHAMADAS:

**Presentar DNI ou
licenza**

**Pecharase 10' antes de
cada saída**



SAÍDAS:

09:30 – Andaina Longa

10:30 – Carreira Longa

10:45 – Andaina Curta

11:30 – Carreira Curta



PREMIACIÓN:

**13:30 – Medallas e
trofeos**

14:00 - Sorteos

Online nas redes sociais da proba

Mosteiro de San Pedro de Rocas

<https://maps.app.goo.gl/9ZBZkr5ZwdL6QQ297>

Capela da Virxe do Monte

<https://maps.app.goo.gl/9WLFqv8RptVqEtaD9>

DÓNDE VER A
CARREIRA



DORSAIS
XANTAR
PREMIOS

DUCHAS

ZONA PARKING

PLANO DE ESGOS

ANTE TODO DESFRUTA

XVI

TRAIL SAN PEDRO
DE ROCAS - ESGOS

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE TRAIL RUNNING
CARREIRAS DE MONTAÑA ABSOLUTO - MÁSTER - SUB23 - SUB18



+BENVID@S Á NOSA XVI EDICIÓN