



GUÍA DE CARREIRA

¡BENVIND@S A BARBADÁS!



SERVIZOS – A VALENZÁ

- SECRETARÍA E DORSAIS NO PARQUE DA LIBERDADE
- SAÍDAS DESDE O PARQUE DA LIBERDADE
- SORTEOS, PREMIOS E TROFEOS NO PARQUE DA LIBERDADE
 - <https://maps.app.goo.gl/TgggXBuFTMjtnsSXA>
- SERVIZO DE DUCHAS – CAMPO DE FÚTBOL
 - <https://maps.app.goo.gl/sd4ve31DU8vzQmzq8>
- ZONA DE APARCAMENTO RECOMENDADA Ó CARÓN DO PARQUE

HORARIOS

- ENTREGA ANTICIPADA SÁBADO 16 a 18:30
- DÍA DE CARREIRA DOMINGO
 - DESDE AS 7:30
- SAÍDA CARREIRAS
 - 9:00 – TRAIL LONGO
 - 9:45 – TRAIL CURTO
 - 10:00 – TRAIL MEDIO
 - 10:02 – ANDAINDA
- PREMIOS E SORTEOS A PARTIR DAS 12:30 HORAS

MATERIAL OBRIGATORIO



Os equipos do campionato de Galicia por clubs deberán acceder cos seus integrantes xuntos en cada categoría ou carreira.

Tódolos participantes deberán levar visible o dorsal na PARTE DIANTEIRA

PROBA LONGA:

- Manta térmica
- Móbil
- Sistema de hidratación con cap.500 ml

PROBA MEDIA E CURTA:

- Sistema de hidratación con cap.200 ml

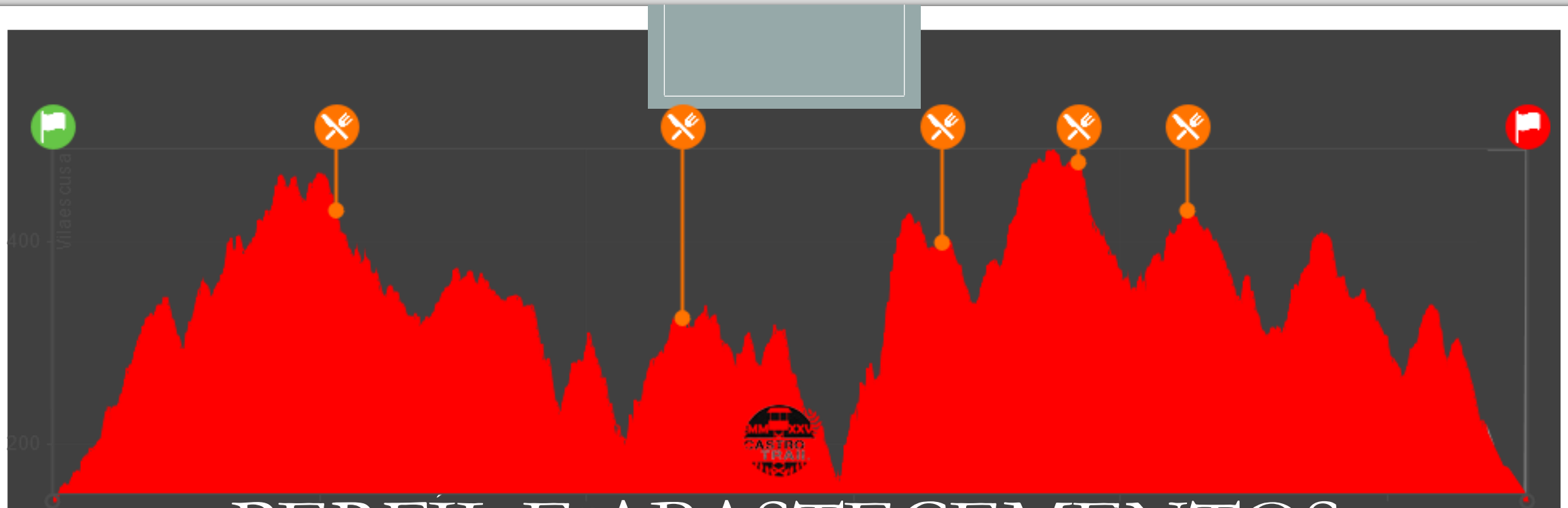
As penalizacións por faltas no material serán aplicadas segundo a circular 105/2023 da FGA



IMPORTANTE

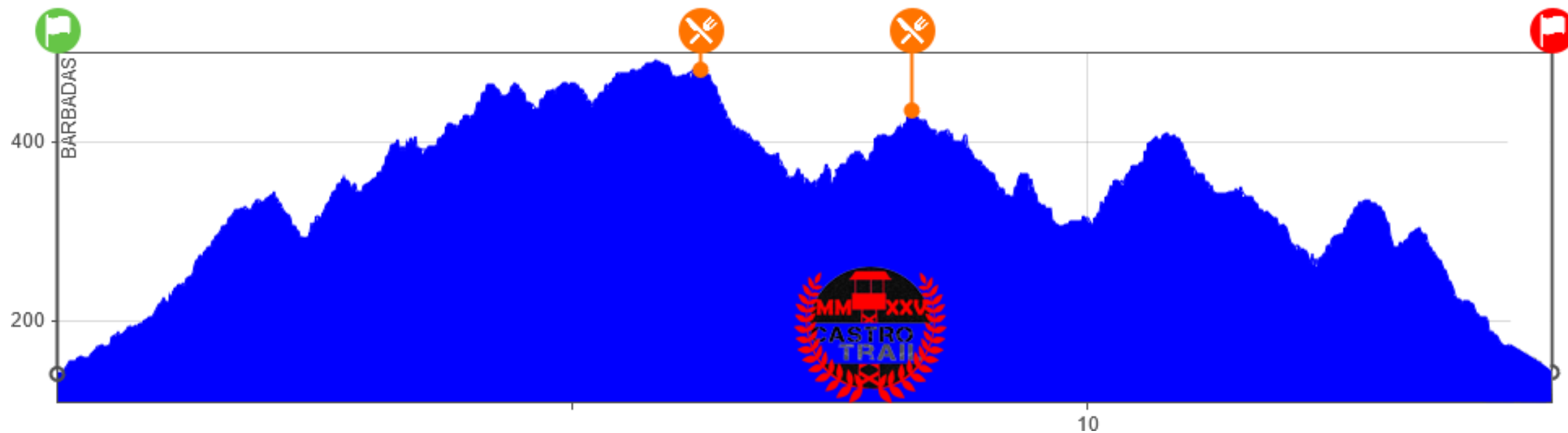
- A FGA e o Castro Trail estableceron unha modificación na normativa para a proba curta podendo parar tódolos participantes no abastecemento que atoparán no km3
- Esta normativa é excepcional e solo aplicable en este campionato de galicia ó exceder os 8km da modalidade “preclassic”



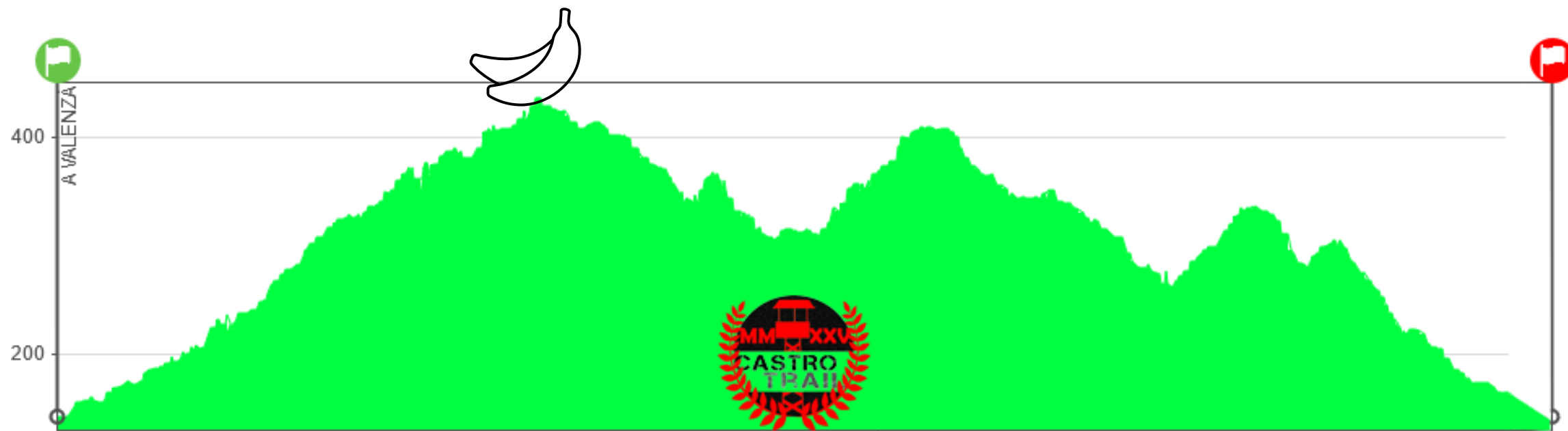


PERFÍL E ABASTECIMENTOS

LONGO: 5,3 + 11,8 + 16,6 + 19,2 + 21,2



TRAIL MEDIO E ANDAINA



TRAIL CURTO



SORTEOS E PREMIOS



- A partir das 12:30 horas, necesario presentar dorsal nos sorteos
- Premios especiais por batir o record no trazado longo



P R E C I S I O N G A R M E N T

BENVIDOS E
DESFRUTADE

