



BENVIDOS Ó COUREL

GUÍA DE PARTICIPANTE

TRAIL RUNNING CENTER

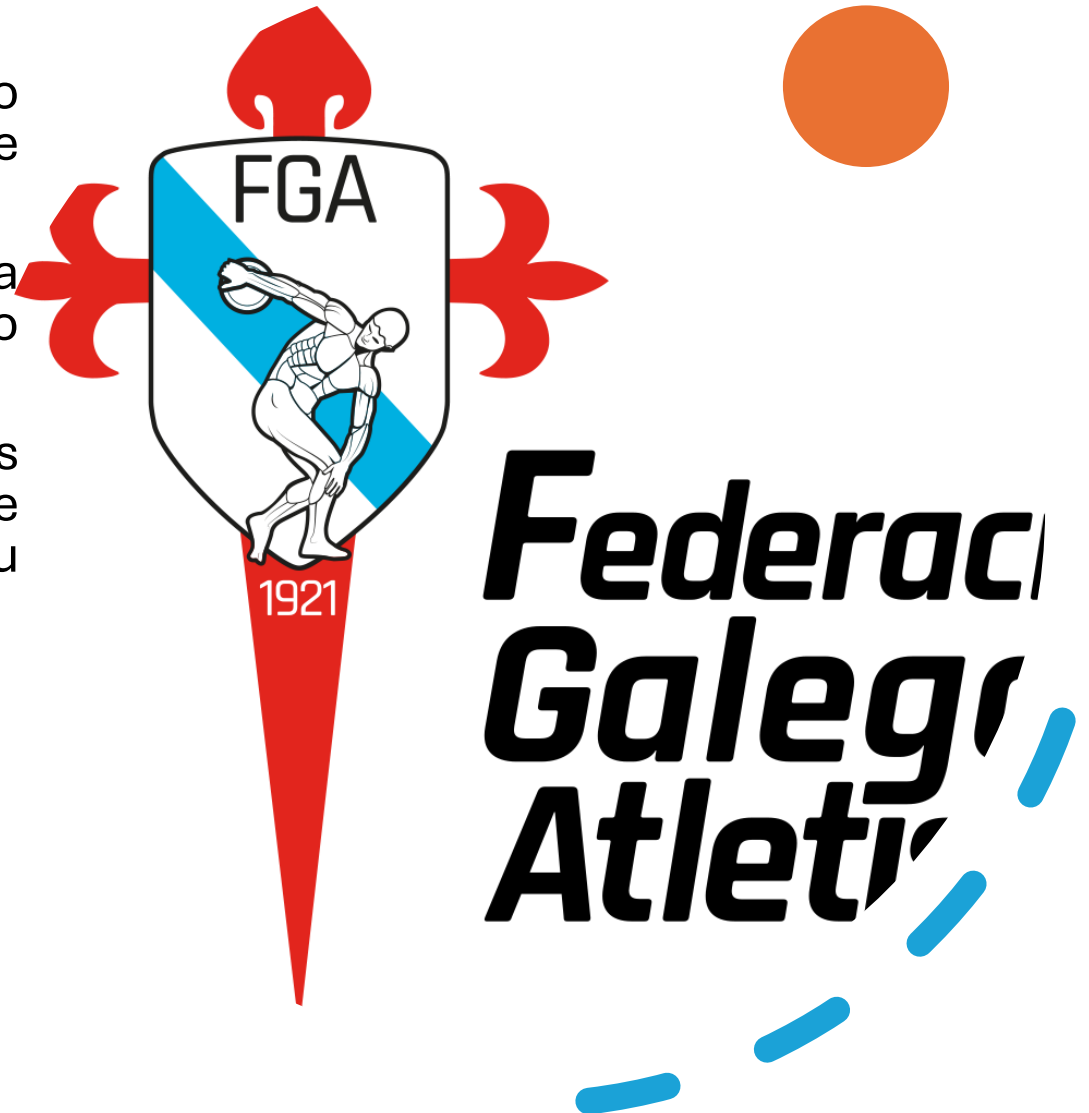
RED Trail Running
Center



- Os percorridos sobre os que se disputa a proba, promovidos polo Concello de Folgoso do Courel, en colaboración coas comunidades de montes, forman parte do Trailrunning Center nas montañas lucenses.
- Durante este evento uniremos dúas partes, na primeira desenvólvese a proba curta (Folgoso, Pico de Coto, Folgoso); mentres que a proba longa enlaza co tramo do Penaboa antes de baixar a Folgoso.
- Lembra que seguindo a ruta do Trailrunning Center podes chegar a coroar o emblemático pico Pia Páxaro.

HORARIOS

- Despútanse simultáneas a proba “popular” así como as probas do Campionato Xunta de Galicia de Carreiras de Montaña – Trailrunning.
- Recollida de dorsais a partir das 9 horas diante da Casa do Concello
<https://maps.app.goo.gl/gt8Dka4RayUMX1pv7>
- As cámaras de chamadas PECHARÁN 10 minutos antes de cada saída – Os participantes de CAMPIONATO accederán acreditándose co seu dni ou documento oficial con foto.
- SAIDAS
 - LONGA: 10:30
 - ANDAINA: 10:31
 - CURTA: 11:30
- PREMIACIÓNS
 - 13:30 horas diante do Concello



MATERIAL



- A proba despútase en AUTOSUFICIENCIA polo que non haberá abastecementos ata meta, segundo o regulamento oficial de Mountain Running de World Athletics.
- **OBRIGATORIO:**
 - Dorsal visible na parte dianteira
 - Manta térmica
 - Móbil operativo (só distancia longa)
 - Sistema de hidratación como mínimo 250 ml. (só distancia longa)
- **Recoméndase o uso de curtaventos ou impermeable ante a posibilidade de precipitacións durante o evento**
- **TRAZADO MODIFICADO:** Por seguridade e visibilidade o trazado longo recórtase 250 metros na parte alta e 65m. De desnivel positivo

CAMPIONATO DE GALICIA DE CARREIRAS DE MONTAÑA

6,45 km
+ 465 m
SUB16, SUB18, SUB20

15,3 km
+ 1.235 m
SUB23, ABSOLUTO, MÁSTER

Folgoso do Courel

31 AGOSTO

COUREL
Mountain Running
MONTAÑAS DO
COUREL

Federación Galega de Atletismo

DEPORTE GALEGO

GALICIA TRAIL RUNNING SERIES

www.carreirasgalegas.com

DESFruta CON RESPONSABILIDADE

- Os sendeiros, xa marcados coas marcas do TRC empregarán balizaxe reutilizable facilitado pola FGA, co mínimo impacto ambiental.
- Fai uso dos camiños abertos, coida o Xeoparque e o noso patrimonio natural
- As rutas por donde transcorre a carreira non revisten unha dificultade moi alta, nembargantes extreama a precaución