

GUÍA DE CARREIRA

COUREL

MOUNTAIN RUNNING



!! BENVID@S !!





CONCELLO DE
FOLGOSO DO COUREL



MONTAÑAS DO
COUREL
XEOPARQUE

SAÚDO

Benvida, benvido a Folgoso do Courel. É un orgullo recibirvos neste entorno de montaña, donde deporte, natureza, cultura e esforzo se unen. Deséxovos moita sorte, que desfrutedes da carreira e, sobre todo da nosa contorna, da nosa xente e da nosa hospitalidade. Sen dúbida será unha fin de semana marabillosa donde poderedes coñecer o Xeoparque, os nosos vales, ríos, cumios, historia e patrimonio.

¡¡O Courel agárdavos!!



01

Lola Castro - Alcaldesa

HORARIOS

Unlimited Event Organizer



08:30 - DORSAIS



10:00 - SAÍDA CARREIRA LONGA



11:00 - SAÍDA CARREIRA CURTA



12:35 - HORA DE CORTE PENABOA



13:15 - INICIO PREMIACIÓNS



14:00 - PECHE CONTROL META

Cámara de chamadas aberta ata 5' antes de cada saída
DNI - Obrigatorio presentalo Competidores Campeonato



MATERIAL OBRIGATORIO

Será controlado polo Comité Galego de Xuíces



Dorsal Visible, na parte dianteira



Manta Térmica



Sistema hidratación 250ml.



Móbil operativo

Só proba longa

Se participas no campionato deberás levar a equipación do teu club. Se eres independente, equipación neutra.

Material NON permitido



Auriculares, de ningún tipo



**Federación
Galega de
Atletismo**

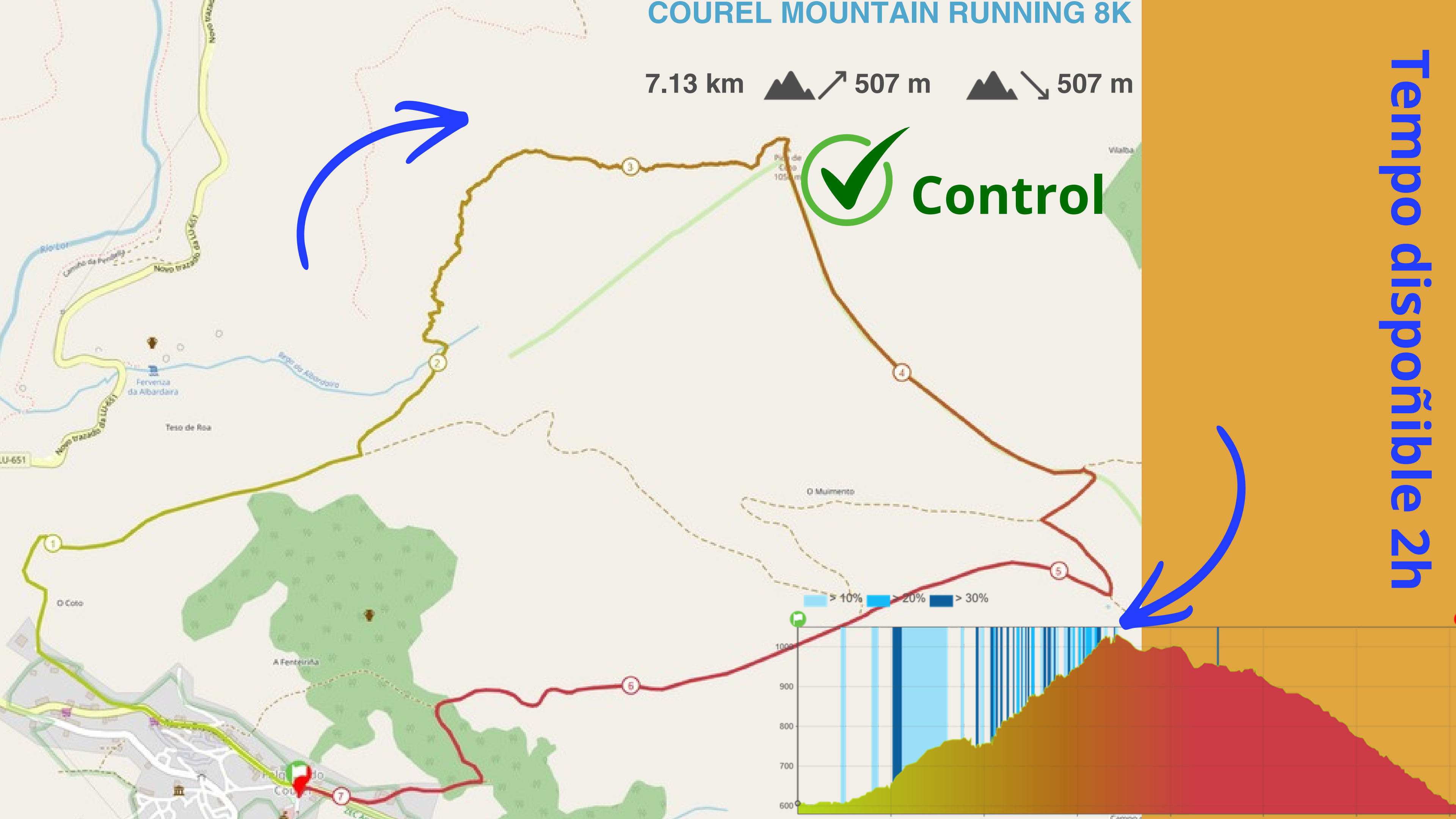
COUREL MOUNTAIN RUNNING 8K

7.13 km  507 m  507 m



Control

Tempo disponível 2h



TRAZADO: Frechas cor vermello

Novo ascenso pola arista noroeste ó Pico de Coto
Descenso rápido e pouco técnico

2h tempo de corte en meta

Tempo a batir gañador/a para premio Lurbel:

31' 50" homes

38' 45" mulleres



Tempo disponível: 4h



2h35' corte en Penaboa

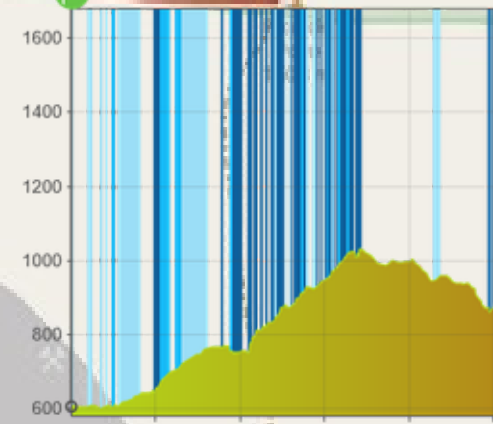
*Ruta alternativa corte Penaboa



COUREL MOUNTAIN LONGA 2026

17.16 km  ↗ 1456 m  ↘ 1456 m

Control 



Trazado: Frechas negras

Ascenso a Coto por arista noreste

Descenso a Ferreirós rápido e pouco técnico

- Proba en autosuficiencia, en Ferreirós hai fonte a man dereita

Subida a Penaboa e Piapáxaro

Descenso de mil negativos ata meta

- Moderadamente técnico na primeira metade pola pendente
- Rápido na parte final

Tempo a bater gañador/a para
premio Lurbel

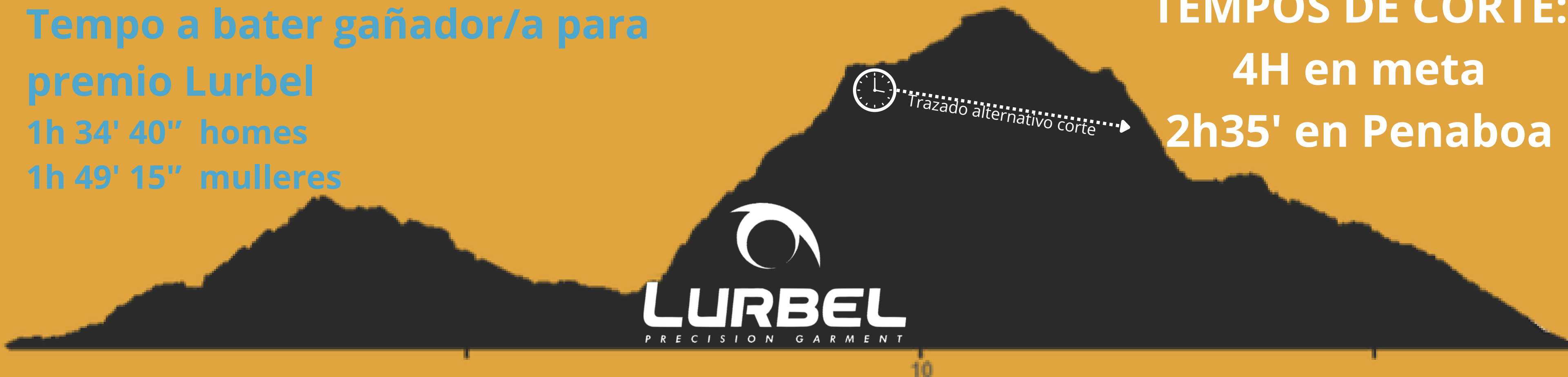
1h 34' 40" homes

1h 49' 15" mulleres

TEMPOS DE CORTE:

4H en meta

2h35' en Penaboa

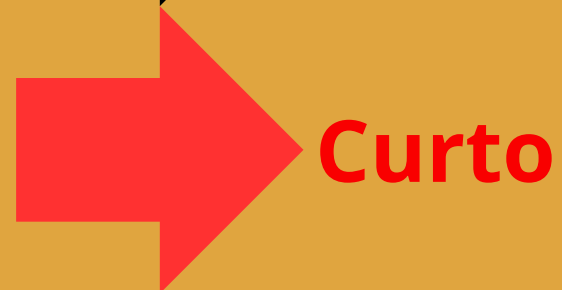
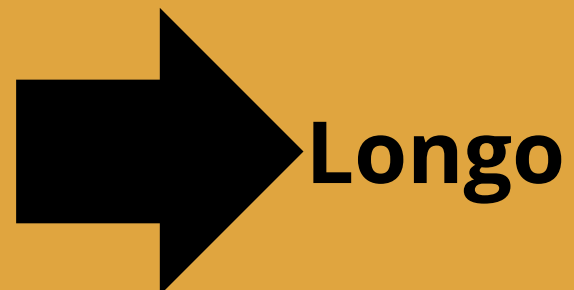


LURBEL
PRECISION GARMENT

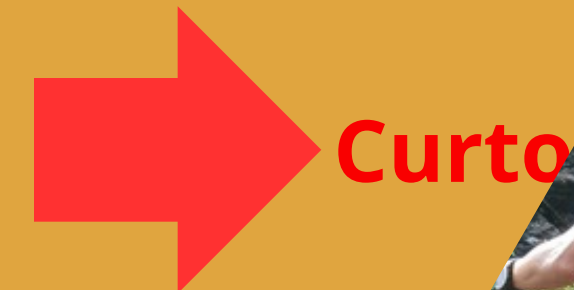
BALIZAXE

Bandeiríns FGA e Cinta laranxa FGA

**Frechas xuntas
en xiros e confluencia**



**Frechas separadas
na BIFURCACIÓN**



PREMIOS ÁS 13:15

Conserva o teu DORSAL



Sorteos LURBEL



Sorteos produtos do COUREL



Premiación Campeonato



Premiación Courel Mountain Running



Proba puntuable ITRA

07

Premiación & Sorteos

2

1

3





XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



UTMB INDEX

BENVIDOS Ó COUREL E

MOITA

SORTE



Concello de
Folgoso do Courel



Federación
Galega de
Atletismo



MONTAÑAS DO
COUREL
XEO PARQUE