



Mapa de servizos

Información práctica para todos os participantes:

-  **Como chegar a Couzadoiro**
<https://maps.app.goo.gl/pRN1ppK4vi3T9c1b8>
-  **Aparcadoiro: pistas polideportivas de Couzadoiro**
<https://maps.app.goo.gl/pRN1ppK4vi3T9c1b8>
-  **Entrega de dorsais, saídas, premios e comida: carpa situada na Igrexa de San Cristóbal de Couzadoiro**
<https://maps.app.goo.gl/Q9BcTJrVMMnXE71G9>
-  **Duchas interiores: polideportivo municipal de Ortigueira (C.E.I.P. José Mª Lage)**
<https://maps.app.goo.gl/DqEAHd2DVVSKfxUc6>
-  **Duchas externas: pistas polideportivas de Couzadoiro**
<https://maps.app.goo.gl/pRN1ppK4vi3T9c1b8>
-  **Servizo de transporte de mochilas:** cada participante pode entregar unha mochila con roupa (na entrega de dorsal) para que sexa levada á zona de meta (Alto da Roca).

Entrega de dorsais

 A entrega realizarase na carpa situada na Igrexa de San Cristóbal de Couzadoiro. <https://maps.app.goo.gl/Q9BcTJrVMMnXE71G9>

 **Horario: de 8:30 h a 9:45 h** o mesmo día da proba.

👉 Lembra chegar con tempo suficiente para recoller o dorsal, preparar o material e gozar da saída sen presas.

🛡️ Material recomendado

Aínda que se trata dunha proba curta e explosiva, sempre pode xurdir algún contratempo, por iso, recomendamos levar:

- 🧥 **Chaqueta cortaventos** → para protexerse do frío e do vento na zona alta.
- 📱 **Teléfono móbil** → imprescindible para comunicación en caso de emerxencia.
- 🛖 **Manta térmica** → elemento básico de seguridade en probas de montaña.

👉 Estes materiais son sinxelos de transportar e poden marcar a diferenza en situacións inesperadas.

📅 Programa

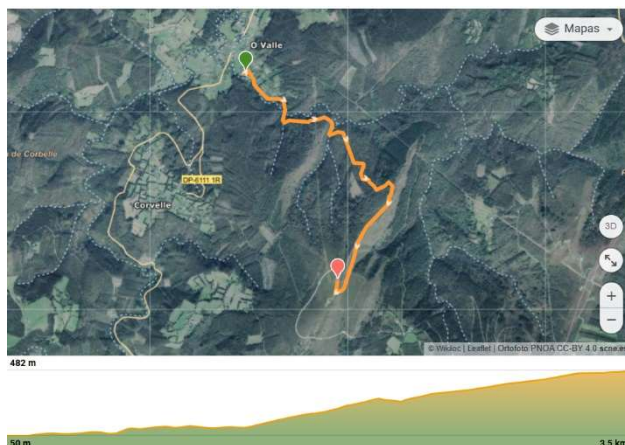
Domingo, 16 de novembro de 2025

- 🕒 **08:30 – 09:50** → Entrega de dorsais na carpa situada na Igrexa de San Cristóbal de Couzadoiro.
- 🏃 **09:45** → Saída da andaina.
- 🏃 **10:00** → Saída da carreira.
- 🏆 **12:30** → Cerimonia da entrega de premios.

📍 Detalles do percorrido

- **Distancia:** 3,5 km
- **Desnivel positivo:** 490 m
- **Desnivel negativo:** 0 m
- **Altura máxima:** 482 m

- **Altura mínima:** 50 m
- **Tipo de percorrido:** lineal
- **Dificultade técnica:** difícil
- **TrailRank:** 8 (valoración Wikiloc)
- **Enlade descarga do track:** <https://loc.wiki/t/238065996?wa=sc>



Opcións de regreso á zona de saída:

-  polo mesmo percorrido (3,5 kms)
<https://loc.wiki/t/238065996?wa=sc>
-  volteando Roca (4,3 kms)
<https://loc.wiki/t/239948709?wa=sc>

