









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 das pistas polideportivas
<https://maps.app.goo.gl/pRN1ppK4vi3T9c1b8>
-  Duchas interiores: polideportivo municipal de Ortigueira (C.E.I.P. José M^a Lage)
<https://maps.app.goo.gl/5LSiyuUjKd4q9Zyo6>
-  Duchas externas: pistas polideportivas de Couzadoiro
<https://maps.app.goo.gl/pRN1ppK4vi3T9c1b8>

Entrega de dorsais




 o día antes (sábado 11 de abril) na **Pizzería do Baleo** dende as **16:30 ás 19:00** <https://maps.app.goo.gl/DZBiGHcq4VEku8aNA>

 O mesmo día da proba (domingo 12 de abril) na carpa situada na carpa das pistas polideportivas: <https://maps.app.goo.gl/pRN1ppK4vi3T9c1b8>

 Horario: **de 8:30 h a 10:00 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

-  **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

Sábado 11 de abril de 2026 16:00 -

 **16 :00 – 19:00 - Entrega de dorsais na Pizzería do Baleo** para as carreiras e para a Andaina

Domingo, 12 de abril de 2025


 **08:30** - Apertura da dirección de carreira e comezo da **entrega de dorsais** na carpa situada na saída da proba.

 **09:55** - Fin da entrega de dorsais da carreira de longa distancia.

 **10:00** - Saída da carreira de longa distancia.

 **10:10** - Fin da entrega de dorsais andaina.

 **10:15** - Saída da andaina.

 **10:25** - Fin da entrega de dorsais do mini trail .

🕒 10:30 - Saída do mini trail.

🕒 13:15 - Cerimonia da entrega de premios.

📍 Tracks:

→ Trail longo : <https://loc.wiki/t/258265364?wa=sc>

→ Mini trail: <https://loc.wiki/t/258265353?wa=sc>

→ Andaina: <https://loc.wiki/t/258265318?wa=sc>

