



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"-ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

NOMBRE DE LA PRUEBA: V Trail "Vieiru-As Ellas" - Eljas

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

Trail:

PLAZO 0: 1 de marzo a las 20:00h **23€** Únicamente federados FEXME **SÓLO 48 HORAS**

PLAZO 1: 3 de marzo - 6 mayo a las 20:00h **23€** (No federados **28€**)

PLAZO 2: 6 de mayo - 10 de mayo a las 14:00h **28€** (No federados **33€**)

Cross:

PLAZO 0: 1 de marzo **15€** Únicamente federados FEXME **SÓLO 48 HORAS**

PLAZO 1: 3 de marzo - 6 de mayo **15€** (No federados **20€**)

PLAZO 2: 7 de mayo - 10 mayo **18€** (No federados **23€**)

Reglamento de la Prueba

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento, así como el reglamento de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

Se disponen las siguientes categorías, tanto masculino como femenino:



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

Para el Trail

Promesa 21-23

Senior 24-39

Veterano 40-49

Superveterano +49

Inclusiva

Por Equipo (solo Cpto. De Extremadura)

Para el Cross

Juveniles 17-18

Junior 19-20

Promesa 21-23

Senior 24-39

Veterano 40-49

Superveterano +49

Inclusiva

En todas éstas categorías, obtendrán premio los tres primeros clasificados,
tanto en categoría masculina como femenina



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELLAS"- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

Además, los Juveniles y Junior del Cross, optan al Cpto. De Extremadura

Por otra parte disponemos premios especiales, masculino y femenino:

Primero de Us Tres Lugaris (Trail y Cross)

Primero de Castilla-León (sólo Trail)

Primero de Portugal (sólo Trail)

Al más joven (Trail y Cross)

Al más veterano (Trail y Cross)

MATERIAL OBLIGATORIO, EQUIPAMIENTO y PUNTOS DE PASO

- Zapatillas de Trail Running (zapatillas con tacos de una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas)
- Chaqueta cortavientos
- Manta térmica.
- Gorra, bandana o visera
- Recipiente para beber en los avituallamientos, en los mismos no habrá vasos este año, exceptuando en el final.
- Teléfono móvil



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

Cortes de paso:

Se establecen 2 cortes de paso para el Trail, los participantes que no hayan pasado en el tiempo establecido serán retirados de la carrera. La organización no se hará responsable si algún corredor, tras ser retirado de la prueba por el motivo anteriormente descrito, sigue haciendo el recorrido por su cuenta.

La retirada será comunicada al director de carrera y al juez principal de la prueba.

Punto de corte en el km 15, 4 horas de tiempo hasta dicho punto (12:00h)

Punto de corte en el km 21, avituallamiento del Puerto de Santa Clara, tiempo disponible 5 horas y 45 minutos. (13:45h)

RESPONSABILIDAD:

El mero hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento. En cuanto a la excepción de responsabilidad, ésta estará sujeta a lo



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"-ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

establecido en los artículos 50.1 y 51.D del Real Decreto 2816/1982 de 27 de agosto por el que se aprueba el Reglamento General de Policía de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas.

COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES (Extraído del reglamento elaborado por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para el Circuito Trail de Carreras de Montaña 2022).

- Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

- Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

- Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

- Los participantes deberán someterse a los controles de dopaje que se les solicite.

- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.

- Todo participante debe ser conocedor y respetar el presente REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

- Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:
 - Se retirará en un control y entregará el dorsal.

 - El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

DESCALIFICACIÓN DE UN CORREDOR

- Se podrá proceder a la descalificación de un corredor o un equipo cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELAS"- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

- No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar.
- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no.
- Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo.
- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- No llevar el material requerido por la organización en cada control.
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros.

POSIBLE SANCIÓN

Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:

- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

1. RECORRIDO

La prueba transcurre por la Sierra de Gata entre la localidad de Eljas y su Sierra, con salida y meta en Eljas. Con una distancia de 30 km (Trail) y 14km (Cross Lagarteiru). Recorridos que no tendrán la necesidad de cruzar, pasar o correr por ninguna carretera, evitando así el cierre parcial de la misma.

El Trail será el Campeonato de Extremadura en Línea de la FEXME.

El Cross Lagarteiru es una actividad paralela, puntuable para Circuito Trofeo Diputación de Cáceres.

Se disputará sobre un circuito circular, partiendo del centro de Eljas.

El perfil del **V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS" - ELJAS** es el siguiente, con una distancia de 30 kilómetros y unos 2.200 metros de desnivel positivo y 4.000 metros de acumulado ,

<https://www.wikiloc.com/trail-running-trails/trail-as-ellas-2022-92136092#1b-embed>



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELIAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



Elevación: 502m (mínima) / 854m (media) / 1.252m (máxima).

Pendiente máxima: 42,6% / -37,01% -- Pendiente media: 10,7% / -12,09%.

Salida desde la plaza a las 8:00h, durante unos 100 metros será neutralizada dirección la calle "Valverdi", bajamos por una calzada y enfilamos la primera calleja que nos llevará por unos senderos, trochas y veredas a las Tumbas Antropomorfas y nos vamos adentrando hacia la Sierra.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VIEIRU-AS ELLAS”- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



Después de las tumbas seguimos recto, y un poco más adelante giramos a la izquierda y nos

adentramos en plena Sierra, seguimos por trochas, piedras grandes y escoberas serán nuestros compañeros de fatigas.

Subida “**D’as Canteiras**” y “**D’as Laixas**” que son grandes formaciones graníticas en forma de lapas. Seguimos en dirección “**U Barruco Camapana**”, “**U Fernandu**” y “**Shanu Antón**” en este punto habrá un avituallamiento líquido. Nos encontramos entorno al km 4.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VIEIRU-AS ELLAS”- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

Seguimos después de hidratarnos, a la izquierda en dirección “**As Lindis**” tras dejar esta fuente atrás seguiremos subiendo, subida dura, hasta llegar al avituallamiento líquido y sólido situado en “**A Fonti Acabá**” km 8,5 aproximadamente en este punto se habrán acumulado cerca de 800m

positivos, repetimos es un tramo muy duro. Aquí tendremos uno de los puntos de evacuación de la carrera. Nos vamos “**A Carvalla**” uno de los puntos elevados del recorrido, sobre unos 1250 metros, y comenzamos una bajada, larga, técnica y peligrosa, mucho cuidado y precaución por favor, pasamos “**U Penafrol**” el cual lo bajamos por su parte occidental y se subirá por su lado oriental, “**U Calzau**”. En este punto sobre el km 10 se bifurcan las carreras. Tendremos aquí un avituallamiento líquido y sólido, y otro punto de evacuación.

El Trail comienza la subida de nuestra Vertical de este año, mientras que el Cross seguirá recto hacia la meta.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VIEIRU-AS ELAS”- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



<https://geocachingafala.wordpress.com/2014/09/11/tumbas-atropomorfas/>

Los corredores del Trail tendrán ante ellos una larga ascensión de unos 2 km donde se acumulan sobre unos 550 metros positivos, culminando en el punto más alto del recorrido a 1330 metros en el llamado “**Espiñazu**”. A partir de aquí un cresteo divertido de unos 2 kilómetros, en dirección “As Podas”, en este punto iniciamos un descenso nuevo en el recorrido, ya que será la primera vez que se haga con un desnivel negativo de 500 metros, pasarán por un enclave denominado “A Mallá Barrocu” hasta llegar “Us Currais Andxís” punto donde vuelven a confluir ambas carreras y será punto de otro avituallamiento, tanto sólido como líquido.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VIEIRU-AS ELIAS”- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

punto de partida a otra ascensión, dirección “**U Canchu Colvu**” subida de aproximadamente unos 900 metros con un desnivel positivo de 300. Comenzamos el cresteo hacia “**As Torris de Hernán Centeno**”.

Cruzaremos parajes típicos de nuestra sierra con nombres peculiares como son “**A Cancheira du Diablu**”, “**As portas du Infelnu**” o “**Rapelu**”.

Coronamos “As Torris de Hernán Centeno” y comenzamos una bajada técnica, divertida que nos llevará al siguiente avituallamiento situado en el alto de Santa Clara. Otro punto de evacuación estará aquí disponible.

Comenzamos a descender por el antiguo camino “**A Barreira d’as Minas**” que unía la cima del puerto de **Santa Clara**, con **El Soto**, donde está la **Ermida** de nuestra Patrona “**A Divina Pastora**”. Este camino no se usa desde hace tiempo y hemos querido recuperarlo para disfrute del corredor y demás visitantes. Nos encontramos entorno al kilómetro 20 aprox. Tras esta larga bajada, los corredores se recuperan con otro avituallamiento tanto líquido como sólido, también hay otro punto de evacuación.

Enlazaremos con una nueva subida, hacia el camino del puerto y enfilamos los últimos kilómetros atravesando “**U Carballal**” y una pequeña subida cuyo nombre es “**U Reventón**” y a través de las serpenteantes callejuelas de Eljas llegaremos a la meta.

Es un recorrido exigente, con tramos de caminos, trochas, veredas, rocas, piedras, bajadas técnicas, subidas duras y tramos donde poder soltar las piernas y correr rápido. Este año podrán disfrutar de las dos vertientes de nuestra Sierra, y de un recorrido que en ningún momento pisa ninguna carretera evitando el corte de la misma. Deseando que todo el mundo disfrute y llegue a meta con ganas de volver.

Pretendemos con este nuevo recorrido que la gente ya más experimentada y los que están empezando en el mundo de las carreras por montaña, lo hagan el máximo tiempo posible por montaña pura y dura, para los participantes del Trail desde el km 2 hasta el km 8.5 aproximadamente, pasarán por antiguas veredas utilizadas para el extraperlo por nuestros antepasados.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

A Cancheira du Diablu

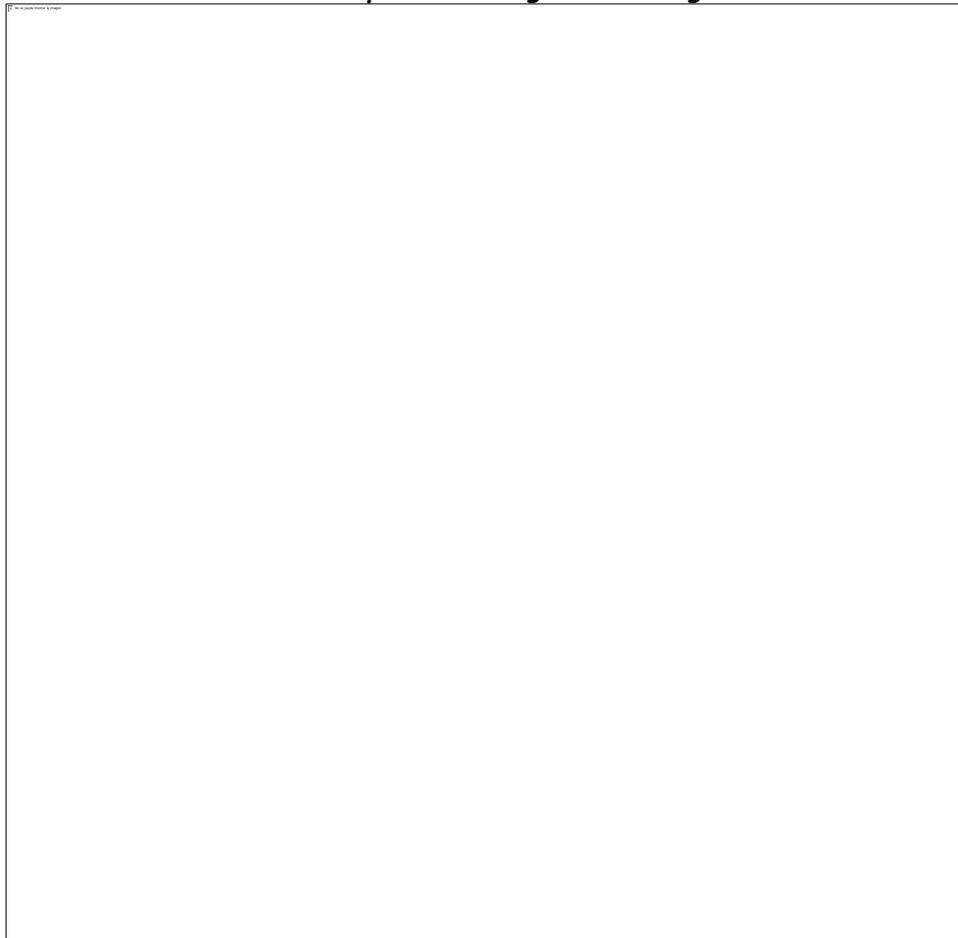


As Portas du Infelnu



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"-ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running





C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

Los Abuelos

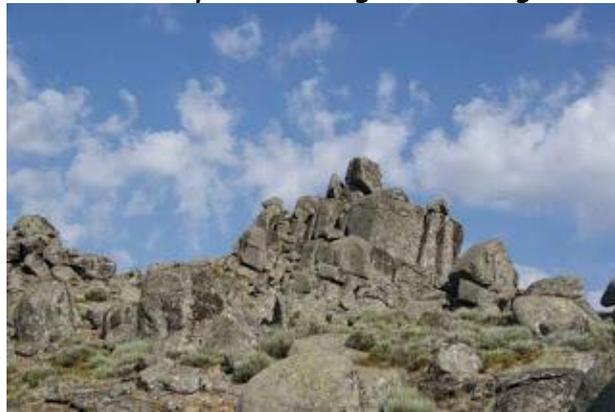


As Torris



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VIEIRU-AS ELLAS”- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



<https://geocachingafala.wordpress.com/2014/09/11/las-torres-de-hernan-centeno/>

Espiñazu / Penafrol



“Subida Laixas”



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



AVITUALLAMIENTOS:

Dichos puntos serán avituallamientos líquidos y avituallamientos líquidos y sólidos con agua, bebida isotónica, fruta, gominolas, etc). Los avituallamientos para la prueba serán los siguientes:

TRAIL

KM 4: Líquido



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VIEIRU-AS ELAS”- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

KM 8: Líquido y Sólido

KM 15: Líquido y Sólido

KM 21: Líquido y Sólido

KM: 24 Líquido y Sólido

Meta: Líquido y Sólido

Para los participantes del Trail, recomendamos el uso de un recipiente para unos 0,5L, que podáis rellenar entre cada avituallamiento.

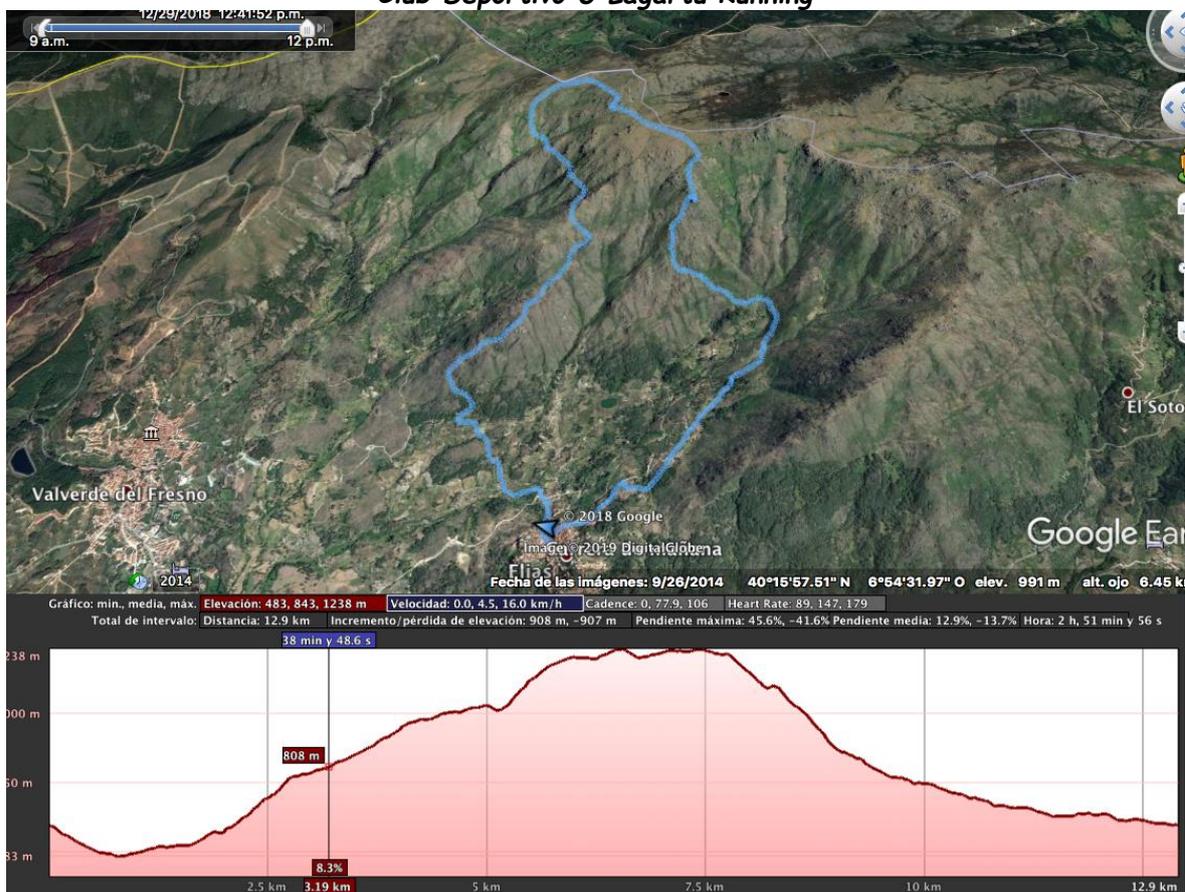
Habrá una actividad paralela de unos 14 kilómetros y 700 de desnivel positivo: haciendo honor a nuestra Fala y a nuestro gentilicio, al ser el recorrido pequeño, lo bautizamos como “**Cross Lagarteiru**”...el **CROSS LAGARTEIRU**, tendrá los mismos servicios y regalos que la principal.

<https://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=16023238>



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



Elevación: 595m (mínima) / 750m (media) / 1.250m (máxima).

Pendiente máxima: 45,1% / -37,3% -- Pendiente media: 12,1% / -8,4%.

Salida desde la plaza a las 9:30h, durante unos 100 metros será neutralizada dirección la calle "Valverdi", bajamos por una calzada y enfilamos la primera calleja que nos llevará por unos senderos, trochas y veredas a las Tumbas Antropomorfas y nos vamos adentrando hacia la Sierra. Para los corredores del "Cross Lagarteiru" hemos pensado en este recorrido de iniciación a la Montaña,



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VIEIRU-AS ELLAS”- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

tras subir hasta “**A Fonti Acabá**” les hará disfrutar y apreciar la montaña en estado puro, es un recorrido exigente al principio pero a partir de culminar la subida, será un cross donde podrán soltar piernas y corre con pasión.





C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



AVITUALLAMIENTOS:

Dichos puntos serán avituallamientos líquidos y avituallamientos líquidos y sólidos con agua, bebida isotónica, fruta, gominolas, etc). Los avituallamientos para las prueba serán los siguientes:

CROSS LAGARTEIRU

KM 4: LIQUIDO

KM	8,5:	LÍQUIDO	Y	SÓLIDO	
KM	11	:	LÍQUIDO	y	SÓLIDO



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running
LÍQUIDO /

META:

SÓLIDO

PUNTOS DE EVACUACIÓN V TRAIL "Vieiru-As Ellas":

- Tumbas Antropomorfas km 1, todoterreno y quad - Fonti Acabá km 8.5
tenemos

todoterreno
4x4.

- Avituallamiento km 10 antes de vertical llegan
furgonetas y otros vehículos-

- Zona Intre Rius, llega ambulancia, todoterreno,
furgonetas

Puerto de Santa Clara km 16, tenemos todoterreno
4x4 allí y llega la ambulancia.

- Carretera de la Divina Pastora km 20, llega la
ambulancia y otros vehículos.

Sitios interesantes, para los acompañantes para hacer fotografías y animar:

- **Plaza Mayor** de Eljas donde se sitúa tanto la salida como la llegada - En el
Parqui d'á Mata dirección hacia las Piscinas Naturales. - **Tumbas**
Antropomorfas, se llega a pie con mucha facilidad.

-En las **Piscinas Naturales**, se llega en coche - En el "**Soto**" próximo a la
ermita Divina Pastora, se llega en coche hasta ella y hay que



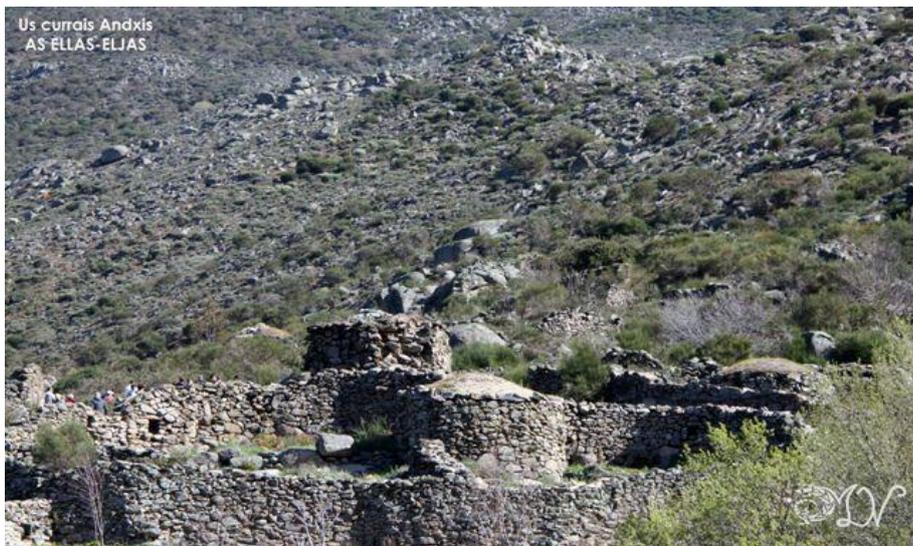
C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VIEIRU-AS ELLAS”- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

caminar aproximadamente unos 300 metros y ver el paso de los corredores.

Para senderistas: - Hasta Santa Clara se va en coche, es la carretera CC-1.2 que va de San Martín hacia el Payo. Pueden dejar el coche en Santa Clara e ir andando hasta Las Torres de Hernán Centeno para visitar la zona, tomar fotos... - Otro punto donde se llega con facilidad, es “**Us Currais Andxis**”, donde se encuentra un avituallamiento antes de comenzar la vertical, se puede ir con el coche, son vestigios de antiguas edificaciones donde vivían familias. Desde la Plaza de Eljas hasta ese punto habrá unos 3 kilómetros.

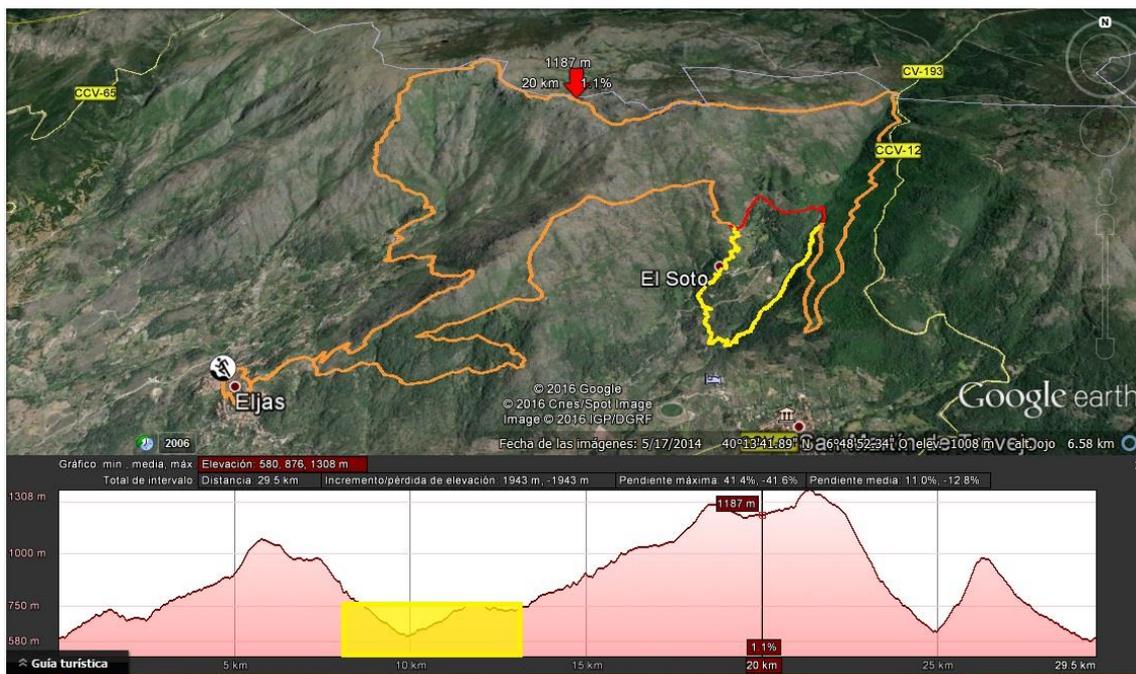




C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

En el caso excepcional , por circunstancias adversas meteorológicas, se procederá a modificar el recorrido del Trail a 28km y unos 1.500 metros positivo. Recorrido que no tocará ninguna carretera, al igual que todos los recorridos de este año. Se correrá por el tramo señalado en **rojo** para evitar la CC-145.



Se utilizará de forma excepcional y por circunstancias ajenas a la organización (meteorológicas o de cualquier otro tipo), si no fuese posible realizar el recorrido oficial. Por la niebla ó fuertes vientos.

Las modificaciones el recorrido serán las siguientes:



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELIAS"- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

Salida desde la plaza a las 9:00h, giro para tomar la calle "As Parras", unos 200 metros, hasta tomar un desvío a la izquierda y subida por la calle Tabolau en dirección al Puerto, sin dejar nunca el camino y después de pasar una fuente y unas antenas de móvil, seguimos en trayectoria ascendente hasta que nos desviaremos a la derecha, comenzando a adentrarnos "**U Calvallal**" ahí llevaremos se cumplirá el primer kilómetro de carrera, seguimos por senderos y veredas hasta llegar a la "**A Primeira Agua**" y a unos 200 metros tendremos el primer avituallamiento, Km 5 , a partir de este punto, habrá que desviarse a la izquierda y comenzar la ascensión hacia "**A Cancheira du Diablu**" partiendo de unos 770 metros de altitud, para alcanzar en la cima unos 1.100m, tras esta primera ascensión enfilamos por "**As Portas du Infelnu**" y vamos hacia "**Mallá Cumbri**" desde aquí tenemos una larga, peligrosa y técnica bajada, hacia la "**Divina Pastora**" a unos 750 mts.

Tras el primer tramo de descenso, abandonaremos el camino de tierra, y nos adentramos al girar a la derecha por una vereda, bajada técnica de 1km. Llegaremos al camino rural que viene de Eljas hacia la "Divina Pastora" donde se ubica su coqueta ermita, y lugar de celebración de la Romería del pueblo, hasta llegar al "Puente" en donde se sitúa el segundo *avituallamiento*, km 10. Poco después, giro a la izquierda, y comenzamos a subir en dirección "**A Calzá**", pasaremos por unos kilómetros entre uno de los bosques de Castaños más representativos de Extremadura, hasta llegar al 3er avituallamiento, junto a los castaños milenarios denominados "**Los Abuelos**" por entonces estaremos casi en ecuador de la prueba, pasando el kilómetro 15.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

Continuaremos subiendo por la calzada romana hasta llegar al puerto de "**Santa Clara**", a unos 1.000mts, hemos ascendido durante unos 5km, es una subida con tramos duros, aunque existen varios descansos que agradeceréis. Como hemos dicho antes una subida entre castaños, robledales y pinos, podrás sentir los arroyos que bajar de "**Xálima**" en "Santa Clara", muy cerca del límite con la provincia de Salamanca. Seguimos la ascensión hacia "**As Torris**" sobre unos 1.200mts, aquí tendremos el ansiado 4º avituallamiento y llevaremos unos 20km recorridos. Como todo lo que sube, baja nos toca de nuevo una bajada técnica, pasando por unos de los rincones más bellos de nuestra sierra "**U Rincón Das Podas**" a unos 1.100mts aproximadamente, camino de "**U Epiñazu**" punto más alto del recorrido unos 1.370mts de altitud, y 5º avituallamiento para afrontar los últimos diez del Trail, ¿qué rápido va esto verdad?... bajada de unos 3-4km muy técnica y peligrosa, dejando el mítico "**Penafrol**" a nuestra derecha, y bajamos hacia la zona denominada "**Intri Rius**" a unos 600mts de altitud, aquí llevaremos unos 28-29km y comienza la *mini vertical* hacia "**U Canchu Colvu**" donde os podéis reponer del esfuerzo con otro avituallamiento, se han puesto dos tan seguimos por recomendación del Técnico de Fexme el día de la inspección, en el alto "Du Canchu Colvu" estaremos a unos 1000mts. sobre el kilómetro 30 del recorrido, desde aquí descenso hacia el pueblo. Tomando el antiguo camino del Puerto hacia la localidad lagarteira, coincidiendo un pequeño tramo con la ascensión del principio del Trail en la bajada. Sobre el punto km 31,5, nos desviamos a la derecha, bajada por cemento por la calle "Portu" y enfilamos hacia la plaza para llegar a la ansiada línea de meta.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELAS"- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

2. FECHA Y HORA DE CELEBRACIÓN

La prueba se celebrará el sábado día 14 de mayo a partir de las 8.00h.

**3. HORARIO PROBABLE DE LOS PASOS POR PUNTOS
DETERMINANTES DEL RECORRIDO Y PROMEDIO PREVISTO
TANTO DE CABEZA DE LA PRUEBA COMO DE CIERRE:**

Trail:



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VIEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



Tiempos de paso aproximados del Trail.



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

Tiempos de paso aproximados del
Trail.

Salida Plaza: 8:00h

Tumbas Antropomorfas: 8:15h

A Bañeira km 4: 8:45h

Fonti Acabá: 9:30h

U Calzau: 10:15h

A Navi: 12:00h

A Pastora: 12:30h

Canchu Colvu: 13:15h

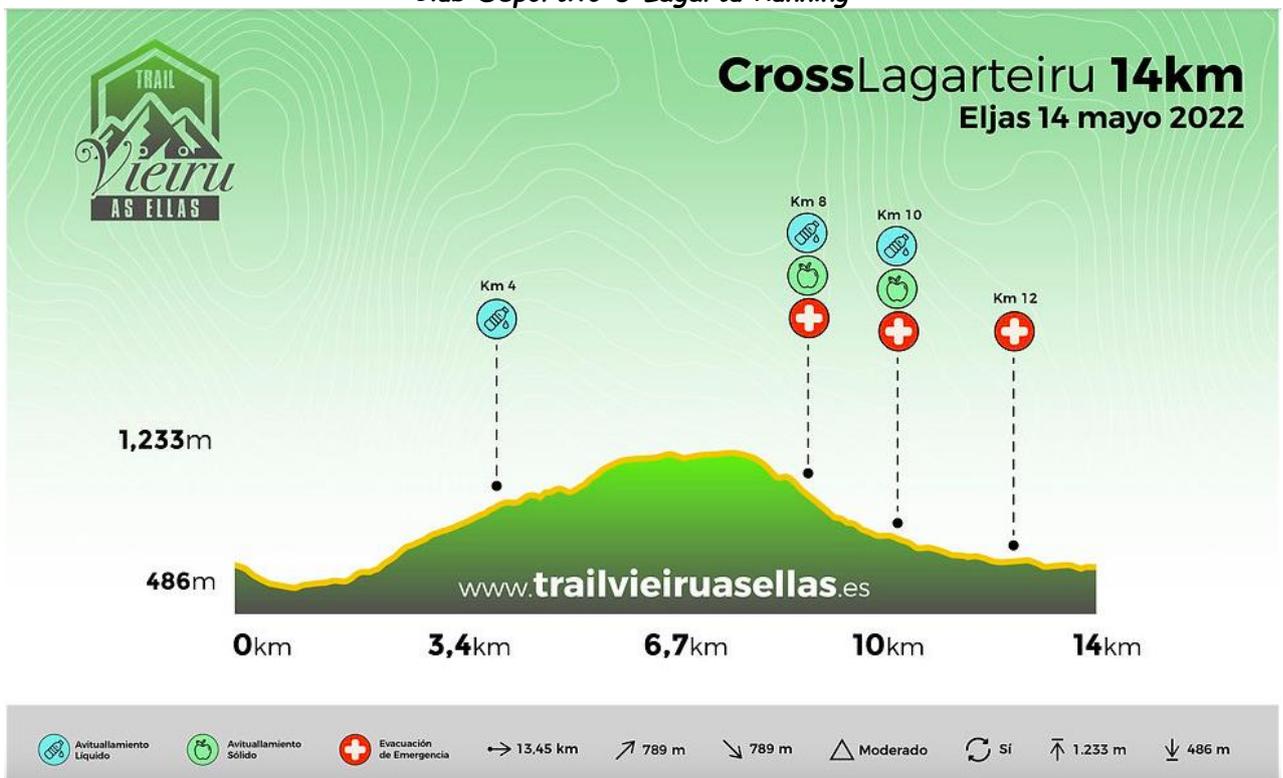
Meta Plaza de Eljas: 13:35h

Cierre de Meta: 15:00h



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELLAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running



Tiempos de paso aproximados Cross Lagarteiru:

Salida Plaza:
9:30h

Fonti Acabá
km 8,5: 10:30h

U Calzau km 10: 10:50



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELAS"- ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running

Meta Plaza de Eljas:
11:15h

4. IDENTIFICACIÓN DE LOS RESPONSABLES DE LA ORGANIZACIÓN:

El Director Deportivo es Enma Domínguez Martín. (Licenciado en Ciencias del Deporte)

La Responsable de Seguridad Vial es Mirko Bruno Martín.

Tanto el director ejecutivo de la prueba, como la responsable de Seguridad Vial, disponen de permiso de conducir y lo tienen en vigencia.

5. NÚMERO APROXIMADO DE PARTICIPANTES:

Se espera una participación estimada de 350 corredores, en esta cuarta edición.

6. PROPOSICIÓN DE MEDIDAS DE SEÑALIZACIÓN DE LA PRUEBA Y DEL RESTO DE LOS DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD PREVISTOS EN LA PRUEBA:



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL “VEIRU-AS ELLAS”- ELJAS

Club Deportivo U Lagartu Running

La organización velará de forma estricta por la seguridad de los participantes estableciendo todas las medidas que sean necesarias sin escatimar esfuerzos. Se van a cubrir todos los cruces que se prevén, haciendo especial hincapié en aquellos que se encuentran dentro del circuito urbano, estando neutralizada la circulación de vehículos en todos los circuitos propuestos.

Durante el desarrollo de la prueba la organización dispondrá de una ambulancia conducida por dos Técnicos en Emergencias Sanitarias ,Médico y un Enfermero para cubrir la asistencia sanitaria.

Por último, los circuitos estarán debidamente señalizados con cartelería adecuada y el personal de organización estará perfectamente visible para controlar el tráfico.

En cuanto a los puestos de control de la carrera, se establecen los siguientes como importantes:

Plaza Constitución y alrededores: Agrupación Protección Civil de Eljas

Divina Pastora: Agrupación Protección Civil de Eljas

Resto de Recorrido: Voluntariado Local



C.D. U LAGARTU RUNNING

MEMORIA V TRAIL "VEIRU-AS ELLAS"-ELJAS
Club Deportivo U Lagartu Running