

INFORMACIÓN E RECOMENDACIÓNS

1/2 Km Vertical Monte Comado 2023

Andaina

Saída dende a praia de Arealonga, fronte ó Restaurante Yenka (Santiago de Reinante -Barreiros - Lugo) o sábado 22 ás **10:00h**. Dende media hora antes, as **9:30h** repartiranse os dorsais na mesma saída. Irán acompañados de varios guías.

Recoméndase levar bastón ou vara, e roupa de abrigo por si acaso chove.

Entregarase bolsa avituallamento na cima de Comado, **Km 4.7** aproximadamente.

Enlace ao track do recorrido.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/andaina-comado-2022-114624508>

1/2 km vertical

Saída dende a praia de Arealonga, fronte ó Restaurante Yenka (Santiago de Reinante -Barreiros - Lugo) o sábado 22 ás **11:00 h**. Dende unha hora antes, **10:00h**, repartiranse os dorsais na mesma saída.

Meta situada no cume de Monte Comado.

Existirá servizo porta-mochilas dende a saída ata a meta. **Recoméndase mandar unha mochila con roupa para abrigarse ao remate da carreira**, xa que a diferenza de temperatura pode ser notable.

Entregarase bolsa avituallamento ó finalizar en Comado.

A competición **remata** no cume de Monte Comado, aínda así estará sinalizado un recorrido de volta a praia de Arealonga. Estableceranse grupos de persoas VOLUNTARIAS para a baixada. Non estará supervisada, polo que todos os corredores que a usen fanse responsables dos seus feitos.

Enlace ao track do recorrido.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/12-km-vertical-monte-comado-2023-140564482>

Trail infantil

As carreiras infantís terán lugar no cumio do Monte Comado, a partir das **10:30h**. O traslado ata a zona de carreira será por conta das persoas interesadas. Alí entregaranse os dorsais.

Enlace ao lugar das probas.

<https://goo.gl/maps/ChKV9yd31EQmYGF26>

Localizacións.

Zona de **saída** 1/2 km vertical e andaina e recollida de dorsais (1/2 km vertical e andaina)

<https://goo.gl/maps/ucCBDe7GjYhrVsbe8>

A zona de **duchas** estará no campo de fútbol das Valgas (Iberia CF) **dende as 13.00h ata as 13:30h.**

<https://goo.gl/maps/zWrTcvZbWh8nyLhK7>

Zona de **meta** do 1/2 km vertical e trails infantís (saída, meta e dorsais infantís)

<https://goo.gl/maps/ChKV9yd31EQmYGF26>

Todo o percorrido estará sinalizado con cintas brancas, e carteis con frechas en negro sobre fondo amarelo.

Recoméndase roupa de abrigo e zapatillas adecuadas por si as condicións meteorolóxicas fosen adversas.

Recordase que vamos circular por paraxes limpos, polo tanto debemos depositar o lixo nos lugares adecuados, avituallamentos e meta.

Recordase a todos os corredores que deberán prestar auxilio os compañeiros que o necesiten, e avisar nos telefonos **661827411 – 649571360 – 653684615**

Inda que non é obrigatorio levar o mobil, recomendase portalo.

Información IMPORTANTE para acompañantes

Debido ao estado da pista de terra de acceso ao Mirador de Monte Comado, RECOMENDASE facer a pé o ultimo km de subida, aparcando os vehiculos nun lateral (todo o mundo no mesmo lado). Non todos os turismos poden subir por dita pista.

Para evitar o posible corte de vehiculos da organizacion ou vehiculos sanitarios.

Ruta dende a praia en vehiculo.

<https://goo.gl/maps/T6JzNw4aoKPgRhUD7>

O tempo da imaxen é orientativo ata metade da subida



INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES

1\2 Km Vertical Monte Comado 2023

Andaina

Salida desde la playa de Arealonga, en frente al Restaurante Yenka (Santiago de Reinante - Barreiros -Lugo) el sábado 22 a las **10:00h**. Desde media hora antes, a las **9:30h** se entregaran los dorsales en la misma salida. Irán acompañados de varios guías.

Se recomienda llevar bastones o varas, y ropa de abrigo por si llueve.

Se entregará bolsa de avituayamiento en la cima de Comado, **km 4,7** aproximadamente.

Enlace al track del recorrido.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/andaina-comado-2022-114624508>

1/2 km vertical

Salida desde la playa de Arealonga, en frente al Restaurante Yenka (Santiago de Reinante - Barreiros -Lugo) el sábado 22 a las **11:00h**. Desde una hora antes, **10:00h**, se entregaran los dorsales en la misma salida.

Meta situada en la cima del Monte Comado.

Existirá servicio porta-mochilas desde la salida hasta la meta. **Se recomienda mandar una mochila con ropa para abrigarse al finalizar la carrera**, ya que la diferencia de temperatura puede ser notable.

Se entregará bolsa de avituayamiento al finalizar en Comado.

La competición **termina** en la cima del Monte Comado, aún así estará señalizado un recorrido de vuelta a la playa de Arealonga. Se establecerán grupos de personas VOLUNTARIAS para la bajada.

No estará supervisada, por lo que todos los corredores que la usen se harán responsables de sus hechos.

Enlace al track del recorrido.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/12-km-vertical-monte-comado-2023-140564482>

Trail infantil

Las carreras infantiles tendrán lugar en la cima del Monte Comado, a partir de las **10:30h**. El traslado hasta la zona de la carrera será por cuenta de las personas interesadas. Allí se entregaran los dorsales.

Enlace al lugar de las pruebas.

<https://goo.gl/maps/ChKV9yd31EQmYGF26>

Localizaciones.

Zona de **salida** 1/2 km vertical, andaina y recogida de dorsales (**1/2 km vertical e andaina**)

<https://goo.gl/maps/ucCBDe7GjYhrVsbe8>

La zona de **duchas** estará en el campo de fútbol de As Valgas (Iberia CF) **desde las 13.00h hasta las 13:30h.**

<https://goo.gl/maps/zWrTcvZbWh8nyLhK7>

Zona de **meta** do 1/2 km vertical e trails infantiles (salida, meta y dorsales infantiles)

<https://goo.gl/maps/ChKV9yd31EQmYGF26>

Todo el recorrido estará señalizado con cintas blancas, y carteles con flechas en negro sobre fondo amarillo.

Se recomienda ropa de abrigo y zapatillas adecuadas por si las condiciones meteorológicas fuesen adversas.

Se recuerda que vamos circular por parajes limpios, polo tanto debemos depositar la basura en los lugares adecuados, avituayamientos y meta.

Se recuerda a todos los corredores que deberán prestar auxilio a los compañeros que lo necesiten, e avisar en los teléfonos **661827411 – 649571360 – 653684615**.

Aunque no es obligatorio portalo se recomienda llevar movil.

Información IMPORTANTE para acompañantes

Debido al estado de la pista de tierra de acceso al Mirador de Monte Comado, **SE RECOMIENDA** hacer a pie el ultimo km de subida, aparcando los vehículos en un lateral (todo el mundo al mismo lado). No todos los turismos pueden subir por dicha pista.

Para evitar el posible corte de vehículos de la organización o vehículos sanitarios.

Ruta desde la playa en vehiculo

<https://goo.gl/maps/T6JzNw4aoKPgRhUD7>

El tiempo de la imagen es orientativo hasta mitad de la subida

