



# TRAIL DAS BESTAS 2023 – MURAS

## INFORMACION PREVIA E TÉCNICA

### 1. AREA DE CARREIRA



### 2. LOCALIZACION DA SECRETARIA E SAIDA

Área Recreativa de A Veiga, Muras.

<https://goo.gl/maps/b1LqCaEjHtVotcCx7>

Distancias e tempos de viaxe:

- Dende [A Coruña](#), 1h:00m e 83 km.
- Dende [Vigo](#), 2h:30m e 225 km.
- Dende [Lugo](#), 0h:53m e 75 km.
- Dende [Ourense](#), 2h:00m e 178 km.



### **3. ÁREA DE AUTOCARAVANAS E APARCADOIROS.**

- Como o espacio é limitado na zona urbán, habilitarase ó Campo de Fútbol contiguo a zona de Secretaría / Saída.
- Para aqueles que queiran ir o venres, estará dispoñible esta espazo para autocaravanas ou campers e tamén estarán os vestiarios abertos.

### **4. HORARIOS**

- **7:00** Apertura de secretaria.

Entregarase a bolsa do corredor cos agasallos e o dorsal co chip de cronometraxe.

Os dorsais levarán impreso o perfil da carreira e tflno. emerxencia

Na distancia maratón entregarase o dispositivo de seguimento gps TracktheRace.

O Límite de horario para entrega de bolsa corredor será Maratón 7:45, 27k 8:30 e 15k e andaina 9:30

- **8:00 Saída Maratón**
- **8:45 Saída dos buses** desde A Veiga (Muras) ata Os Coruxos **27k. (Moi puntuais!)**
- **9:30 Saída 27K - Os Coruxos**



- **9:45 Saída dos buses den de A Veiga ata Escourido 15k. (Moi puntuais!)**
- **10:15 Saída 15K - Escourido**
- **10:16 Saída Andaina - Escourido**
- **13:30** Entrega de premios 15k
- **14:00** Entrega premios 27k
- **15:00** Peche de meta. / Entrega premios Maratón

## 5. ABASTECIMENTOS

Dependendo da distancia de carreira teredes os seguintes abastecementos:

- Maratón: 3 Líquidos e 2 Líquidos-Sólidos

Avituallamento 1 - km.8	Líquido
Avituallamento 2 - km. 17	Líquido e sólido (froita e galletas)
Avituallamento 3 - km. 23	Líquido
Avituallamento 4 - km. 32	Líquido e sólido (froita e galletas)
Avituallamento 5 - km. 37	Líquido



- 27k: 2 Líquido e 1 Líquido-Sólido

Avituallamento 1 - km.7,5	Líquido
Avituallamento 2 - km. 17	Líquido e sólido (froita e galletas)
Avituallamento 3 - km. 22	Líquido

- 14K e Andaina: 1 Líquido-Sólido. 1 líquido

Avituallamento 1 - km. 5	Líquido e sólido (froita e galletas)
Avituallamento 2 - km. 10	Líquido

\*Na meta poderedes degustar unha ración de empanada e unha bebida entregando a pulseira que se vos facilitará na bolsa corredor.

## 6. DUCHAS

Haberá servizo de duchas o finalizar a carreira, estando estas situadas na parte de atrás da secretaría.  
Tamén poderedes desfrutar da piscina municipal unha vez rematedes.

## 7. BALIZAXE

Cinta de balizaxe

Banderiñas

Spray eco (Laranxa e Magenta)

Frechas indicativas dirección



## 8. MATERIAL OBRIGATORIO PARA A DISTANCIA MARATÓN

- Sistema de hidratación (vaso ou outro sistema) (Teredes 2 avituallamentos sen vasos)
- **Chaqueta cortaventos manga longa.** A previsión é de mínimas de 12 grados e ventos ata 50 kms./h.
- Teléfono móbil. Emerxencias 679253177
- Dispositivo localizador Track The Race. Entregado pola organización.  
*\*os corredores que non porten o material obrigatorio serán descalificados pola organización.*

## 9. LOCALIZACIÓN SAÍDAS

- A distancia **Maratón**, terán a saída en **Muras** (Area recreativa de a Veiga).
- Na distancia **27k** a saída será desde **Os Coruxos**, habilitaranse autobuses que farán o traslado dos corredores desde **Muras** ata **Os Coruxos**. Lembra de vir con tempo suficiente para recoller os dorsais antes de subir aos buses. A saída dos autobuses será as **8:45**. **A saída será puntual, polo que teredes que estar uns minutos antes para subir aos buses.**



- Na distancia **15k** e Andaina a saída será dende **Escourido** (ponte do Eume). Lembra de vir con tempo suficiente para recoller os dorsais antes de subir aos buses. A saída dos buses será as **9:45**. **A saída será puntual, polo que teredes que estar uns minutos antes para subir aos buses.**

## 10. TRACKS

MARATÓN:

[https://drive.google.com/file/d/1tz\\_AWEJRWYggZY0U0ck3QIkVUtuSyVTG/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1tz_AWEJRWYggZY0U0ck3QIkVUtuSyVTG/view?usp=sharing)

27K:

[https://drive.google.com/file/d/1CYH5gWSHgJDOOxa\\_0cRTPVzk5p8bNCix/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1CYH5gWSHgJDOOxa_0cRTPVzk5p8bNCix/view?usp=sharing)

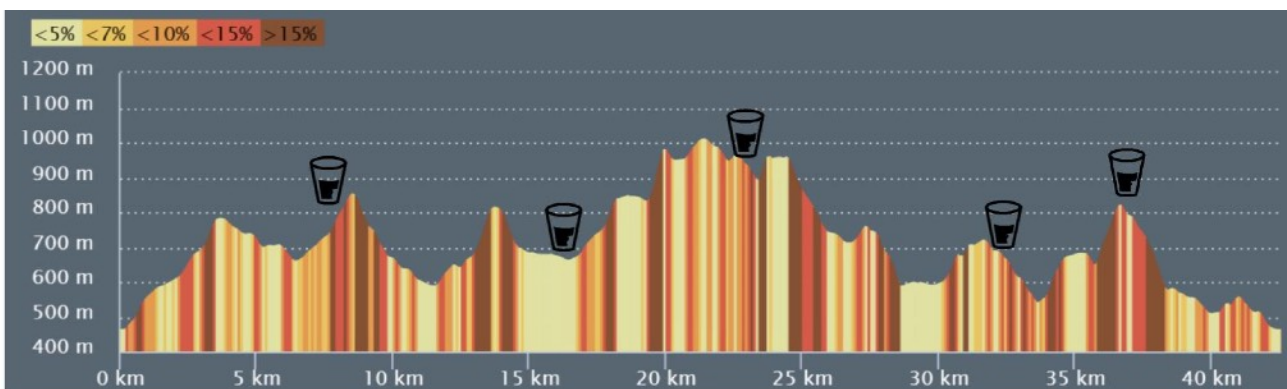
15K E ANDAINA:

<https://drive.google.com/file/d/1vqvF4jgg4njP-HoVhpTdoF4V1p3fgZrf/view?usp=sharing>

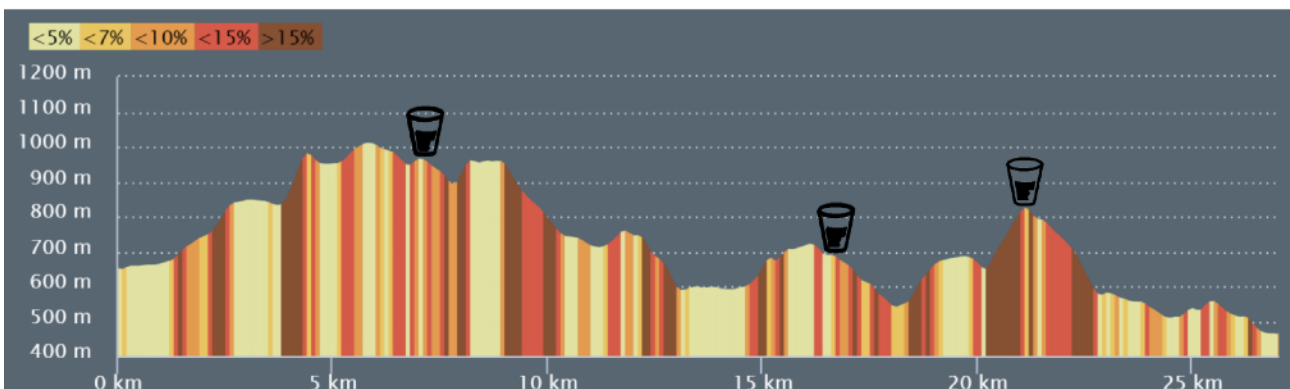


## 11. PERFILES

- PERCORRIDO MARATÓN (43K – desnivel positivo 2080mts)



- PERCORRIDO 27K - desnivel positivo 1260





- PERCORRIDO 15K E ANDAINA - desnivel positivo 650



## 12. ONDE COMER.

No núcleo de Muras teredes 2 restaurantes onde comer, almorzar ou cear o venres.

- Bar A Volta. 982500090 - 618749517
- Restaurante Santi. 982500026

Aconsellamos chamar para reservar.

