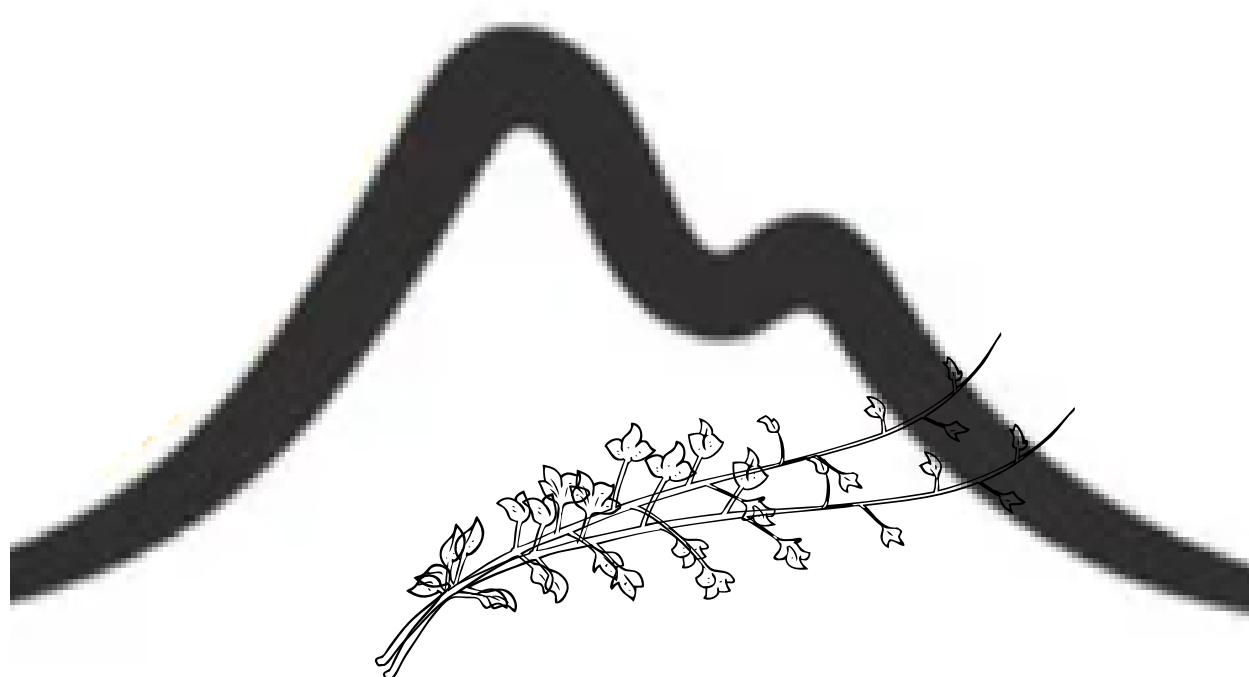


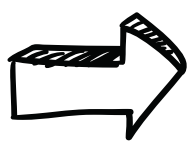
CXM
VILA DE CURTIS



XESTEIRAS
CURTIS

GUÍA DO
PARTICIPANTE

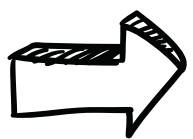
Guía do participante



Presentación.



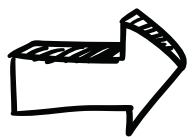
Zona Cero e horarios .



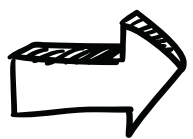
Vestiarios, duchas e área AC.



Información das probas.



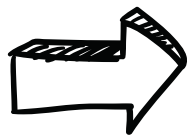
Categorías.



Premios.



Material Obligatorio.



Acompañantes: que facer?



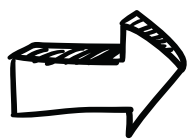
Descubrir Cuntis.



Puntos para seguir a carreira.



Puntos para fotografar a carreira.



Agradecementos



Presentación:

A través desta guía, o CdM Xesteiras pretende facilitarvos toda a información útil, tanto para corredores como acompañantes, para que esta IX edición da CxM Vila de Cuntis e a Andaina Spaciosaúde supoña un evento de ocio e deporte satisfactoro para todos.

O CdM Xesteiras tentou con mimo, a partir da súa experiencia como corrementes e sendeiristas, preparar un percorrido que vos leve polos lugares máis senlleiros do noso concello.

Castros, ríos e regatos, fervenzas, antigas fábricas de luz, bosque autóctono, trialeiras... sorprenderanvos por todo o percorrido.

Agardamos que ao rematar esta proba marchedes coa mesma ilusión coa que nós preparamos cada un dos detalles.



➡ **Presentación:**

Por outra banda estamos encantados de que a nosa proba forme parte do calendario da "Copa Xunta de Galicia" de Carreiras de Montañas da Federación Galega de Montañismo.

A CxM Vila de Cuntis será a 4ª proba de dito circuío polo que agardamos estar á altura da importancia desta competición da que podedes coñecer o seu regulamento premendo na seguinte icona :





Zona cero e horarios

Praza das árbores



7:30 entrega dorsais



9:00 saída 27km e 18km



9:05 saída andainas



10:30 saída 14km e 9km



11:30 chegada 14k e 9K



11:45 chegada trail e Mini trail



13:30 entrega de premios

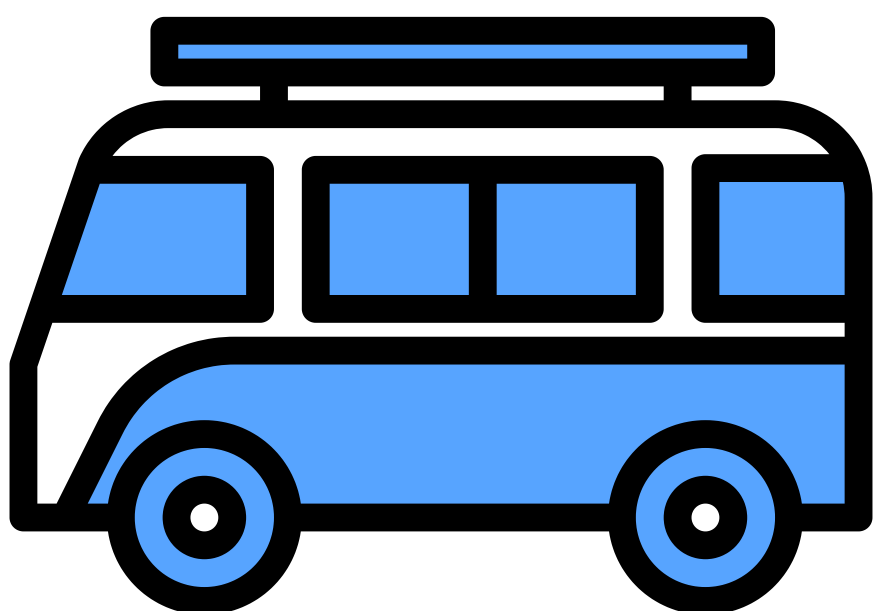
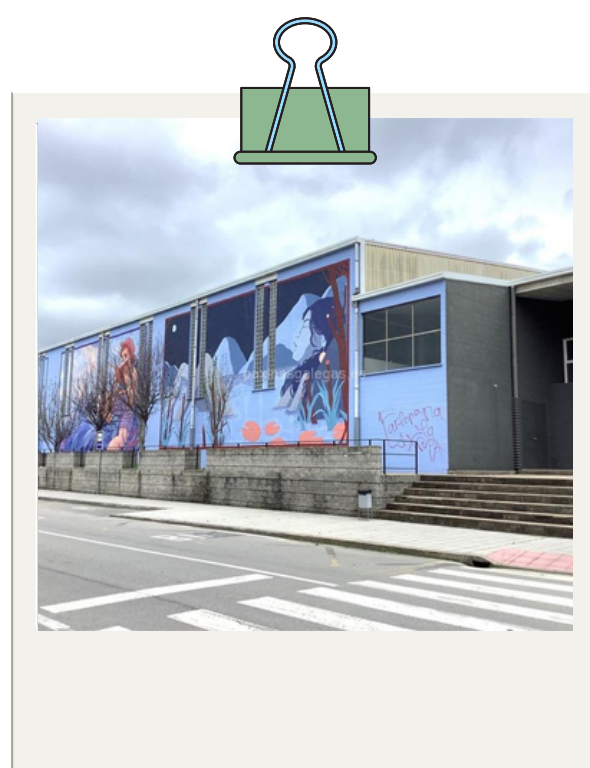
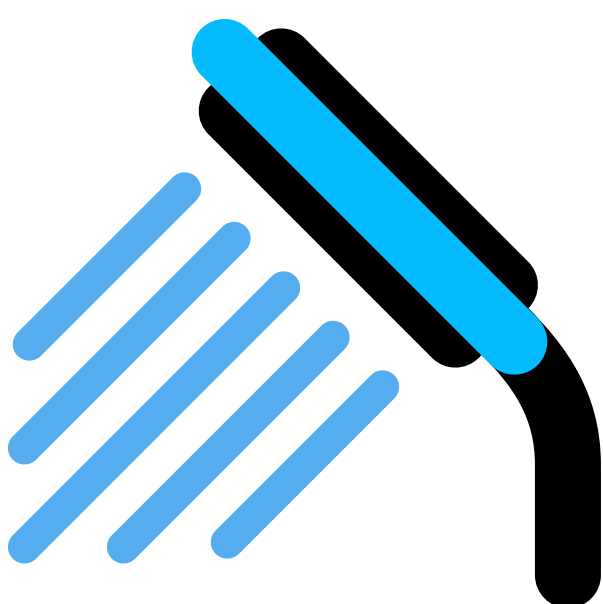


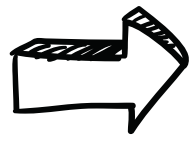


Vestiarios, duchas e area A.C



No pavillón municipal de Cuntis





Información das probas



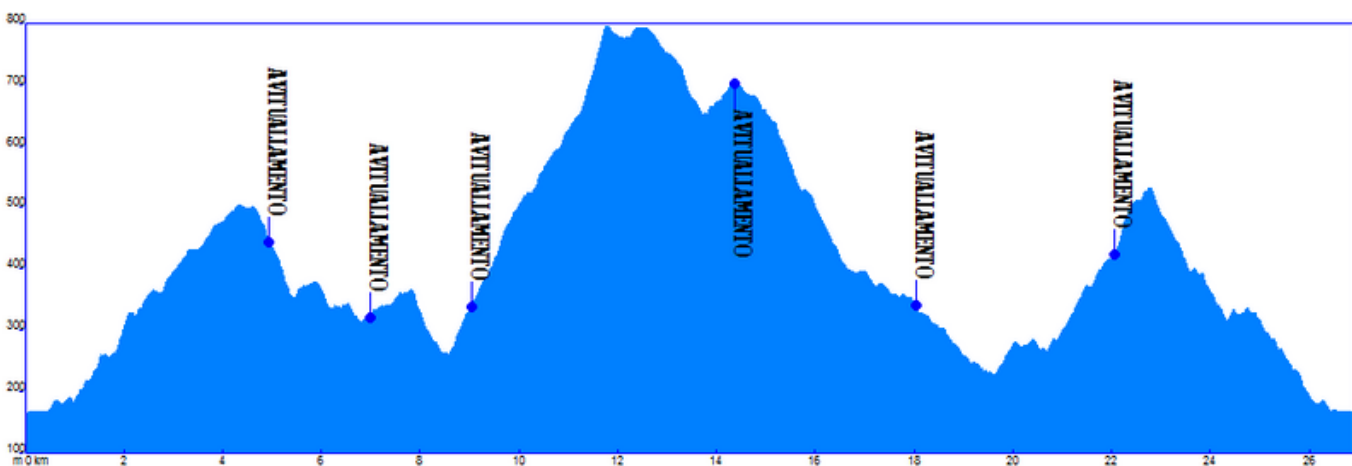
Datos CxM 25 km



1450m +



wikiloc



PUNTO DE CORTE: LUGAR DE VILAR DE MATO.

PUNTO QUILOMÉTRICO: KM-9

TEMPO DE PASO LÍMITE: 1H 30M (RITMO 10 MIN/1KM)

Retirarase o dorsal e ofrecerase a posibilidade de rematar polo circuíto da andaina evitando así os 9km de percorrido do alto do Cádavo.

AVITUALLAMENTOS (Abre a dirección premendo no "km")



Km 5 Líquido e sólido



Km 7 Líquido



Km 9 Líquido e sólido



Km 14 Líquido



Km 18 Líquido



Km 22 Líquido e sólido





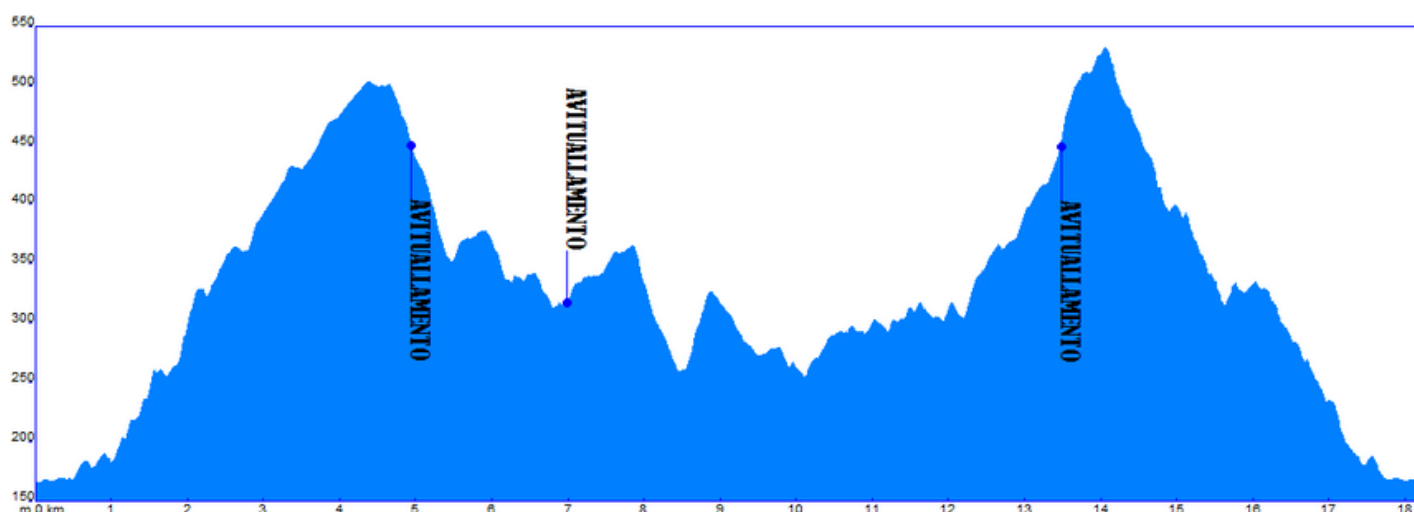
Datos mini CxM 18km



800m +



wikiloc



PUNTO DE CORTE: LUGAR DE SEBIL.

PUNTO QUILOMÉTRICO: KM-7

TEMPO DE PASO LÍMITE: 1H 30M (RITMO DE 12:50)

Retirarase o dorsal e ofrecerase a posibilidade de rematar polo circuíto da carreira de 14km.

AVITUALLAMENTOS (Abre a dirección premendo no "km")



Km 5 Líquido e sólido



Km 9 Líquido e sólido



Km 11 Líquido (fonte)



Km 14 Líquido e sólido





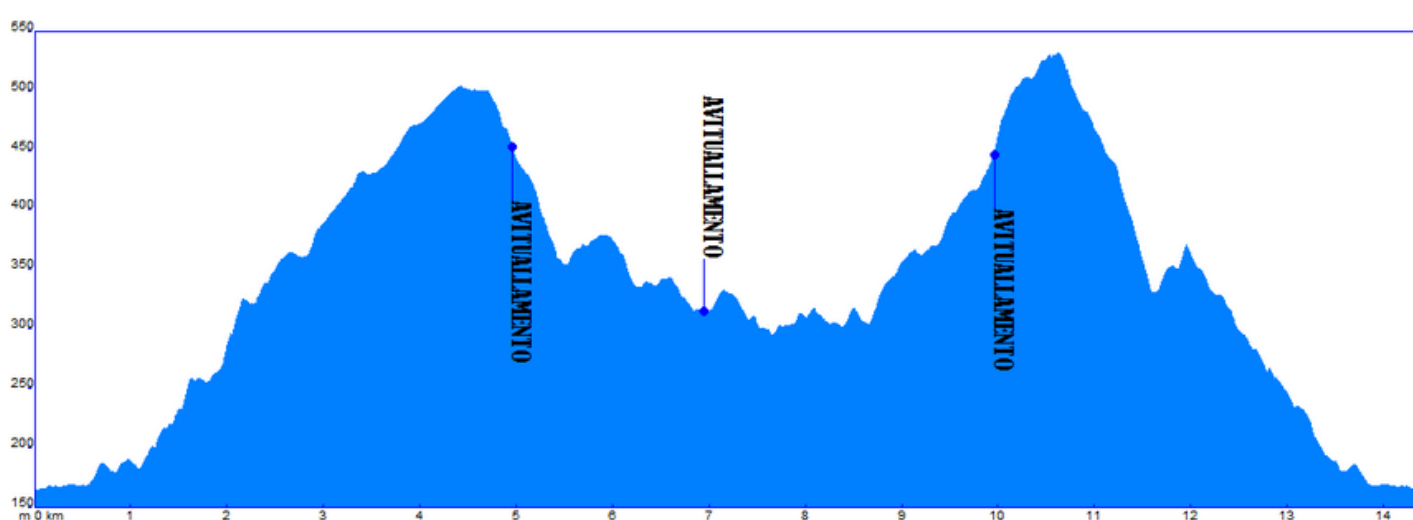
Datos carreira 14 km



700m +



wikiloc



PUNTO DE CORTE: CASTRO SEBIL

PUNTO QUILOMÉTRICO: KM-5

TEMPO DE PASO LÍMITE: 1H 15M (RITMO DE 15:00)

Retirarase o dorsal e ofrecerase a posibilidade de rematar polo circuíto da carreira de 9 km.

AVITUALLAMENTOS (Abre a dirección premendo no "km")



Km 5 Líquido e sólido



Km 7 Líquido (fonte)



Km 9,5 Líquido e sólido





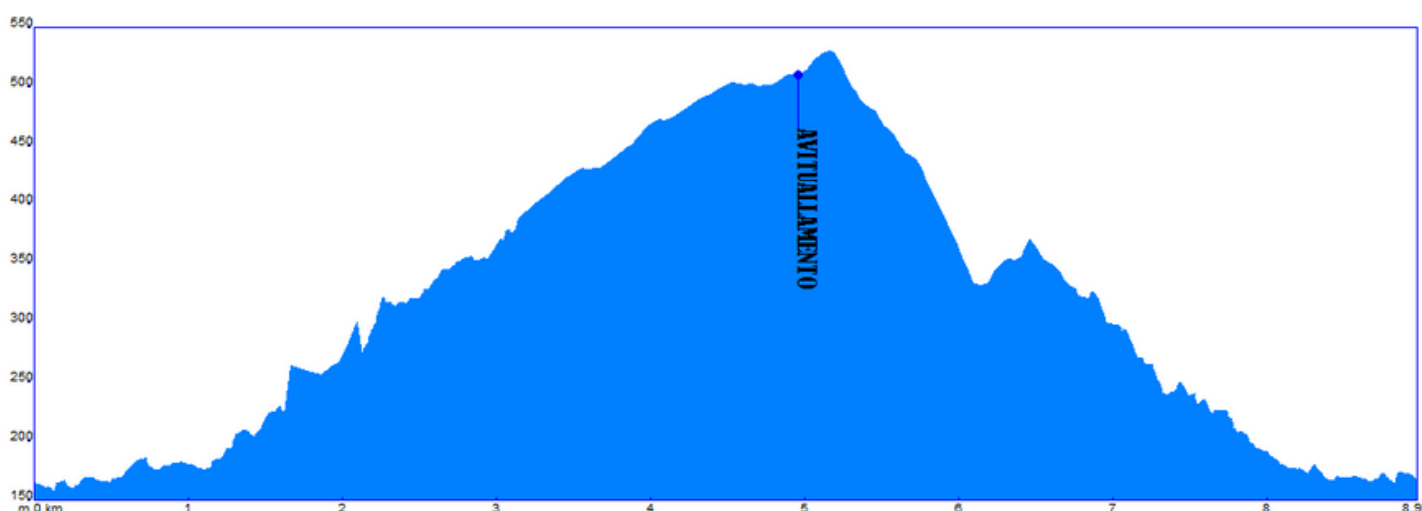
Datos carreira 9km



450m +



wikiloc



AVITUALLAMENTOS (Abre a dirección premendo no "km")



Km 5 Líquido e sólido





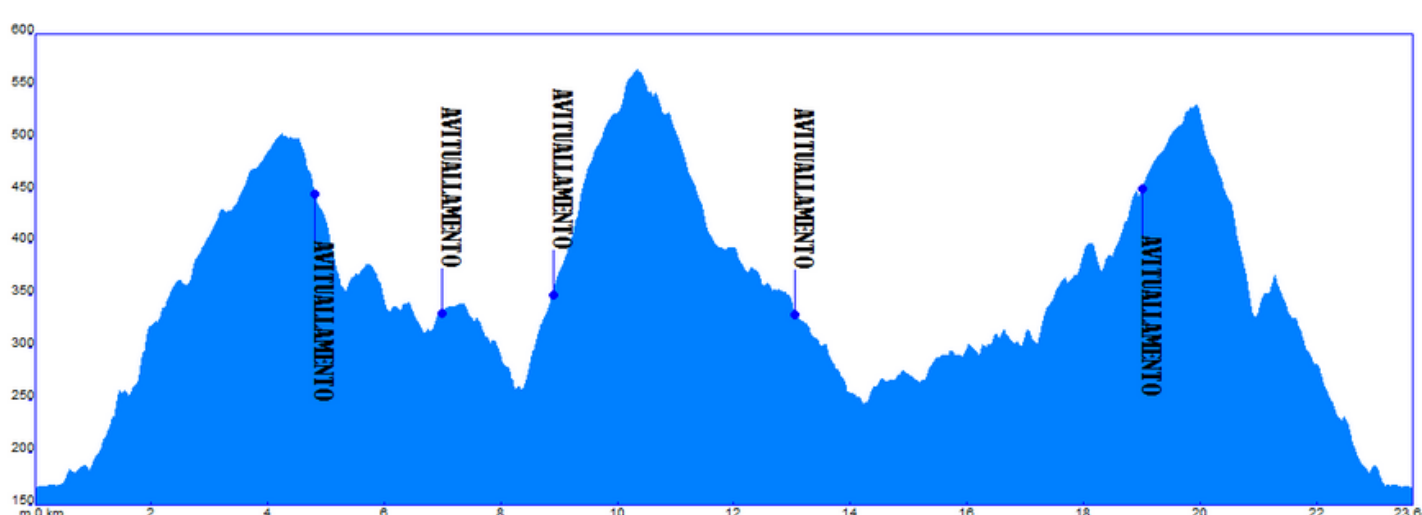
Datos andaina 22km



1000m+



wikiloc



PUNTO DE CORTE: LUGAR DE SEBIL.

PUNTO QUILOMÉTRICO: KM-7

TEMPO DE PASO LÍMITE: 3H

Retirarase o dorsal e ofrecerase a posibilidade de rematar polo circuío da andaina de 14km.

AVITUALLAMENTOS (Abre a dirección premendo no "km")



Km 5 Líquido e sólido



Km 7 Líquido



Km 9 Líquido e sólido



Km 14,5 Líquido Fonte



Km 17 Líquido e sólido

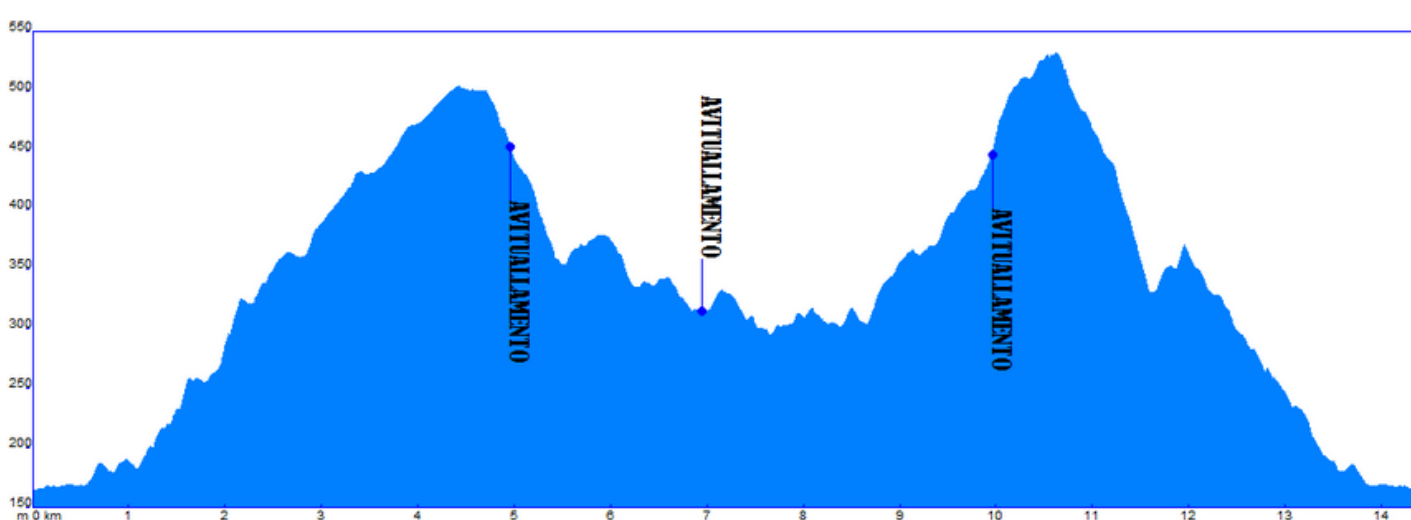




Datos Andaina 14km



700m +



PUNTO DE CORTE: LUGAR DE CASTRO SEBIL
PUNTO QUILOMÉTRICO: KM-5
TEMPO DE PASO LÍMITE: 2H

Retirarase o dorsal e ofrecerase a posibilidade de rematar voltando pola sinalización de Castro Sebil (carreira circuito 8k)

AVITUALLAMENTOS (Abre a dirección premendo no "km")



Km 5 Líquido e sólido



Km 7 Líquido fonte



Km 10 Líquido e sólido





Categorias

Haberá categoría masculina e feminina para as probas da Copa Galega de montaña:



DISTANCIA 9K

Cadete: 15 e 16 anos. Non ter cumpridos 17 anos no ano 2023.



DISTANCIA 14K

Xuvenil: 17 e 18 anos. Non ter cumpridos os 19 anos no ano 2023.

Júnior: 19 e 20 anos. Non ter cumpridos os 21 anos no ano 2023.



DISTANCIA 18K



DISTANCIA 25K

Promesa: 21 a 23 anos. Non ter cumpridos os 24 anos no ano 2023.



Categorias

Haberá categoría masculina e feminina:



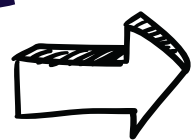
DISTANCIA 25K

Absoluta: será a partir dos 24 anos.

Subcat. Veterana A: de 40 a 49 anos.
Non ter cumpridos os 50 anos no ano
2023.

Subcat. Veterana B: de 50 a 59 anos.
Non ter cumpridos os 24 anos no ano
2023.

Subcat. Veterana C: a partir dos 60
anos cumpridos no ano 2023.

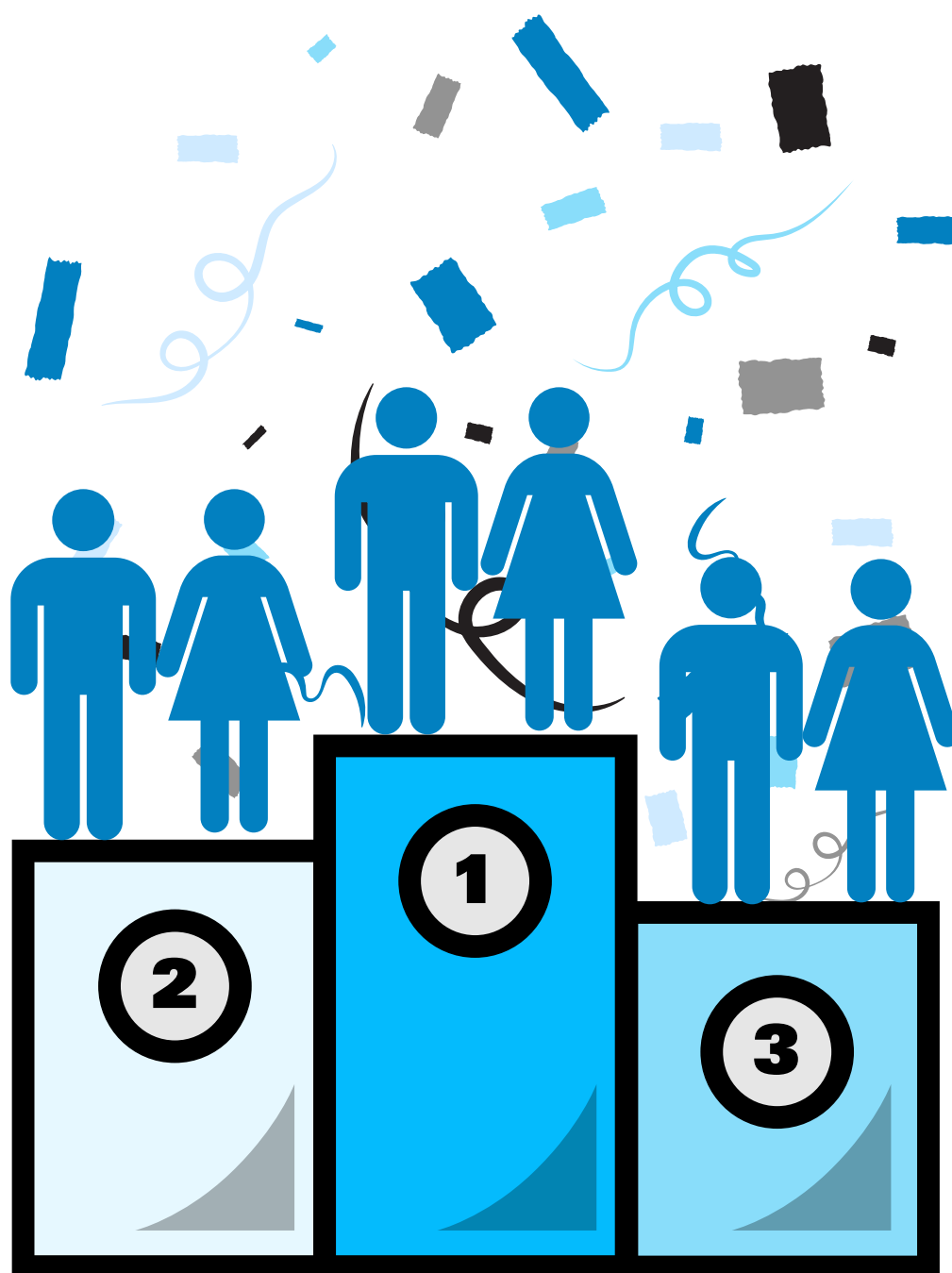


Premios CxM Vila de Cuntis

25km { **Absoluto (masc. e fem.)**
Veterán (masc. e fem.)

Os premios non serán acumulativos

18km { **Absoluto (masc. e fem.)**

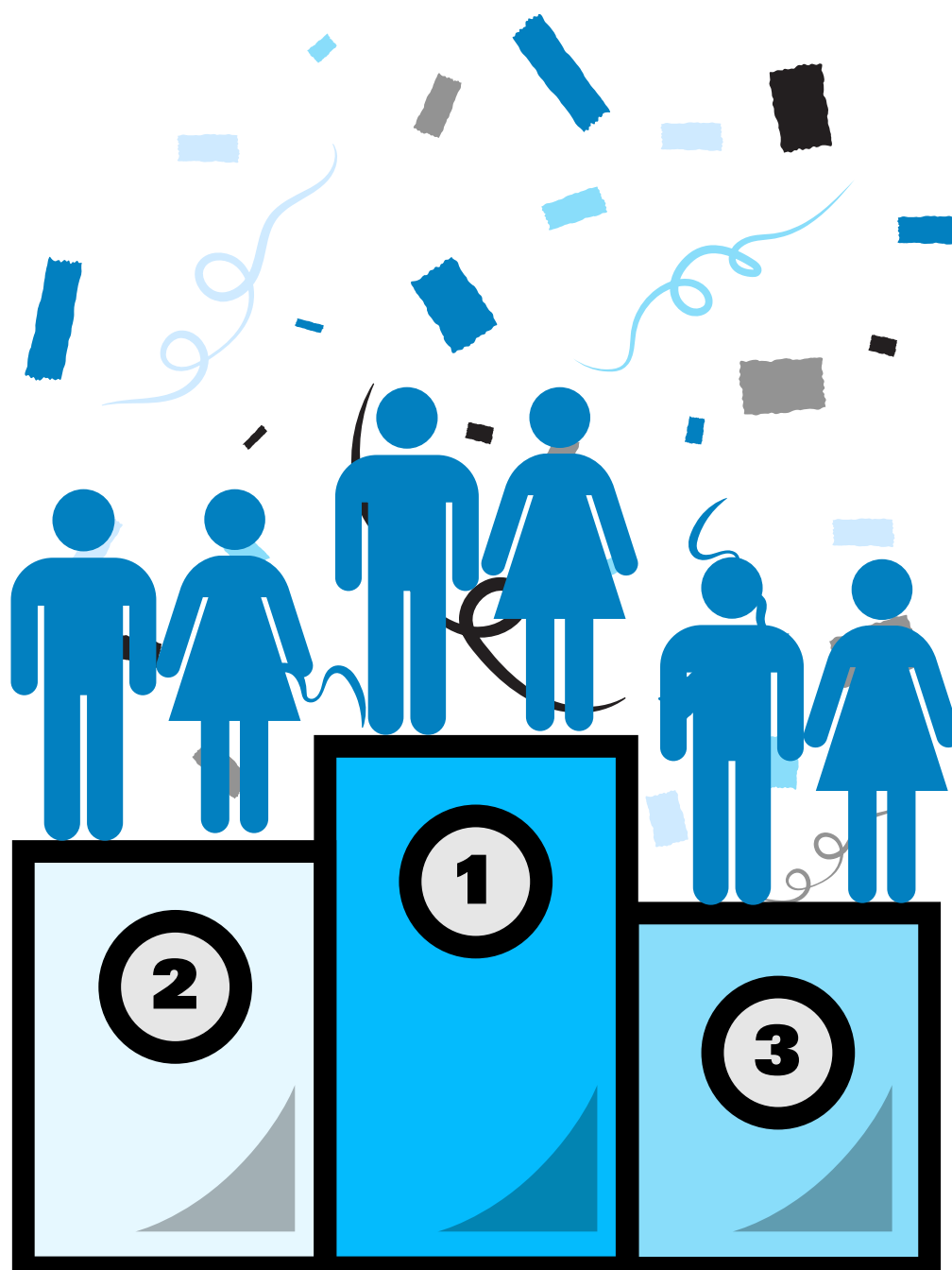


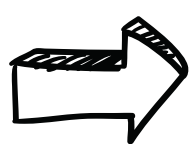
➔ **Premios Copa Xunta de Galicia**

25km { **Absoluto (masc. e fem.)**
Veterán A (masc. e fem.)
Veterán B (masc. e fem.)
Veterán C (masc. e fem.)
Promesa (masc. e fem.)

Os premios poderán ser acumulativos

14km Junior (masc. e fem.)
14km Xuvenil (masc. e fem.)
9km Cadete (masc. e fem.)





Material Obligatorio

**Teléfono móvil con
batería**



**chifre
emerxencia**



**Depósito para 1 litro
de Auga**



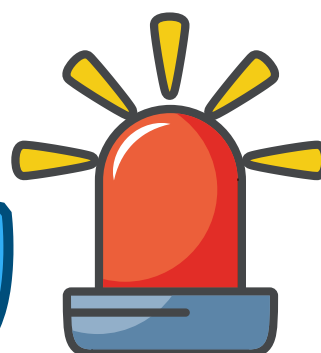
**Manta térmica: xa que
rebaixa a temperatura
corporal se pos o lado gris
cara a parte exterior**



Gorra ou badana



SENTIDIÑO



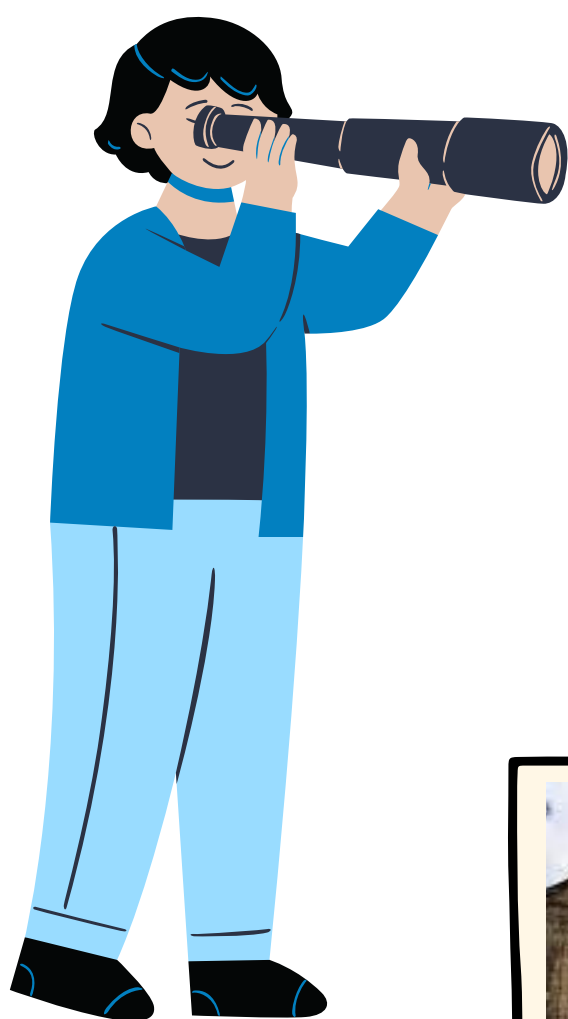


Acompañantes: Que facer?



Descubrir Cuntis

(Abre o enlace premendo na foto)

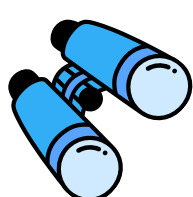




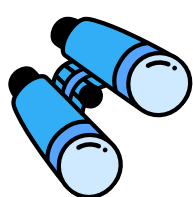
Acompañantes: Que facer?



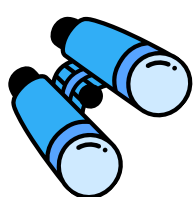
Seguir a carreira 27K e andaina longa. (Abre a dirección premendo no link)



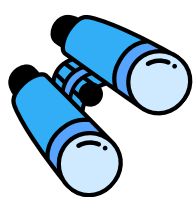
km0: Saída



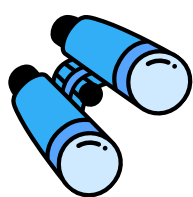
km7: Sebil



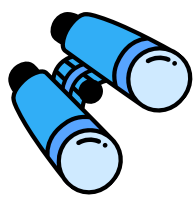
km9: Vilar de Mato



km15: Cequeril

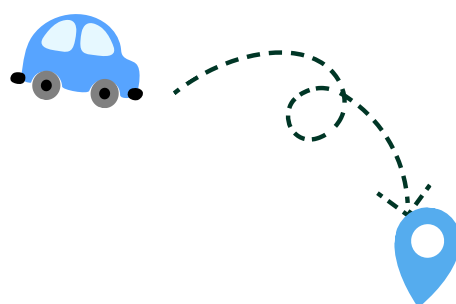


km20: A Ermida

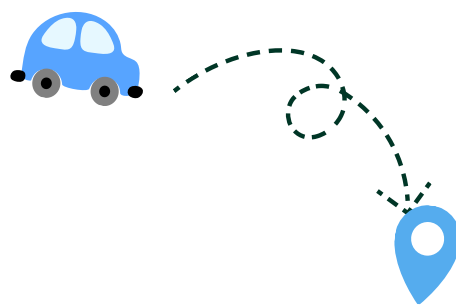


km27: Meta

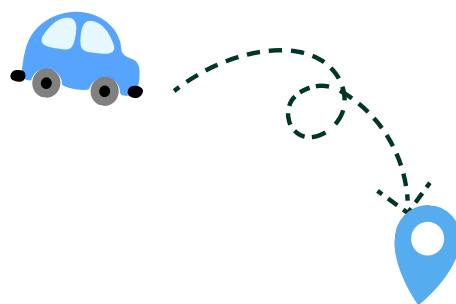
11 minutos



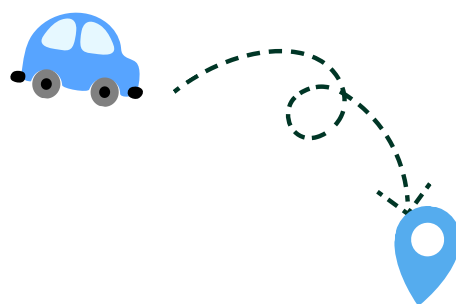
6 minutos



3 minutos



7 minutos



7 minutos

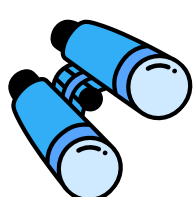


Acompañantes: Que facer?

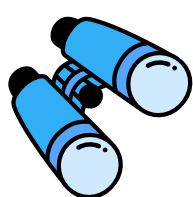


Seguir a carreira 18k

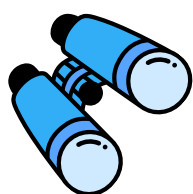
(Abre a dirección premendo no link)



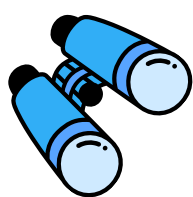
km0: Saída



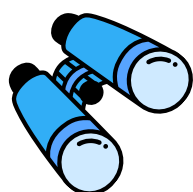
km7: Sebil



km9: Vilar de Mato

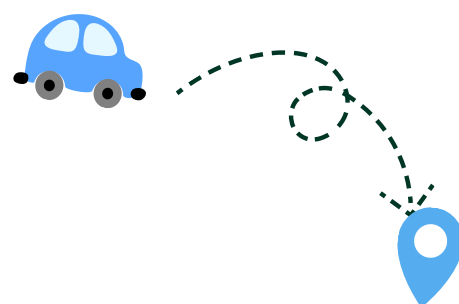


km11: Paizosa

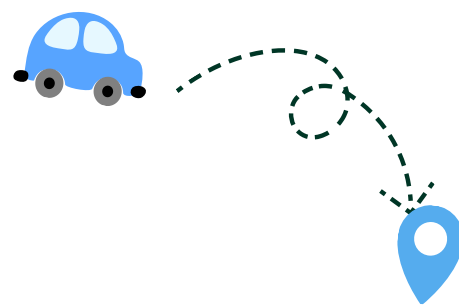


km18: Meta

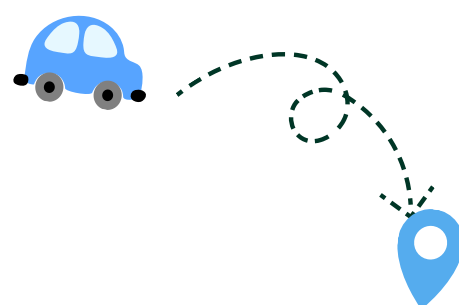
11 minutos



6 minutos



7 minutos



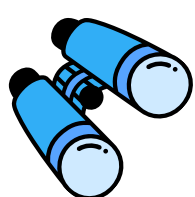
10 minutos



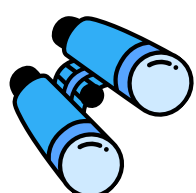
Acompañantes: Que facer?



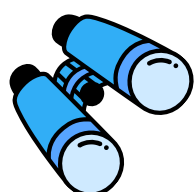
Seguir a carreira 14k e Andaina curta. (Abre a dirección premendo no link)



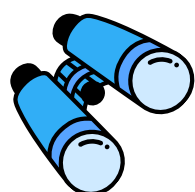
km0: Saída



km7: Sebil

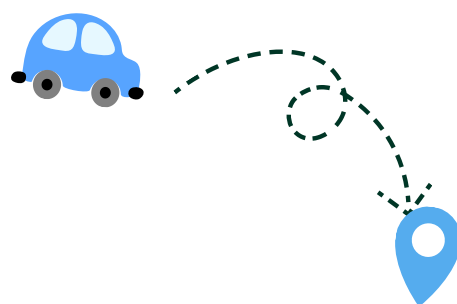


km8: Paizosa

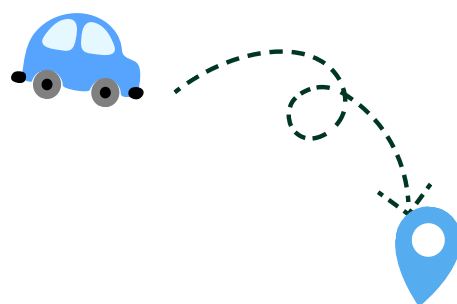


km14: Meta

11 minutos



2 minutos



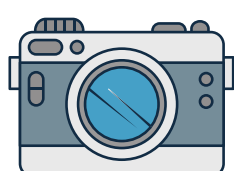
10 minutos



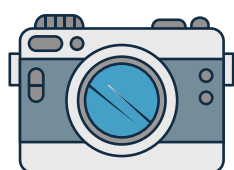
Acompañantes: Que facer?



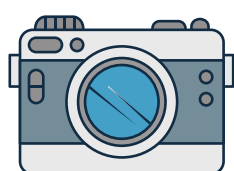
Fotografar a carreira
(Abre a dirección premendo no link)



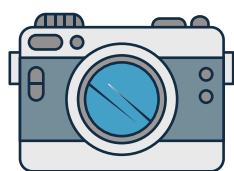
km2: Fervenzas e fábrica da luz
tódalas probas



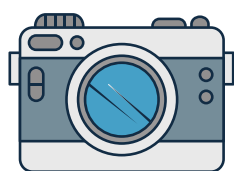
km6: Trialeira de Sebil
27K, 18k, 14k e andainas



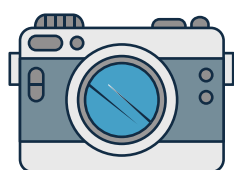
km9: Cruce do Río Vilar de Mato
27K, 18k e andaina longa



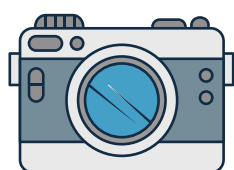
km13: Alto do Cádavo
27K



km18: Baixada arbolada Cequeril
27K e andaina longa



km23: Paso Castro Sebil
tódalas probas



km26: Baixada Rego do Pazo
tódalas probas



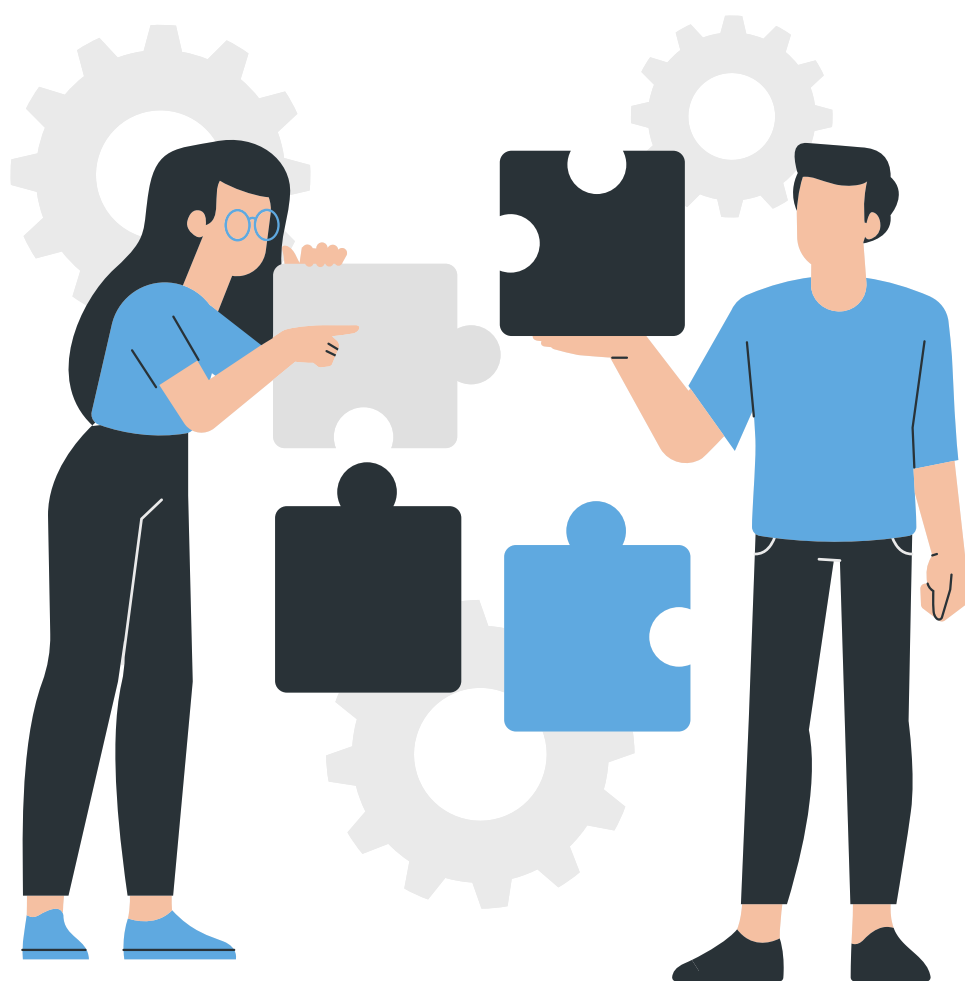
Acompañantes: Que facer?



VEN DE VOLUNTARIO

Vive a Carreira dende dentro , coñece oa intensidade coa que se vive unha organización e valora o esforzo de todos os que traballan para a satisfacción do participante.

FAI QUE AS PEZAS ENCAIXEN!!



CONTACTA CON NÓS A TRAVÉS DO NOSO FACEBOOK OU INSTAGRAM



<https://www.facebook.com/CdMXesteiras/>



<https://www.instagram.com/cdmxesteiras/>

➡ Agradecementos

