



## OPEN DE MARCHA NÓRDICA PEREIRO DE AGUIAR

**LUGAR:** Monte da Chaira y embalse de Cachamuiña. Pereiro de Aguiar

**FECHA:** 05/06/2022

### HORARIO Y LUGAR DE SALIDA Y LLEGADA:

**Los participantes tendrán que estar a las 9:15 am**

**HORA DE COMIENZO OPEN:** 10 am

**HORA DE CIERRE DE LA PRUEBA:** 12:30am

**HORA DE ENTREGA TROFEOS:** 13:00am

**LUGAR DE SALIDA Y LLEGADA:** pabellón de Pereiro de Aguiar 42.339160,- 7.787246

### INSCRIPCIONES:

Se harán por medio de un formulario que se facilitará a los deportistas por clubs, redes sociales...

**DORSALES:** Se pueden recoger el jueves 2 ó viernes 3 de 9 a 13 horas en la oficina de Asesou C/ Antonio Puga 8 de 9 a 13 horas (Está cerca del pabellón de los Remedios) y también el día de la prueba en la mesa de organización.

**CRONOMETRAJE:** Habrá un cronómetro en meta y personas dedicadas a tomar nota de los tiempos.

### PRESENTACIÓN Y DESARROLLO DEL EVENTO CON LOS PUNTOS DE ATENCIÓN

La prueba a desarrollar es un open de marcha nórdica el cual transcurre en una ruta circular de poco más de 8 km en su versión popular y 12,7 km en su versión competición (Se dan dos vueltas al embalse de Cachamuiña en versión competición).

Se parte y llega del pabellón de Pereiro de Aguiar por la parte de atrás del pabellón hacia el monte da Chaira. Se empieza subiendo un camino de unos 250m

**1 (OJO, no es muy ancho y en su parte final hay roderas provocadas por la lluvia en unos 15m así que hay que ir con cuidado en estos 15m)** que lleva a una pista forestal que cogemos a mano derecha y no abandonaremos hasta que muera en otra pista forestal en bajada y nos iremos a mano derecha,

**2 (OJO aquí hay roderas causadas por el agua en unos 20m hay que tener cuidado en estos 20m)** y seguimos por la pista bajando hasta encontrar en breves metros la carretera. Salimos de la pista a mano derecha por la carretera y a escasos metros nos encontramos con un paso de peatones que cruzaremos

**3 (OJO Aquí habrá personal de protección civil que nos ayudará en el cruce lo que no quita que vayamos atentos/as al cruzar. Podremos levantar los bastones para hacer el cruce si queremos),** una vez en el otro lado de la carretera continuamos a mano derecha y vemos el comienzo de un camino en bajada que se bifurca y tomaremos a mano izquierda para bajar a la zona del embalse y tendremos nuestro primer contacto en la cola del mismo donde vemos una pasarela de madera y unas escaleras

**4 (OJO aquí podremos llevar los bastones levantados, recogidos y pegados al cuerpo con precaución para no lastimar a nadie que tengamos cerca. Son unos 200m)** Desde aquí siempre iremos pegados al embalse. (Hay algunos caminos que se abren a mano izquierda a lo largo del recorrido que ignoraremos, en caso de haber bifurcación siempre por la derecha pegados al embalse)

**5 (OJO En la zona de la presa va a haber una persona en la entrada y otra en la salida de la**

misma de protección civil para gestionar este paso, pero de todas formas tenemos que tener precaución con los coches que pasan muy despacio por este punto 100m). Una vez cerrado el embalse, se cruza otra vez la carretera por el mismo sitio que antes se hizo para entrar en el embalse y se retoma el mismo camino por el que antes vino procedentes del colegio para el grupo popular y para la competición se da otra vuelta al embalse y se vuelve por donde se accedió al mismo.

### MAPA DEL RECORRIDO E INFORMACIÓN DEL TRAZADO:



#### Información del trazado

Distancia: 8.15 km

Altura máxima: 429.81m. - mínima: 316.06m.

Desnivel medio: 2.76%

Desnivel positivo: 224.75m. - negativo: 226.54m.



### USO DE TACOS

Sólo tenemos un tramo de unos 400 m marcados en el mapa entre dos estrellas con uso obligatorio de tacos. Se tienen que poner en el trazado de adoquines previo a la presa. Una vez terminado el tramo de carretera se quitan los tacos.

### MARCAS DEL CAMINO CORRECTO O CERRADO

El **camino correcto** se marcará con **cinta de balizar**.

El **camino cerrado** tendrá **un cono o persona cerrando el paso**.

### RECOMENDACIONES E INFORMACIÓN

Previsión de calor.

- Se recomienda crema solar y visera o sombrero de alas para estar lo más tapado posible.
- Se recomienda llevar agua.
- Hay acceso a duchas y cuartos de baño en el pabellón de Pereiro de Aguiar.