



## Trail Orixes Mondariz



A Asociación Deportiva Mondariz xunto o Concello de Mondariz organiza Trail Orixes Mondariz , o día 05, de maio, de 2023. A proba por montaña consta de catro distancias; Ultra 60 km, Maratón 40km, Trail 25km, Minitrail 14km , que percorren os montes que rodean o Val do Tea en Mondariz.

Trail Orixes de Mondariz nace co propósito de dar a coñecer lugares de Mondariz que foron e son parte do modo de vida do pobo e que conforman á contorna do concello.

### Programación:

#### **Venres 05, de maio, de 2023:**

##### Entrega de dorsais:

--> Biblioteca municipal de Mondariz de 19:30h a 21:00h

Charla técnica: 20:30h

Biblioteca de Mondariz Xoán Xosé Pérez Labaca, rúa Merouces, 18 Mondariz,3870

#### **Sábado 05, de maio, de 2023**

SAIDA E META: Praza de Mondariz

Almorzo: 7:15 a 8:00h gratuito para corredores de maratón e ultra

**Recollida de dorsais (totalas distancias):** na zona de saída dende as 7:15h ata as 10:45h, (as distancias Ultra, Maratón e Trail, pechan a recollida de dorsais 15minutos antes de cada saída).

#### **Avituallamentos**

**Non hai vasos nos avituallamentos, cada corredor deberá portar o seu recipiente para beber**

Froita: Platano, laranxa, e froita según tempada.

Doce: rosquillas, crema chocolate, conguitos, membrillo, barritas.

Salgado: cahuete, york, queixo, aceitunas

Bebida: auga, isotónico, cola.

Nos avituallamentos de Subida Bidueiros, Lago Piñeiro, Caxil e Furafollas os corredores da distancia ultra contarán con pratos máis contundentes de hidratos.



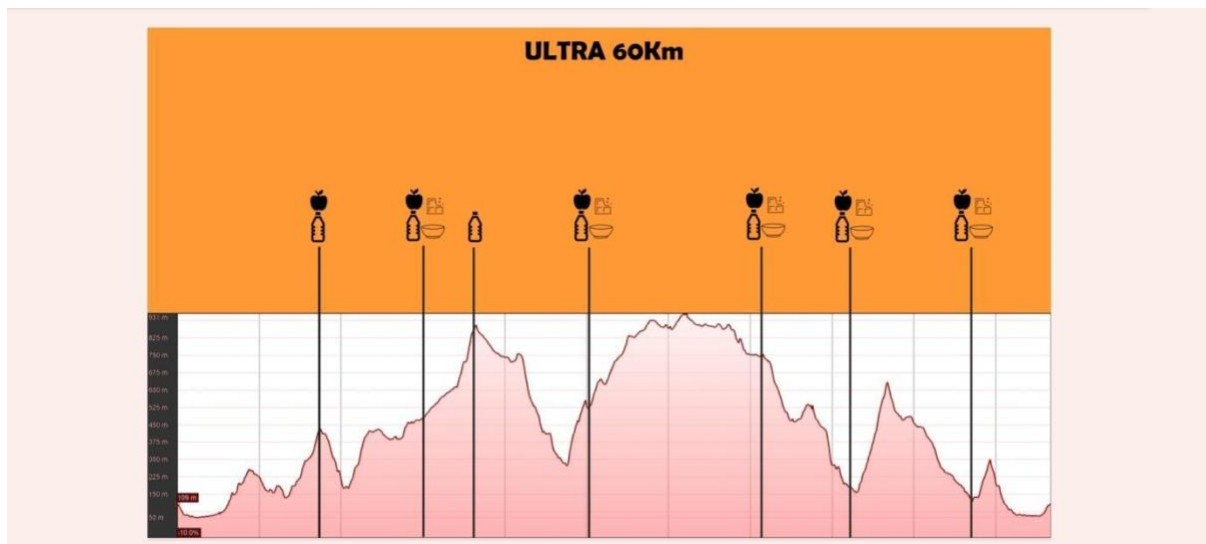
## Ultra e Maratón:

Control de dorsais e material 7:45h.

Saída : 08:00h

MATERIAL OBLIGATORIO--> depósito de auga (1litro), manta térmica, móbil con batería, dependendo da climatoloxía será obrigatorio chubasqueiro/impermeable. Recomendase protección solar e uso de gorra ou similar.

**Bolsa de Vida** avituallamento Caxil, quilómetro 45 Ultra e 26 Maratón. Hora de entrega dende as 7:15h ata as 7:45h. E responsabilidade de cada corredor recoller a bolsa o remate de carreira as 20:00h. A organización non se fai responsable do contido de ditas bolsas e non se enviarán bolsas de vida olvidadas por mensaxería.



### **Avituallamentos e puntos de corte**

**Non hai vasos nos avituallamentos, cada corredor deberá portar o seu recipiente para beber**

FESTÍN □ km9

GARGAMALA □ km15 Punto de corte 10:15 (3:15h)

COTODEIRA □ km19

Punto de corte km23 as 13:15 (5:15h)

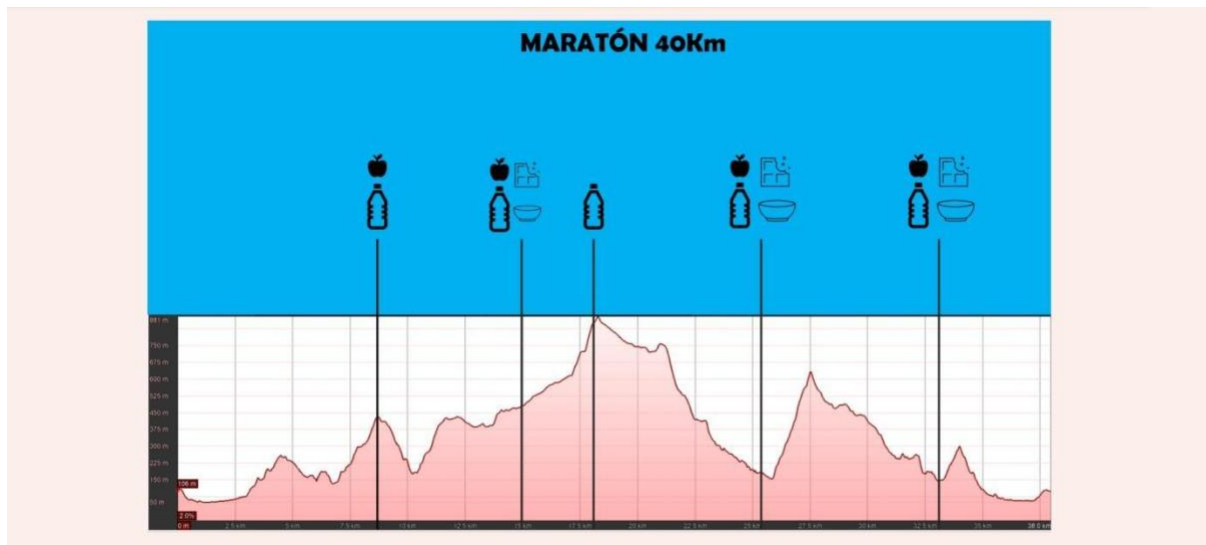
SUBIDA A BIDUEIROS □ km 28

LAGO DE PIÑEIRO □ km 39 Punto de corte 14:45 (6:45)

CAXIL □ km 45 Punto de corte 16:45 (8:45h)

FURAFOLLAS □ km 55 Punto de corte 18:45 (10:45)

META □ km 60



#### Avituallamentos e puntos de corte

Non hai vasos nos avituallamentos, cada corredor deberá portar o seu recipiente para beber

FESTÍN □ km9

GARGAMALA □ km15 Punto de corte 10:15 (3:15h)

COTODEIRA □ km19

CAXIL □ km 26 Punto de corte 13:30 (5:30h)

FURAFOLLAS □ km 35 Punto de corte 15:00(7h)

META □ km 40

#### Trail 26km:

Control de dorsais e material 9:30h



## Trail Orixes Mondariz



Saída: 09:45h

MATERIAL OBLIGATORIO--> depósito de auga (0.5litros), manta térmica, móbil con batería.

Recoméndase protección solar e uso de gorra ou similar.



### **Avituallamentos e puntos de corte**

**Non hai vasos nos avituallamentos, cada corredor deberá portar o seu recipiente para beber**

- FESTIN □ km9
- GARGAMALA □ km15 Punto de corte 12:30(3:30)
- FURAFOLLAS □ km20

### **Minitrail e Andaina:**

Control de dorsais e material 10:45h

Saída: 11:00h

MATERIAL OBLIGATORIO--> depósito de auga (0.5litros), móbil con batería, manta térmica (recomendado).

Recoméndase protección solar e uso de gorra ou similar.



## Avituallamento

Non hai vasos nos avituallamentos, cada corredor deberá portar o seu recipiente para beber

- FURAFOLLAS □ km9

## Pequetrail:

Percorrido destinado os máis cativos, composto por tres distancias, Xabará, Raposo e Esquíos que discorren por un trazado semi urbano con saídas dende o Concello de Mondariz e chegadas a Praza. Esta modalidade non é competitiva polo que non se establecerá ningún tipo de clasificación.

## Distancias:

### 1. Xabari:

Hora 18:30h. Distancia 1500m. Idade de 10 a 13 anos cumpridos o ano de referencia.

### 2. Raposos

Hora 18:45h. Distancia 800m. Idade de 6 a 9 anos cumpridos o ano de referencia.

### 3. Esquíos

Hora 19:00h. Distancia 100m. Idade de 3 a 5 anos cumpridos o ano de referencia.

## ENTREGA DE TROFEOS

Entrega trofeos distancias Trail e Minitrail: 14:00h

Entrega trofeos Maratón: 17:00h (ou completadas tódalas categorías).



## Trail Orixes Mondariz



Entrega de trofeos Ultra: 20:00h ( ou completadas tódalas categorías)

Peche de meta 20:00h

**Trail Orixes Mondariz**

**#maisqueunhaprobaunhaexperiencia**