

# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS

## INFORMACION PREVIA E TÉCNICA



### 1. AREA DE CARREIRA



### 2. LOCALIZACION DA SECRETARIA E SAIDA

- Área [Recreativa de A Veiga](#), Muras.

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.



# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS



## 3. ÁREA DE AUTOCARAVANAS E CAMPERS CONCELLO DE MURAS

- Tamén dispoñedes da [Área de Autocaravanas](#) en Viveiró a 15 minutos da saída.
- Habilitarase tamén a [Rúa Enrique Guzmán](#), Muras.

## 4. APARCAMENTOS

- Como o espazo é limitado na zona urbán, habilitarase ó Campo de Fútbol contiguo a zona de Secretaría / Saída.

## 5. HORARIOS

- **7:30** 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.
  - Tamén haberá un teléfono de emerxencia.
  - Na distancia maratón entregarase tamén o dispositivo de seguimento gps TracktheRace.
- **8:30** Saída **Maratón**.
- **9:00** Saída dos buses desde a Veiga (Muras) ata Os Coruxos **27k**.
- **9:30** Saída **27k**.
- **10:00** Saída **14k**.
- **10:10** Saída **Andaina**.
- **13:30** Entrega de premios 14k.
- **14:30** Entrega de premios 27k e Maratón
- **15:30** Peche de meta.



# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS



## 6. USO DA MASCARILLA

So será obrigatorio o seu uso para:

- Corredores da distancia 27k no traslado en bus, desde Muras ata a saída en Os Coruxos (15min).

## 7. ABASTECIMENTOS

Dependendo da distancia de carreira teredes os seguintes abastecementos:

- Maratón: 3 Líquidos e 2 Líquidos-Sólidos
- 27k: 2 Líquido e 1 Líquido-Sólido
- 14K e Andaina: 1 Líquido

Nos líquido-sólido encontraredes plátanos e xeles.

Tamén encontraredes spray de protección solar.

## 8. DUCHAS

Haberá servizo de duchas o finalizar a carreira, estando estas situadas na parte de atrás da secretaría.

## 9. MARCAXE

1. Cinta de balizamento branca e vermella
2. Sinais de dirección verticais (frechas verdes, negras e vermellas)
3. Spray eco laranxa
4. Carteis indicativos.
5. Bandeiras amarelas



# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS



## 10. MATERIAL OBRIGATORIO PARA A DISTANCIA 27K

- Sistema de hidratación de como mínimo 1 litro.

## 11. MATERIAL OBRIGATORIO PARA A DISTANCIA MARATÓN

- Sistema de hidratación de como mínimo 1 litro.
- Cortaventos. *(obrigatorio portar, non levar posto)*
- Gorro ou buff. *(obrigatorio portar, non levar posto)*
- Teléfono móbil.

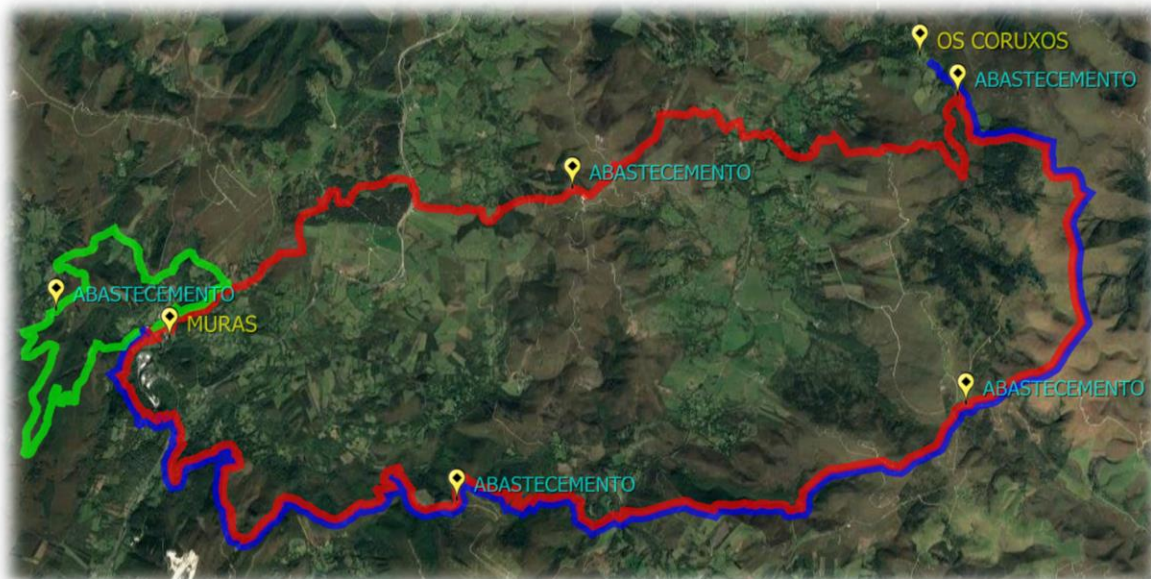
*\*os corredores que non porten o material obrigatorio serán descualificados pola organización.*



# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS



## 12. ESQUEMA



- En color **VERDE** 14k e Andaina, **AZUL** 27k e **VERMELLO** Maratón.
- A distancias 14k, Andaina e Maratón, terán a saída en Muras (Area recreativa de a Veiga).
- Na distancia 27k a saída será desde Os Coruxos, habilitarase unhas buses que farán o traslado dos corredores desde Muras ata Os Coruxos.



# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS



## 13. TRACKS

- MARATÓN:

<https://drive.google.com/file/d/1QeEtRjXIAj5xBV3MFNBijMT7EhRYdpEG/view?usp=sharing>

- 27K:

[https://drive.google.com/file/d/1zlFL4xW0U3jQ1uUiugX\\_SC8m9BC4v3C2/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1zlFL4xW0U3jQ1uUiugX_SC8m9BC4v3C2/view?usp=sharing)

- 14K E ANDAINA:

<https://drive.google.com/file/d/1LTvBOwv7d-KqnYdhCjWWaUYAB5p5JcYw/view?usp=sharing>

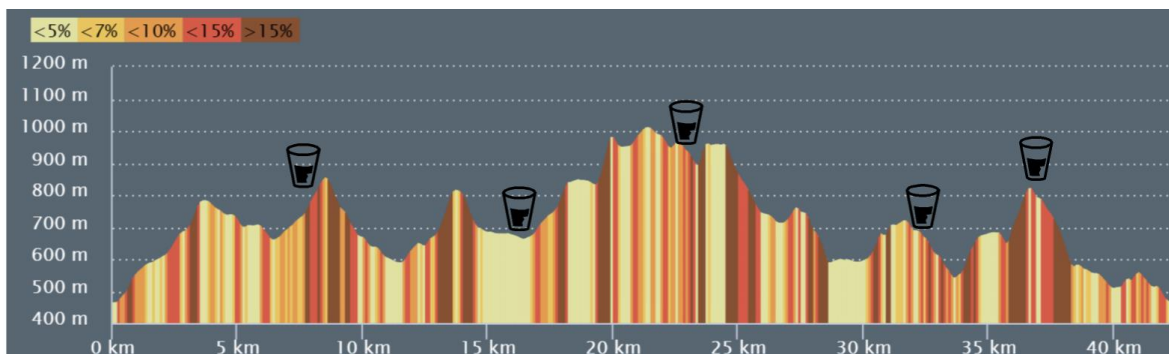


# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS

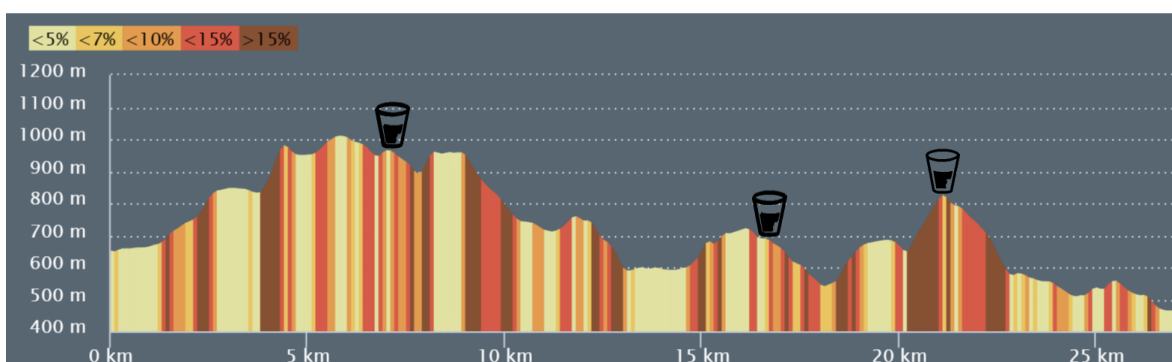


## 14. PERCORRIDOS

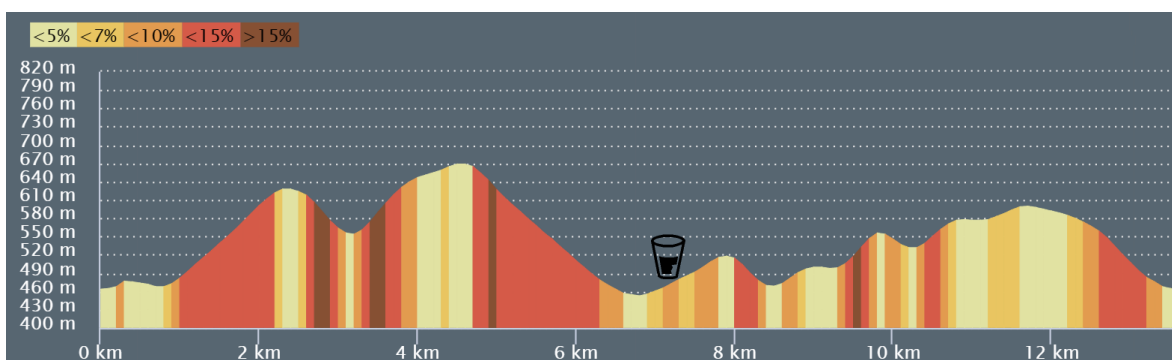
- PERCORRIDO MARATÓN (43K – desnivel positivo 2080mts)



- PERCORRIDO 27K (27K – desnivel positivo 1260mts – negativo 1460mts)



- PERCORRIDO 14K E ANDAINA (14K – desnivel positivo 650 mts)



# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS



## 15. MENUS ESPECIAIS

CAFÉ - BAR

**Santi**



**MENU**

### TRAIL DAS BESTAS

#### Sábado Noite

Tapas, bocadillos e Racións

#### Domingo

1º Ensalada rusa ou ensalada mixta  
2º Parrillada mixta de carne con patacas  
Bebida, postre e café

€ 18

Menú para levar



**Obrigatoria reserva previa.** Prazas limitadas.

Teléfono: 982 500 026 - 629 521 306





# TRAIL DAS BESTAS 2022– MURAS



CAFÉ - BAR

A Volta



## MENU

### TRAIL DAS BESTAS

€ 18

#### Sábado Noite

- 1º Pementos Recheos
- 2º Tenreira estofada con patacas
- Bebida, postre e café

€ 18

#### Domingo

- 1º Ensalada de pasta
- 2º Churrasco, chourizo e patacas
- Bebida, postre e café

Menú para levar



**Obrigatoria reserva previa.** Prazas limitadas.

Teléfono: 982 500 090 - 618 749 517

