

# O-PIE MONTE BREAMO



ADC MONTE BREAMO  
[Adc.montebreamo@gmail.com](mailto:Adc.montebreamo@gmail.com)  
649245223 - 687620476

## 1. ACCESO

Los accesos para llegar a Pontedeume pueden ser por la AP-9, con salida en Cabanas, cruzando el puente de piedra por la N-651 dirección Coruña, hasta el cruce a la derecha con la CP-6901, a partir de este punto habrá indicaciones para llegar hasta la salida. Otra opción, es acceder por la N-651 desde Miño hasta dicho cruce.



A continuación, a unos 150 metros tomar dirección izquierda hacia la CP-6901 y seguir todo recto hasta encontrarse con personal de la organización, siguiendo las indicaciones.





Coordenadas del aparcamiento: 43°24'18.0"N 8°11'01.9"W



## 2. APARCAMIENTO

El aparcamiento habilitado para la prueba, será desde el cementerio, que cuenta con unas 25 plazas, hasta la zona de secretaría (unos 800 metros).



Se aparcará en el sentido de marcha hacia la salida en el margen izquierdo que se encuentra cementado en la actualidad, dejando el margen derecho libre. En caso de no existir espacio suficiente, el personal de la organización irá autorizando el aparcamiento en el margen derecho para no entorpecer el paso de la ambulancia, en caso de ser necesaria.



### 3. HORARIOS Y TIEMPOS DE CARRERA

9:30 am APERTURA DE LA SECRETARÍA Y SPORTIDENT.

9:54 am PRIMERAS LLAMADAS EN PRESALIDA (-6 MINUTOS, 150 metros).

10:00 am SALIDA DE LOS PRIMEROS CORREDORES.

### 4. SALIDAS

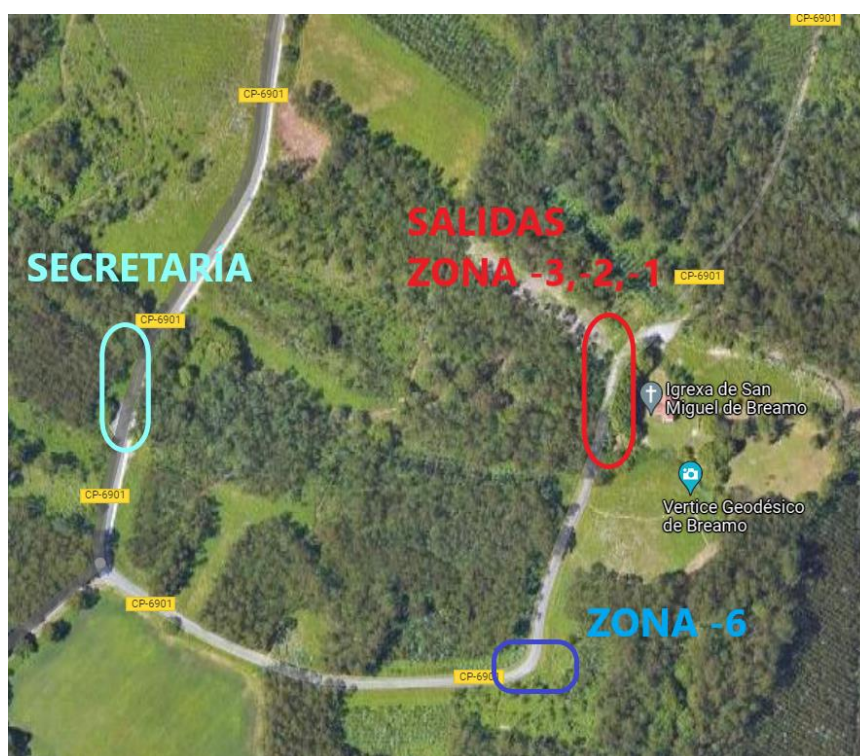
Habrà una única salida, situada en la capilla de Breamo. Las salidas serán de **4 corredores** en cada minuto. Para acceder a la misma, habrá una presalida a -6 minutos donde se comprobarán dorsales, estación de limpieza, comprobación y test battery. Se pasará a la zona a la zona -3 donde se comprueban Sportident, -2 y -1 minuto a unos 150 metros. Se adjunta croquis.

Desde la zona de aparcamiento, tomando como referencia el aparcamiento del cementerio, son unos 1200 metros con desnivel. Se debe tener en cuenta que se tarda unos 12 minutos en llegar andando hasta la zona de presalida (-6 minutos). Se ruega acceder a la zona con suficiente tiempo.

**No se permitirá la salida de ningún participante federado FEGADO sin el dorsal.  
En caso de llegar tarde, no saldrán con baliza START.**

La zona de calentamiento será la propia carretera por la cual se extiende el aparcamiento, desplazándose por el margen derecho en el sentido de acceso.





## 5. RECORRIDOS

CATEGORÍAS	BALIZAS	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL (M)	ESCALA
F-12	13	2,2	70	1:7500
F-14	15	2,4	80	1:7500
F-16	16	2,5	90	1:7500
F-18	15	2,6	85	1:7500
F-21B	15	2,6	100	1:7500
F-21A	17	2,6	115	1:7500
F-E	20	3,1	145	1:7500
F-35	20	2,8	140	1:7500
F-40	15	2,6	85	1:7500
F-45	16	2,8	125	1:7500
F-50	16	2,7	100	1:7500
F-55	15	2,5	80	1:7500

CATEGORÍAS	BALIZAS	DISTANCIA (KM)	DESNIVEL (M)	ESCALA
M-12	13	2,2	70	1:7500
M-14	15	2,4	80	1:7500
M-16	16	2,5	90	1:7500
M-18	17	2,7	115	1:7500
M-21B	15	2,6	100	1:7500
M-21A	19	3,4	145	1:7500
M-E	22	3,6	180	1:7500
M-35	20	3,1	145	1:7500
M-40	20	2,8	140	1:7500
M-45	18	2,9	130	1:7500
M-50	16	2,8	125	1:7500
M-55	16	2,7	100	1:7500

## 6. ACLARACIONES CARTOGRÁFICAS

La vegetación predominante en el Monte Breamo se compone de helechos y eucaliptos. La carrera transcurre por caminos antiguos abiertos para la prueba que cuentan con un manto bastante grueso y amortiguado para transitar.

Las zonas de helechos, en ocasiones, están señalizados como zona verde por la densidad de los mismos haciendo muy difícil la carrera o imposible, si bien hay zonas en las que se pueden atravesar haciendo más fácil la elección de ruta.

Estamos en otoño, época en la que este tipo de vegetación sufre grandes cambios, viendo como en pocas semanas o días, baja mucho su altitud y zonas que en principio eran verdes (Bosque: carrera lenta, cód. 406) ahora comienzan a ser blancas (Bosque: carrera fácil, cód. 405).

¡Atención! Existen muchos senderos estrechos del paso de animales que permiten la carrera dentro del bosque, estos senderos están marcados con cambios de vegetación.



## 7. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Es una prueba con una moderada exigencia física debido al desnivel del terreno, hay que tener en cuenta que partimos del punto más alto por lo que habrá bastante desnivel tanto negativo como positivo en cada recorrido.

En ciertas zonas del mapa existen pequeños tocones antiguos que, por causa del tiempo, se convirtieron en agujeros poco visibles. La madera que formaba los tocones se pudrió dando paso a pequeños agujeros tapados por la hojarasca de los árboles. También encontramos varias madrigueras de zorros, que son poco visibles en la dirección de carrera pero que no deberían ser un problema si observamos donde pisamos.



En la zona de competición existe un área recreativa con mesas y bancos que será zona prohibida para público y participantes durante la competición pero que podrá ser utilizada para la hora de la comida una vez terminada la prueba. Además de esta área, en las cercanías de Breamo podemos encontrar diversos lugares para comer como por ejemplo la Parrillada “Churrasco O Pedrexal” y en Pontedeume la Cervecería Alameda (colaboradores de la prueba). Reservar con antelación.

## 8. INSCRIPCIONES

Necesario aceptar DECLARACIÓN RESPONSABLE durante el proceso de inscripción a través de la web FEGADO. Hasta el domingo, 31 de Octubre a las 23:00h, en la web: [www.fegado.es](http://www.fegado.es)

CLUBS: A través de <http://fegado.es/events/>. Enviar el justificante de ingreso en la cuenta nº ES39 2080 0201 9330 4001 5978 de ABANCA a: [adc.montebreamo@gmail.com](mailto:adc.montebreamo@gmail.com). La cantidad a ingresar será la suma del resumen de las inscripciones del club en la carrera, más 3€ por cada corredor que alquile tarjeta SI. En el concepto del ingreso poner: ORI MEDIA + (más el nombre del club). Aquellos clubs que precisen factura no olviden enviar sus datos fiscales.

Antes de realizar la inscripción se deberá disponer del justificante de pago, para poder adjuntarlo en la inscripción. Así mismo se enviará copia de dicho justificante por e-mail a

**adc.montebreamo@gmail.com**, indicando en el asunto: ORI MEDIA + PAGO “NOMBRE DEL CORREDOR” si se ha abonado la inscripción de varios corredores, se detallará en el mail. El ingreso se realizará en la cuenta nº **ES39 2080 0201 9330 4001 5978** de ABANCA indicando en el concepto: ORI MEDIA + (club). La cantidad será la suma del resumen de las inscripciones en la carrera, más 3€ si necesita alquilar tarjeta SI. La pérdida conlleva pago de 30€. Los clubs que necesiten factura, adjunten los datos fiscales.

Los federados de otros clubs (no gallegos) podrán inscribirse en categoría oficial, fuera de competición.

#### PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

- Federados categoría F/M 18 e inferiores: 7 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Federados resto de categorías: 10 € + 3€ (si alquila tarjeta sportident)
- Cambio de tarjeta S.I.: 3 €

## 9. ORGANIZACIÓN Y COLABORADORES

