



O balneario de Cabreiroá acolleu esta mañá a presentación da II Carreira-Andaina de Monte 'Pozo do Demo, que terá lugar o vindeiro domingo 1 de abril, e que está organizada polo Concello de Verín e a Asociación de Sendeirismo Ruta das Augas.

Durante o acto, ao que asistiron Juan Manuel Jiménez Morán, alcalde do Concello de Verín, Víctor Manuel Baladrón Lamas, concelleiro de Mocidade, Deportes e Festexos de Verín; Juan Paz, director de márketing de Augas de Cabreiroá, Elisardo Domínguez, responsable de Cabreiroá en Verín, Amaya Álvarez, responsable da asociación da Ruta das Augas, e Mario Álvarez, de Multisport Verín, presentáronse as tres probas:

### **II Andaina 'Pozo do Demo'**

- O percorrido desta andaina é de 17,78 quilómetros, dificultade media, e a saída, ás 9.30 horas, terá lugar desde o Pavillón de Deportes de Verín, ao igual que a chegada (a entrega de premios e sorteos de agasallos será ás 13.15 horas).
- Saída dende o Pavillón de Deportes para dirixirse cara o pobo de Cabreiroá e Monte Maior. Tras ascender, rodease pola parte traseira ata chegar ao pobo de Veiga das Meás (avituallamento), para emprender toda a baixada pola zona coñecida como A Fraga, facendo unha ruta paralela ao río Quintas polo descenso do Pozo do Demo. Ao alcanzar o val de novo, retórnase cara o lugar de saída, pasando pola fonte de Cabreiroá (podendo facerse unha parada para beber) e atravesando os frondosos piñeiros que escoltan as pistas de terra. O percorrido estará marcado por cinta branca-vermella e pintadas de cor amarelo.
- As recollidas de dorsais pódense realizar o venres e sábado, 30 e 31 de marzo, respectivamente, durante mañá e tarde no establecemento Multisport (rúa Irmáns Moreno), e o domingo 1 de abril, de 8 a 9.15 horas, no Pavillón Municipal de Deportes de Verín.
- Entre as recomendacións efectuadas desde a organización para os participantes atópanse: facer a baixada en grupo ou parellas (non se debe ir só), empregar calzado resistente e compacto para evitar esbarramentos e non saírse do trazado marcado pola organización.

### **Carreira Escolar -nas categorías de benxamín (nados en 2003 e 2004), alevín (2001-2002), infantil (1999-2000) e cadete (1997-1998)-.**

- Saída e chegada: Pavillón de Deportes.
- Hora: 10 horas (categoría benxamín), 10.15 horas (alevín), 10.30 horas ( infantil) e 10.45 horas (cadete)
- Distancia: 700 metros (benxamín e alevín) e 2000 metros (infantil e cadete).
- As recollidas de dorsais pódense realizar o venres e sábado, 30 e 31 de marzo, respectivamente, durante mañá e tarde no establecemento Multisport (rúa Irmáns Moreno), e o

domingo 1 de abril, de 8 ata 15 minutos antes da carreira correspondente, no Pavillón Municipal de Deportes de Verín. A entrega de agasallos, ao igual que na andaina, será ás 13.15 horas.

### II Carreira de Monte 'Pozo do Demo' (Circuíto Correr en Galicia)

- A saída desta proba, de 11.37 kilómetros e dificultade media, terá lugar ás 11.30 horas desde o Balneario de Cabreiroá e a chegada será no Pavillón Municipal de Deportes de Verín.

- Categorias:

\* Xuvenil (1995-1996).

\* Xunior (1993-1994).

\* Promesa (1990-1991-1992).

\* Sénior (1989 e anteriores ata chegar a veterano).

\* Veterano (dende o día que se cumpre 35 anos).

\* Superveterano (dende o día que se cumpre 46 anos en adiante).

- Características Técnicas:

\* Altitude> Mínima (371 m.) - Máxima (610 metros).

\* Desniveis Acumulados> Subindo (274 metros) - Baixando (283 metros).

\* % Máximo de Subida: +34,4 % (4,46 qm.durante 410 m.).

\* % Máximo de Baixada: -17,9 % (6,40 qm. durante 285 m.).

\* Avituallamento líquido: 5,04 qm a 576 m de altitude.

\* Tipo de Terreo: pistas de terra e monte: 9,93 qm (87,34 % da proba) e asfalto: 1,44 qm (12,66 % da proba).

- Tras a saída do Balneario de Cabreiroá, a ruta continua nuns primeiros quilómetros de tobogáns por pistas de terra, nos cales hai que atravesar un regato (quilómetro 1). Despois de pasar por debaixo da autovía A-52 e afrontar outro pequeno regato, comeza a subida ao monte Monte Maior (quilómetro 4). Tras coronar a esixente rampa final de 400 m ao 34%, a carreira toma un pequeno respiro de pista chan, dende onde se pode observar todo o val de Verín, e onde estará asentado un avituallamento líquido (quilómetro 5). Comeza unha veloz baixada con bo firme e pouco técnica por pistas cun desnivel máis moderado que antes, para continuar en trazados de monte ata volver a pasar por debaixo da autovía (quilómetro 7). Dende alí, a carreira gozará dun divertido e sinuoso traxecto por bosque que acercará aínda máis aos corredores ao contacto coa natureza. A falla de 1,5 quilómetros para a meta, o percorrido métese en asfalto para alcanzar o seu final no Pavillón de Deportes. O percorrido estará marcado por cinta branca-vermella e pintadas de cor vermello no chan.

- As recollidas de dorsais pódense realizar o venres e sábado, 30 e 31 de marzo, respectivamente, durante mañá e tarde no establecemento Multisport (rúa Irmáns Moreno), e o domingo 1 de abril, de 8 a 11 horas, no Pavillón Municipal de Deportes de Verín.

- Con respecto aos premios, ás 13.15 horas, entregaranse trofeos aos 3 primeiros clasificados por categoría e sexo, e un obsequio de botella de viño da Denominación de Orixe Monterrei e de botella de auga Magma de Cabreiroá aos primeiros clasificados absolutos.

Entre os servizos que atoparán os/as participantes II Carreira-Andaina de Monte 'Pozo do Demo' atópanse: vestiarios e duchas no Pavillón Municipal de Deportes e Piscina Climatizada, masaxe deportivo gratuíto (en caso de necesitarse por algún contratempo), gardería infantil gratuíta (para fillos/as dos participantes) e avituallamento líquido en carreira e meta.

As inscricións, de carácter gratuíto, poderán realizarse ata o 29 de marzo, no Pavillón de Deportes e Multisport, así como nos correos electrónicos [pozododemo@verin.net](mailto:pozododemo@verin.net) // [buzon@multisport.es](mailto:buzon@multisport.es). Os datos que se deben facilitar: proba, nome completo, sexo, DNI, data de nacemento, categoría (só para as carreiras), enderezo completo e código postal, teléfono de contacto, club (nome) ou independente.

Na II Carreira-Andaina de Monte 'Pozo do Demo' colaboran a Secretaría Xeral para o Turismo da Xunta de Galicia, Saudeter, Cruz Vermella, Protección Civil, BTT Verín, Cadena COPE, Onda Cero, Os Trotamoteiros, Mariaje García (Tiras Neuromusculares y Masaje Deportivo), Asociación Cultural O Cigarrón. E os patrocinadores da mesma son: Augas de Cabreiroá, Asociación de Empresarios de Verín (AEVER), Eurocidade Chaves-Verín, Denominación de Orixe de Monterrei, GADIS, HortoVerín S.L., Multisport Verín, Hi-Tec e Coca-Cola.