

O Concello de Verín e a Asociación de sendeirismo Ruta das Augas organizan o 3 de abril a 1ª Carreira-Andaina de Monte 'Pozo do Demo', conformada por catro probas con traxectos que oscilan entre os 700 metros e 15 quilómetros.

As probas que se realizarán son as seguintes:

Andaina

- Saída e chegada: Pavillón de Deportes.
- Hora: 10 horas-
- Distancia: 15 quilómetros.
- Dificultade: Media.

Carreira Pequenos -nas categorías de benxamín (nados en 2002 e 2003) e alevín (2000-2001)-

- Saída e chegada: Pavillón de Deportes.
- Hora: 10,45 horas.
- Distancia: 700 metros

Carreira Escolar -nas categorías de infantil (1998-1999) e cadetes (1996-1997)-

- Saída: Balneario de Cabreiroá.
- Hora: 11 horas.
- Distancia: 2.000 metros.
- Chegada: Pavillón de Deportes.

Carreira de Adultos (Circuíto Correr en Galicia)

- Inclúense todos os corredores que teñan cumpridos os 18 anos o 1 de setembro de 2010.
- Ademais, a maiores, por xentileza da organización, teranse en conta as seguintes sub-categorías para repartir premios:

Xuvenil (94-95).

Xunior (92-93).

Promesa (89-90-91).

Senior (1988 e anteriores ata veterano).

Veterano/a (dende o día que cumbran 35 anos).

Superveterano/a (dende o día que cumbran 46 anos en diante).

- Saída: Balneario de Cabreiroá.

- Hora: 11,30 horas

- Distancia: 11 quilómetros.

- Características Técnicas: lonxitude de 11,04 quilómetros, altitude mínima de 378 metros (no quilómetro 10,4), altitude máxima a 614 m (no quilómetro 4,99), desnivel acumulado subindo (251 metros), desnivel acumulado baixando (263 metros), % máximo de subida de +34,4 (no

quilómetro 4,46 a 559 m de altitude), % máxima de baixada de -17,9 (no quilómetro 6,40 a 500 m de altitude), avituallamento de auga e froita (no quilómetro 5,68 a 576 m de altitude); tipo de terreo: pistas de terra e monte: 9,60 quilómetros (86,96%) -desde 0,00 a 8,63 e 9,23 a 10,20 quilómetros- e asfalto: 1,44 quilómetros (13,04%) -desde 8,63 a 9,23 e 10,20 a 11,04 quilómetros).

- Carreira non circular.
- Dificultade: Media.
- Perfil do percorrido (track da proba: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=1494918>)
- Chegada: Pavillón de Deportes

Os percorridos das carreiras e andainas están convenientemente sinalizados con cinta e frechas pintadas con spray de color: vermello para as carreiras e amarelo para a andaina. Nalgúns tramos, do percorrido da Carreira de Monte e a Andaina coinciden, misturándose os participantes de ambas dúas probas. Os/as corredores/as contarán cos seguintes servizos: duchas e vestiarios no Pavillón de Deportes, posicionamento de Cruz Vermella en meta, avituallamento no quilómetro 5,68 para a Carreira de Monte e avituallamento especial habilitado no interior do Pavillón de Deportes. A entrega de premios terá lugar, ás 13 horas, no Pavillón de Deportes, e o sorteo de agasallos ao finalizar a anterior.

Desde o Pavillón Municipal de Deportes controlaranse as carreiras e andainas, lugar onde tamén se recollerán os dorsais o propio de día das probas, de 8.30 a 11 horas (ata 30 minutos antes da proba correspondente). Tamén poden recollese, en Multisport, os días 1 (de 17 a 20 horas) e 2 de abril (de 10 a 13 e de 17 a 20 horas). Para a súa retirada é obrigatorio presentar o DNI.

Con respecto aos premios, entregarase o listado de clasificación para o Circuito de Correr en Galicia, trofeos aos tres primeiros clasificados por categoría e sexo, medallas aos dous seguintes tamén por categoría e sexo, e botellas de viño da D.O. Monterrei e agua de Cabreiroá aos primeiros clasificados.

As inscricións, de carácter gratuíto, poderán realizarse ata o 31 de marzo, no Pavillón de Deportes e Multisport, así como nos correos electrónicos pavillon@verin.net e multisport@chukos.com (onde tamén se poden apuntar para o programa de voluntariado). 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 1ª Carreira-Andaina de Monte 'Pozo do Demo' colaboran Saudeter, Cruz Vermella, Protección Civil de Verín, BTT Verín, Cadena COPE, Onda Cero e ATV Os Trotamontes. E está patrocinada por Augas de Cabreiroá, Asociación de Empresarios de Verín (AEVER), Eurocidade Chaves-Verín, Denominación de Orixe de Monterrei, Gadisa, HortoVerín S.L., Multisport Verín e Hi-Tec.