CATEGORIAS

As categorías son as seguintes para tódalas carreiras;

- Absoluto/a.
- Veterán/a. Nados en 1977 en anteriores.
- Non existe a categoría senior. Os premios absoluto e veterán son acumulativos.

PERCORRIDOS

- Maratón
- 27k
- 15k
- Andaina (15k)

MATERIAL OBRIGATORIO PARA A DISTANCIA MARATÓN

(obrigatorio portar, non levar posto)

- Sistema de hidratación de como mínimo 1 litro.
- Gorro ou buff.
- Teléfono móbil.

*os corredores que non porten o material obrigatorio serán descalificados pola organización

MATERIAL OBRIGATORIO PARA A DISTANCIA 27K

- Sistema de hidratación de como mínimo 1 litro.

*os corredores que non porten o material obrigatorio serán descalificados pola organización

BALIZAXE DA CARREIRA

Haber 3 tipos de marcas para seguir o percorrido:

1. Marcas fixas con frechas de dirección en crucezamentos e intersecciónns.
2. Cinta de balizar vermella e Branca.
3. Cartais de dirección
4. Frechas de spray biodegradable en cor fosforescente.

ABASTECEMENTOS

Dependendo da distancia de carreira teredes os seguintes abastecementos:

- Maratón: 2 Líquidos e 2 Líquidos-Sólidos
- 27k: 2 Líquido e 1 Líquido-Sólido
- 15K e Andaina: 1 Líquido-Sólido

Nos líquido-sólido encontraredes froita.
Tamén encontraredes spray de protección solar.