



III CROSS POPULAR – CABO UDRA

26º Cross de Beluso

INFORMACIÓN TÉCNICA

✓ **AVITUALLAMENTO:**

- Estableceranse 3 puntos de avituallamento nos **km 4 - km 7 – km 10 (meta)**

✓ **CIRCUITO:**

- O terreo por onde transcorre o circuíto está composto nun **90% de terra e un 10 % de asfalto** (datos aproximados).
- A pesar de sufrir algunhas modificacións este ano, na edición anterior o primeiro clasificado **tardou 37'36" (3:47 min/km)** en completar o percorrido, polo que podemos falar dun trazado cunha dureza media.

✓ **RECUPERACIÓN:**

- A organización pon a disposición dos/as participantes un **servizo de recuperación (masaxistas)** para unha vez finalizada a carreira.

✓ **DUCHAS:**

- Instalaranse **dous módulos de duchas (homes-mulleres)** nas inmediacións do circuíto. Asimesmo poremos a vosa disposición o Pavillón de Deportes de Beluso (2 km) para duchas de auga quente.

✓ **APARCAMENTO:**

- Teremos habilitado un **aparcamento amplo** para poder estacionar os vehículos; de todas formas recomendamos sempre que vos organicedes para vir no menor número de vehículos posible.

✓ **GARDAROUPA:**

- Teremos un espazo habilitado para que poidades **deixar as vosas prendas**

✓ **ACTIVIDADES PARALELAS:**

- Teremos un espazo habilitado para os máis pequenos/as con actividades como **tirolina, rocódromo, tiro con arco, parque infantil, xogos populares e zumba**.

✓ **COMIDA:**

- Ofrecemos a posibilidade de que poidades **reservar para comer** e poder pasar a tarde a pe de praia.