



III CXM
**SIERRA
GIBALBIN**
19 de mayo 2024

Guia del corredor





III CXM
**SIERRA
GIBALBIN**

19/05/2024
PARQUE ROCIO DE LA CÁMARA

PROGRAMA

08:00 Entrega de dorsales

09:30 Salida Larga

09:45 Salida Corta

12:30 Entrega trofeos

14:30 Cierre de meta

Servicio de barra a precios populares durante todo el evento. Música a cargo de nuestro DJ.



LA WOC



III CXM
**SIERRA^e
GIBALBÍN**

Parque Rocio De La Cámara

✓ Recogida
de dorsales

✓ Zona
acampada

✓ Duchas

✓ Salida y
Meta

✓ Ambigú

✓ Zona
caravanas

✓ Barbacoas



Distancia larga 27km

Un total de 27km con algo más de 1000m+. Variedad de terrenos, pista y sendero sobre todo. Alguna zona técnica.

Un total de 7 avituallamientos durante el recorrido.

Guarda al principio, lo duro empieza a partir del kilómetro 6





Distancia corta 16km


16 km y 500m+
Principio muy rápido
con alguna rampa corta
pero intensa. Carrera
para salir con cabeza y
guardar para el final.

Un total de 4
avituallamientos durante
el recorrido.





Voluntarios

 Quedada a las
7:45 en el Parque

 Briefing
explicativo

 Recogida picnic y
camiseta

 Os llevamos al
monte!





Concurso fotografico



Quedada a las 7:45
en el parque



Sorteo
puestos



Recogida picnic y
bolsa



Os llevamos al
monte!!





III CXM
**SIERRA^e
GIBALBIN**

Material obligatorio



Vaso o recipiente



Calzado
adecuado



Manta térmica



III CXM
**SIERRA
e
GIBALBIN**

Recomendaciones



Gorra o badana



Crema solar



Sales
minerales



Hidrátate!!



Gafas de sol



III CXM
**SIERRA
GIBALBIN**

Premios

🏆 1º 2º y 3º en todas las categorías masc y fem.

🥇 1º Local Masc y Fem general ambas distancias

🏆 Premio al club más numeroso

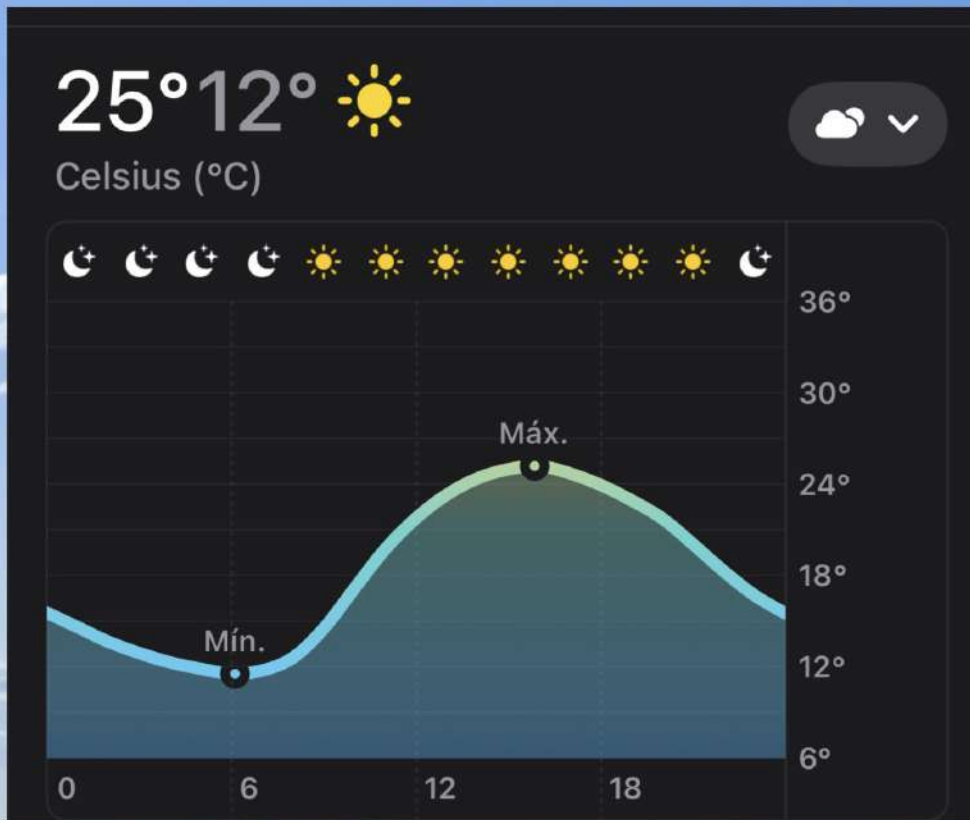
📍 1º QOM y KOM en segmento STRAVA

📷 1º Concurso Fotografía



III CXM
**SIERRA de
GIBALBIN**

El tiempo

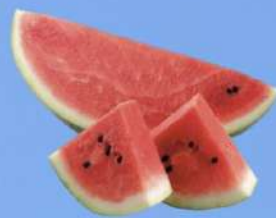


Día despejado y con máximas de 25° al mediodía.
Temperatura primaveral, ideal para pasar un día
estupendo!



III CXM
**SIERRA
GIBALBIN**

Avituallamientos



**Larga (7)
kms**

3,5-6,5-8,5-12-15,5-18,5-21,5

**Corta (4)
kms**

3,5-6,5-8,5-12



No olvides
sincronizar con
STRAVA cuando
termines

A las 14h
entregaremos el
Premio a
nuestros
nuevos QOM Y
KOM!!



III CXM
**SIERRA^e
GIBALBIN**