



KV ARREDONDO 2018

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS VERTICALES INDIVIDUAL Y POR SELECCIONES AUTONÓMICAS

PROGRAMA ACTOS, 19 y 20 MAYO DE 2018

Sábado, 19 de mayo.

16:30 a las 20 h- Recogida de dorsales

18:15h. Ponencia: "La readaptación de lesiones en corredores de montaña ", a cargo de Roberto San Emeterio Iglesias, fisioterapeuta de Regenera Fisioterapia.

19,15h. MESA REDONDA con corredores/as y seleccionadores/as candidatos a ganar el Campeonato de España de carreras verticales individual y por selecciones autonómicas. Moderadores: Jose Javier Gómez Calleja y Gorka García Torres.

19,50h Información Técnica del VII KV Arredondo, a cargo del Director de Carrera: Oscar San Emeterio.

20,10h. Presentación Equipo de Jueces FEDME que controlaran el KV.

Todos los actos se realizaran en el Antiguo cuartel de la Guardia Civil.

Domingo, 20 de mayo

8 a 9:15 h. Recogida de dorsales, en Antiguo cuartel Guardia Civil.

9,30 h. VII KV ARREDONDO-CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS VERTICALES - Salida neutralizada, desde Arredondo, POR EL ORDEN DE SALIDA PUBLICADO EN LAS LISTAS. Cada 20 segundos un corredor, excepto los 25 últimos que lo harán con un intervalo de 30 segundos.

Los corredores dispondrán de 30 minutos para hacer los 3.7km neutralizados, hasta llegar al puente de Val de Asón.

10,00 h. Salida real, desde el puente de Val de Asón, siguiendo el mismo orden de la salida neutralizada. Cada 20 segundos un corredor, excepto los 25 últimos que lo harán con un intervalo de 30 segundos.

13,30 a 14 h. Avituallamiento fin de carrera en Plaza Arredondo

14,00 h. Entrega trofeos en Plaza Arredondo.