

XVIII Andaina 50k “Concello de Ribeira”

Sábado, 3 de Setembro de 2022

INFORMACIÓN

A XVIII edición da Andaina de 50 kilómetros “Concello de Ribeira”, celebrarase o **sábado 3 de Setembro**, e ten como novidades que este ano o recorrido terá dous bucles (30 + 20 km) que comenzarán e rematarán no Pabellón Polideportivo de A Fieiteira.

Este ano a Andaina transcurrirá por:

Bucle A: Complexo Polideportivo de A Fieiteira - Mirador da Garita - Paseo da Ameixida - Casco Urbano de Ribeira - Paseo de Coroso - Congostra de Subagriño - Petroglifo da Pedra das Cabras - Capela de San Alberte - Senda Fluvial do Río Sanchanás - Parque Natural das Dunas de Corrubedo - Castro da Cidá - Miradoiro da Pedra da Rá - Parque Periurbano de San Roque - Complexo Polideportivo de A Fieiteira.

Bucle B: Complexo Polideportivo de A Fieiteira – Frións - Castro – Parque Natural das Lagoas de Carregal e Vixán – Muiños de Amendo – Carreira – Lagoa de Vixán – Costa de Couso- Muelle Fenicio da Cobasa - Porto de Aguiño – Paseo da Catía – Carreiriña – Laxes - Complexo Polideportivo de A Fieiteira.

En varias partes do recorrido imos a coincidir (e a aproveitar a sinalización) do recentemente inaugurado Camiño de Santiago do Barbanza-A Orixé.

SAÍDA

A saída será desde as pistas de atletismo do Complexo Polideportivo A Fieiteira, ás 9 horas. É preciso estar no punto de saída 30 minutos antes do inicio da proba.

ROTEIRO

Estará convenientemente sinalado con cintas de tela de cor laranxa e flechas de dirección e puntos de confirmación, con pintura verde fluorescente:



En certas zonas nas que o percorrido coincide co **Camiño de Santiago-A Orixe**, as marcas serán as amarelas típicas do Camiño de Santiago, así como pivotes de madeira coas frechas amarelas, avisándose con carteles, do comenzo e remate de ditos tramos do Camiño.

Estas marcas do Camiño están **máis espaciadas** que as propias da andaina, polo que requerirá un pouco máis de atención.



Asimesmo, no **lugar de Vixán**, (seguindo marcas do Camiño de Santiago), atallaremos 20 metros, hasta volver a atopar as marcas amarelas.

Indicar tamén, que na zona urbana de Ribeira, estarán **colocados varios colaboradores identificados con chalecos**, para evitar que os paseantes ou coches aparcados podan tapar as marcas do Camiño de Santiago.

TRACK:

Para unha maior seguridade en caso de dudas no percorrido, podedes descargarvos nos smartphones, o track en Google Maps:

<https://www.google.com/maps/d/u/3/edit?mid=1kSuBXKZIRtj07byGtgZUk9XXzZnhqG0&usp=sharing>

AVITUALLAMENTOS

Ao longo do percorrido haberá seis puntos de avituallamento coa finalidade de prover aos participantes, co seguintes produtos:

Posto 1 (Km 9): Auga-Isotónicas-CocaCola-Sandía-Laranxa-Plátano.

Posto 2: (Km 18): Auga-Isotónicas-CocaCola-Sandía-Laranxa-Plátano

Posto 3: (Km 25): Auga-Isotónicas-CocaCola-Sandía-Laranxa-Plátano-Bocadillos.

Posto 4: (Km 31): Auga-Isotónicas-CocaCola-Sandía-Laranxa-Plátano-Bocadillos-Empanadas-Pasta con atún (esto último a partir das 13.30 horas).

Posto 5: (Km 37): Auga-Isotónicas-CocaCola-Sandía-Laranxa-Plátano-Bocadillos-Frutos secos-Gominolas.

Posto 6: (Km 43): Auga-Isotónicas-CocaCola-Sandía-Laranxa-Plátano.

CONTROIS DE PASO

Haberá varios controis de paso, polos que os participantes deberán pasar nuns tempos máximos, calculándose estes a razón de **4,2 km/hora (12 horas máximo)**. A organización non se inmiscuirá en como se realicen os tramos entre controis de paso (andando, correndo,...) sempre e cando non se moleste ao resto de participantes. Os controis de paso estarán situados nos puntos de avituallamento. Indicamos, eso sí, a **hora á que estarán montados os postos de avituallamento e control de dorsales**.

DORSAL	<u>CARBALLA</u> Km.8,5 Apertura: 9:45	<u>PORTOCHOUZO</u> Km.18 Apertura: 10:45	<u>ARTES</u> Km. 25 Apertura: 11:30
	Hora de Paso:	Hora de Paso:	Hora de Paso:
	Horario Máximo: 11:00	Horario Máximo: 13:15	Horario Máximo: 15:00
<u>FIETIEIRA-1</u> Km 31,5 Apertura: 12:00	<u>VILAR</u> Km. 37 Apertura: 12:45	<u>COUSO</u> Km. 43 Apertura: 13:30	<u>FIETIEIRA-2</u> Km 50 Apertura: 14:00
Hora de Paso:	Hora de Paso:	Hora de Paso:	Hora de Chegada:
Horario Máximo: 16:30	Horario Máximo: 18:00	Horario Máximo: 19:30	Horario Máximo: 21:00
Tfno Organización: 609.95.89.51 (Moncho Sampedro)			

OUTRAS CONSIDERACIONS:

De cara a implantar melloras a nivel de menor pegada ecolóxica desta actividade, os participantes teñen a **obriga de portar un bidón ou cantimplora e un vaso de plástico ou metal**, co que se irán abastecendo nos avituallamentos (non se entregarán botellas nin vasos de plástico nos puntos de avituallamento).

Así mesmo, será recomendable (para mellorar a seguridade dos participantes) portar un **teléfono móbil** (coa batería ben cargada!!!) no que poder localizar aos andaríns que non pasen polos controis, ou co que podan avisar á organización en caso de que lle xurdan problemas graves. Asimismo, por seguridade, sería interesante que descargádes antes o **track da proba en Google Maps**.

A previsión do tempo a tres días vista, indica que é **probable algún chubasco** durante a xornada do sábado, polo que é convinte que os participantes **adecúen a súa vestimenta** a esta circunstancia.

Se en calquera momento da proba algún ou algunha participante se atopa canso ou sofre algunha lesión importante, debe comunicarllo a outro participante ou, se é posible, achegarse ao control máis próximo. A Organización disporá dun servizo de controis itinerantes para solucionar este tipo de problemas.

A partir das 20:00 horas, celebrarase un **sorteo de agasallos**, así como unha **festa con paella e bebidas** para participantes e acompañantes.

No Complexo Deportivo A Fieiteira, poderanse usar os **vestiarios e as duchas**. Asimismo, de **16.00 a 20.00 horas**, estará a disposición dos participantes a **piscina e o spa**. Para o uso de estas instalacións é **obligatorio o uso de bañador, chanclas e gorro de piscina**.