



## REGULAMENTO

---

### XIX Andaina 50k “Concello de Ribeira”

**Sábado, 2 de Setembro de 2023**

#### INFORMACIÓN

A XIX edición da Andaina de 50 kilómetros “Concello de Ribeira”, celebrarase o **sábado 2 de Setembro**, e como na edición anterior o recorrido terá dous bucles (28 + 22 km) que comezarán e rematarán, ambos bucles, no Complexo Deportivo de A Fieiteira.

#### ORGANIZACIÓN

A proba está organizada polo **Concello de Ribeira** e a **Asociación de Veciños de Carreira**, contando coa colaboración de Protección Civil, Policía Local, e Arousa NeO.

#### RECORRIDO

A edición 2023 dos 50k transcorrerá por:

**Bucle A (28 km):** Complexo Polideportivo de A Fieiteira – Laxes – Carreiriña – Paseo da Catía – Porto de Aguiño – Muelle Fenicio da Cobasa – Costa de Couso – Lagoa de Vixán – Carreira – Muiños de Amendo – Parque Natural das Lagoas de Carregal e Vixán – Artes – Castro da Cidá – Parque Periurbano de San Roque - Complexo Polideportivo de A Fieiteira

**Bucle B (22 km):** -Complexo Polideportivo de A Fieiteira – Abesadas – Fondevila – Paseo Marítimo de Coroso – Gandarela - Congostra de Subagriño - Petroglifo da Pedra das Cabras - Capela de San Alberte – Parque Periurbano de San Roque Complexo Polideportivo de A Fieiteira.

#### INSCRICIÓNS:

Poderase realizar na web [www.emesports.es](http://www.emesports.es) hasta o **mércoles, 30 de Agosto, ás 23.59 horas**, ou hasta que se cubra o **cupo máximo de inscritos, situado en 250 participantes**.

#### PRECIO:

Os precios de inscrición serán de **16 euros** para federados na Federación Galega de Montañismo (FGM), e **18 euros** para os non federados.

#### SAÍDA

A saída será dende 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.

# XIX ANDAINA 50K CONCELLO DE RIBEIRA

## REGULAMENTO

### ROTEIRO

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



### TRACK:

Para unha maior seguridade en caso de dúbidas no percorrido, poderedes descargar nos smartphones, o track en Google Maps, que se enviará os derradeiros días ou mediante lector de código de barras no lugar da saída.

### AVITUALLAMENTOS

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

Posto 1 (Km 7): Auga –Isotónicas –CocaCola –Sandía –Laranxa -Plátano.

Posto 2: (Km 14): Auga –Isotónicas –CocaCola –Sandía –Laranxa -Plátano

Posto 3: (Km 21): Auga –Isotónicas –CocaCola –Sandía –Laranxa –Plátano -Bocadillos.

Posto 4: (Km 28): Auga-Isotónicas-CocaCola-Sandía-Laranxa-Plátano-Bocadillos-Empanadas-Pasta con atún (isto último a partir das 13.30 horas).

Posto 5: (Km 36): Auga-Isotónicas-CocaCola-Sandía-Laranxa-Plátano-Bocadillos-Frutos secos - Gominolas.

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

### CONTROIS DE PASO (IMPORTANTE)

Haberá varios controis de paso, polos que os participantes deberán pasar nuns tempos mínimos e máximos. Debido a que o operativo de seguridade nos obriga a ter voluntarios en cada cruce de estradas, para optimizar os recursos dos que dispomos, **este ano retomamos as restricións de paso, sendo estas concebidas para realizar andando**. Estes controis de paso



## REGULAMENTO

---

están calculados para realizar a unha velocidade mínima de **4,5 km/hora (11 horas máximo)** e unha **velocidade máxima de 7,15 km/hora (7 horas mínimos)**. Os controis de paso estarán situados nos puntos de avituallamento.

### 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. Así mesmo, por seguridade, sería interesante que descargádeses antes o **track da proba en Google Maps**.

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**. Así mesmo, 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**.