

# XVII Andaina Popular “Concello de Riveira”

**Sábado, 7 de Setembro de 2019**

## INFORMACIÓN

A XVII edición da Andaina Popular “Concello de Riveira”, celebrarase o sábado 7 de Setembro, e igual que en anos precedentes, aparte do recorrido de 50 km, os participantes terán outras tres posibilidades con distancias inferiores, ca que satisfacer ós participantes ós que 50 km podan resultarlle excesivos:

Recorrido de 50 km.- Será o sendeiro base sobre o que se artellarán os outros tres percorridos.

Este ano a Andaina pasará por: Complexo Polideportivo de A Fieiteira- Mirador da Garita- Carreiriña- Praia do Castro- Porto de Aguiño- Muelle Fenicio da Cobasa- Costa de Couso- Praia do Vilar- Praia da Ladeira- Porto e Faro de Corrubedo- Praia de Balieiros- Praia de Espiñeirido- Olveira- Sendeiro Fluvial do Río Sanchanás- Castro da Cidá- Mirador da Pedra da Rá-Parque Periurbano de San Roque- Complexo Polideportivo da Fieiteira

## ORGANIZACIÓN

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

## INSCRICIÓN

Efectuaranse na web [www.riveira.es](http://www.riveira.es), e a través da plataforma [www.emesports.es](http://www.emesports.es)

Os precios de inscrición serán os seguintes:

14,00 € para persoas federadas.

16,00 € para as non federadas.

25,00 € para os que se inscriban a partir do 3 de Setembro, sexan federados ou non.

O prazo para realizar a inscrición comenará o 02 de Agosto e **rematará o xoves, 05 de setembro.**

Nota: Para a Copa Galega de Andainas de 50 km, só acreditarán a participación os que rematen o roteiro de 50 km.

O número máximo de participantes é de 300 (no intre de acadar estas cantidades xa non se admitirán máis inscricións).

## SAÍDA

A saída realizarase 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 convintemente sinalado con cintas de tela de cor laranxa e pintura amárela fluorescente, cunha distancia máxima entre sinais de 200 metros.

### **AVITUALLAMENTO**

Ao longo do percorrido haberá cinco puntos de avituallamento coa finalidade de prover aos participantes de auga e comida durante o tempo no que se desenvolva a proba.

### **CONTROIS DE PASO**

Haberá controis de paso, polos que os participantes deberán pasar nuns tempos máximos, calculándose estes a razón de 4,2 km/hora, e uns mínimos de 10 km/hora. 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.

### **MATERIAL OBRIGATORIO:**

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.

### **OUTRAS CONSIDERACIÓNS:**

**A partir das 16:00 os participantes terán á súa disposición de xeito exclusivo e gratuito, as instalacións da piscina, así como do spa, e sauna. Os que queiran disfrutar destes servizos terán que traer obrigatoriamente bañador, gorro e chanclas.**

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.

Ao remate da proba celebrarase un sorteo de agasallos, así como unha festa con paella e bebidas para participantes e acompañantes.

No Complexo Deportivo A Fieiteira, os vestiarios e as duchas estarán abertos a partir das 12.00 horas.

### **RECOMENDACIÓNS IMPORTANTES**

Trátase dunha proba de fondo, polo que é moi importante estar ben preparado fisicamente, aconséllase camiñar semanalmente 80 km desde dous meses antes, para poder garantir o rematar os 50 km sen problemas.

Consiste nun percorrido de 50 km. e non son todos de terreos chans, senón que hai desniveis e terreos accidentados que salvar. A Organización non se fará responsable dos accidentes ou danos que poidan ocorrerlles aos participantes, aínda que tratará por todos os medios de evitalos.

Os menores de 18 anos deberán vir acompañados dun responsable maior de idade.

### **CAMISETAS:**

Tódolos participantes recibirán unha camiseta técnica de regalo. Os inscritos ata o día 30 de agosto recibirán a talla que escolleran no formulario de inscrición. O resto de inscritos recibirán a mesma camiseta, pero non se pode asegurar a todos eles que as tallas que reciban son as que anotaron no formulario.