

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 comezarán e rematarán no Pavillón 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.

ORGANIZACIÓN

A proba está organizada polo Concello de Ribeira e a Asociación de Veciños de Carreira, contando coa colaboración de Club Sachacamiños, Arousa Neo, GAEM, Protección Civil e Policía Local.

INSCRICIÓN

Efectuaranse na web www.ribeira.gal e en www.emesports.es hasta o **31 de Agosto de 2022**, cun prezo de **17 euros**.

Despois do 31 de Agosto, haberá un prezo excepcional de 25 euros, sen garantir o dereito a camiseta de recordo, e estas inscricións deberán realizarse nas oficinas de deportes no complexo deportivo da Fieiteira (Teléfono 981.873646)

O número máximo de participantes é de 250 (no intre de acadar esta cantidade xa non se admitirán máis inscricións).

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 pintura amarela fluorescente, cunha distancia máxima entre sinais de 200 metros.

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 carteis, do comezo e remate de ditos tramos do Camiño.

AVITUALLAMENTO

Ao longo do percorrido haberá seis 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 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.

OUTRAS CONSIDERACIONES:

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.

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 comida e bebidas para participantes e acompañantes.

No Complexo Deportivo A Fieiteira, poderanse usas os vestiarios e as duchas.

Uns días antes da proba, enviarase un segundo boletín por si hai algún tipo de modificación sobre o actual regulamento (posibles modificacións por incendios, ou similares; notas sobre

prevención de riscos; ou calquera outras medidas que podan ser de interese para os participantes)

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.

Consiste nun percorrido de 50 km. e non son todos de terreos chans, senón que hai desniveis e terreos accidentados que salvar. Así mesmo, deberán ter en conta que a humidade da zona polo que transita a andaina, nesta época do ano, é moi elevada. 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.