

XIII Andaina Popular “Concello de Riveira”

Boletín nº 1

INFORMACIÓN

A XIII edición da Andaina Popular “Concello de Riveira”, sábado 5 de setembro, constará, como novidade, de **tres recorridos** de diferentes distancias e dificultades:

Recorrido de 50 km.- Será o sendeiro base sobre o que se artellarán os outros dous percorridos. Terá menor dificultade que os anos precedentes (uns 700 metros de desnivel positivo), evitando as zonas de dificultade física e técnica.

Recorrido de 35 km.- Terá como base o percorrido de 50 km, pero contará con atallos para reducir a distancia a 35 km. Está pensado para persoas que se lles poda facer longa a distancia de 50 km.

Recorrido Xtrem.- Tamén terá como base o recorrido dos 50, pero engadíndolle zonas de máis dureza e algo máis técnicas (subida á Curota, baixada pola zona da Fervenza de San Amedio, subida ó Tahume ou a Senda do Xabarín). O desnivel positivo é superior a 1.200 metros. Asemesmo, a distancia é maior de 50 km: 58 km, a percorrer igualmente no tempo máximo de 12 horas.

Este ano a Andaina pasará por: Sendeiro marítimo de Ameixida, Parque Periurbano de San Roque, Pedra das Cabras, montes de Palmeira, Dolmen de Axeitos, Sendeiro do Río Sanchanás, Parque Natural das Dunas de Corrubedo e Lagoas de Carregal e Vixán, etc.

ORGANIZACIÓN

A proba está organizada pola Asociación C. D. As Miñoteiras e Asociación de Veciños de Carreira, contando coa colaboración do Concello de Riveira e Asociación Xuvenil Arrecó.

INSCRICIÓN

Efectuaranse na web **www.riveira.es**.

Mantéñense os prezos de inscrición do ano pasado, así que desde o 20 de xullo ata o 1 de setembro, e serán os seguintes:

13 €uros (para persoas federadas)

16 €uros (para as non federadas)

A partir do **1 de setembro**, haberá un prezo único de **25 euros**, sen dereito a camiseta de recordo, e estas inscricións deberán realizarse nas oficinas de deportes no complexo deportivo da Fieiteira. Teléfono 981. 873646.

A inscrición pode ingresarse en calquera dos seguintes números de conta:

ABANCA: 2080 0339 78 3000030804

LA CAIXA: 2100 1840 61 0200046087

Sendo obrigatorio poñer no concepto nome e DNI do participante.

Aínda que o prezo é o mesmo para calquera dos roteiros, na inscrición deberá elixirse o roteiro a realizar.

Nota: Para a Copa Galega de Andainas de 50 km, só se acreditará a participación dos que rematen o roteiro de 50 km.

Enviarase, dentro dos 3 días seguintes de cubrir o formulario de inscrición, o xustificante de pagamento ao correo electrónico: deportes@riveira.com

O número máximo de participantes é de 300 (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 branco/vermellas 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 mínimos e máximos, calculándose os mínimos a razón de 4,2 km/hora, e os máximos a 7,5 km/hora. A organización non se inmiscirá en como se realicen os tramos entre controis de paso (andando, correndo,...) sempre e cando se cumpran os horarios mínimos e máximos, e non se moleste ao resto de participantes. Os controis de paso estarán situados nos puntos de avituallamento.

OUTRAS CONSIDERACIONES:

Obrigatoriedade de portar un bidón ou cantimplora que se irá enchendo nos avituallamentos (non se entregarán botellas 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 encontra 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 15.30 h.

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.

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.