

XVI Andaina Popular “Concello de Riveira”

Sábado, 1 de Setembro de 2018

INFORMACIÓN

A XVI edición da Andaina Popular “Concello de Riveira”, celebrarase o sábado 1 de Setembro, e igual que o ano pasado, 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. Volverá a ter menor dificultade que os anos precedentes (uns 700 metros de desnivel positivo), evitando as zonas de dificultade física e técnica.

- Recorrido de 20km.- Saída: 09.00 (Fieiteira-Castro da Cidá-Fieiteira). Recorrido circular, na que os participantes farán os primeiros 18 km da andaina, e logo un atallo de 2 km hasta a liña de meta.
- Recorrido de 30 km.- (Fieiteira-Portochouzo (Oleiros). Representan os primeiros 30 km do recorrido de 50 km. Ó rematar, en Portochouzo, recibirán o diploma acreditativo, e irán sendo retornados en furgonetas hasta o polideportivo da Fieiteira, en grupos de 8 participantes cada viaxe.
- Recorrido de 40 km.- (Fieiteira-Ponte de Artes). Representan os primeiros 40 km do recorrido de 50 km. Ó rematar, en Artes, recibirán o diploma acreditativo, e irán sendo retornados en furgonetas hasta o polideportivo da Fieiteira, en grupos de 8 participantes cada viaxe.

Este ano a Andaina pasará por: Complexo Polideportivo de A Fieiteira- Mirador da Garita-Carreiriña-Praia do Castro-Muelle Fenicio da Cobasa-Costa de Couso- Mirador dos Castelos-Muiños de Amendo- Mirador da Pedrá da Rá-Castro da Cidá-Parque Periurbano de San Roque-Petroglifo Pedra das Cabras-Cruceiro de Moldes-Senda Fluvial do Río Sanchanás-Monte da Cidá-Complexo 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, e a través da plataforma 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 30 de agosto, sexan federados ou non.

O prazo para realizar a inscrición comenzará o 7 de Agosto e **rematará o xoves, 30 de Agosto**.

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 para os recorridos do sendeiro de 50 km, e 100 para o circuito circular de 18 km. (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 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 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, 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 23 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.