

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.

INSCRICIÓN:

Poderase realizar na web 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.

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 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 descargádes 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 **obrigatorio o uso de bañador, chanclas e gorro de piscina**.