

# XX Andaina 50k “Concello de Ribeira”

**Sábado, 7 de Setembro de 2024**

## INFORMACIÓN

A XX edición da Andaina de 50 kilómetros “Concello de Ribeira”, celebrarase o **sábado 7 de Setembro**, e constará de dous bucles (30 + 20 km) que comenzarán e rematarán, ambos recorridos, no Pabellón Polideportivo de A Fieiteira.

## ORGANIZACIÓN

A proba está organizada polo **Concello de Ribeira** e a **Asociación de Veciños de Carreira**, contando coa colaboración da Federación Galega de Montañismo, Club Sachacamiños, Arousa Neo, GAEM Ribeira e Policía Local.

## RECORRIDO

A edición 2024 dos 50k transcurrirá por:

**Bucle A (30 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 – Senda do Río Artes - Monte da Cidá – Parque Periurbano de San Roque- Complexo Polideportivo de A Fieiteira

**Bucle B (22 km):**

Complexo Polideportivo de A Fieiteira – Laxes – Carreiriña – Paseo da Catía – Porto de Aguiño – Muelle Fenicio da Cobasa – Costa de Couso –Carreira – Muiños de Amendo – Parque Natural das Lagoas de Carregal e Vixán – Miradoiro da Pedra da Rá- Parque Periurbano de San Roque - Complexo Polideportivo de A Fieiteira

## INSCRICIÓN:

Poderase realizar na web [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com) hasta o **mércoles, 4 de Setembro, ás 23.59 horas**, ou hasta que se cubra o **cupo máximo de inscritos**, situado en **300 participantes**.

## PRECIO:

Os prezos de inscrición serán de **16 euros** para federados na Federación Galega de Montañismo (FGM), e **18 euros** para os non federados.

A partir do 4 de Setembro, as inscricións excepcionales que se poidan aceptar, terán un prezo de **25 euros**, e non poderemos garantirlle o agasalho da camiseta.

## 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 (retirada do carnet de ruta a partir das 8.00 horas).

## ROTEIRO

Estará convenientemente sinalado con cintas de tela de cor laranxa e flechas de dirección e puntos de confirmación, con pintura verde fluorescente:



## TRACK:

Para unha maior seguridade en caso de dúbidas no percorrido, poderedes descargarvos 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, cos 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 (esto 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 dispoñemos, **este ano retomamos as restricións de paso, sendo estas concibidas 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 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. 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 **obligatorio o uso de bañador, chanclas e gorro de piscina**.