

XXI Andaina 50k “Concello de Ribeira”

Sábado, 6 de Setembro de 2025

INFORMACIÓN

A XXI edición da Andaina de 50 kilómetros “Concello de Ribeira”, celebrarase o **sábado 6 de Setembro**, e constará de dous bucles (30 + 20 km, aprox.) que comezarán e rematarán, ambos recorridos, no Pavillón Polideportivo de A Fieiteira.

ORGANIZACIÓN

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

RECORRIDO

A edición 2025 dos 50k transcorrerá por:

Bucle A (30 km): -Complexo Polideportivo de A Fieiteira – Parque Periurbano de San Roque-Miradoiro da Pedra da Rá –Castro da Cidá-Sendeiro do Río Sanchanás-Dolmen de Oleiros-Monte Tahume-Lugares de Olveira e Bretal-Parque Natural das Dunas de Corrubedo-Muiños de Amendo-Carreira-Laxes- Complexo Polideportivo de A Fieiteira

Bucle B (20 km): Complexo Polideportivo de A Fieiteira – Fondevila – Paseo Marítimo de Coroso – Gandarela - Congostra de Subagriño - Petroglifo da Pedra das Cabras -Monte de San Alberto-Parque de San Roque-Complexo Polideportivo de A Fieiteira.

INSCRICIÓNS

Efectuaranse na web www.galitiming.com hasta o **2 de Setembro de 2025**, cun prezo de **17 euros**. para participantes **federados** na Federación Galega de Montañismo (**20 euros** para os **non federados**)..

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 de tela de cor laranxa, bandeirolas tamén de cor laranxa e marcas de dirección e puntos de confirmación, con pintura **amarelo fluorescente**:



Así mesmo, aproveitaremos as marcas do Camiño de Santiago-A Orixé (amarelas), nun tramo do primeiro bucle.



TRACK:

Para unha maior seguridade en caso de dúbidas no percorrido, uns días antes enviaremos o track do recorrido que poderedes descargarvos nos smartphones.

AVITUALLAMENTOS

Ao longo do percorrido haberá **sete puntos de avituallamento**, incluído o final, coa finalidade de prover aos participantes, co seguintes produtos:

- Posto 1(Km 8): Auga- Isotónicas- CocaCola- Froita.
- Posto 2(Km 15): Auga- Isotónicas- CocaCola- Froita.
- Posto 3(Km 22): Auga- Isotónicas- CocaCola- Froita- Bocadoillos.
- Posto 4(Km 30): Auga- Isotónicas- CocaCola- Froita- Bocadoillos- Pizzas- Pasta con atún (isto último a partir das 13.30 horas).
- Posto5 (Km 36): Auga- Isotónicas- CocaCola- Froita- Bocadoillos- Froitos secos- Gominolas.
- Posto 6: (Km 43): Auga- Isotónicas- CocaCola- Froita.
- Avituallamento final (Km 50) = Posto 4

CONTROIS DE PASO (IMPORTANTE)

Haberá varios controis de paso, polos que os participantes deberán pasar nuns tempos mínimos e máximos. Estes controis de paso están **calculados para realizar andando** 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 andaregos que non pasen polos controis, ou co que podan avisar á organización en caso de que lle xurdan problemas graves. Asimismo, 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**. Asimismo, 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**.