



SIPNOSE DA PROBA

A "X Andaina Popular "Negreira no Camiño de Fisterra" vai ter lugar o **sábado 30 de setembro en Negreira**. Con esta iniciativa preténdese familiarizar aos participantes neste tipo de proba longa, ademais de potenciar e dinamizar o camiño de Fisterra-Muxia no tramo de Negreira.



REGULAMENTO

1.- ORGANIZACIÓN

A proba está organizada polo Concello de Negreira

2.- INSCRICIÓN

Poderá realizarse en:

- Delegación de Cultura e Deportes do Concello de Negreira
- Teléfono: **981.885 886** Fax: **981.885 328**
- e-mail: **cultura.deportes@concellodenegreira.es**
- www.concellodenegreira.gal
- A data para a inscrición será do **10 ó 28 de setembro**.

3.- SAÍDA E CHEGADA

Farase dende o Campo da Feira na data sinalada ás **9:00 horas**. É preciso estar no punto de saída **30 min.** antes do inicio da proba. A Meta situada no mesmo lugar pechará ás **15:30 horas** (7 horas despois do inicio).

4.- ROTEIRO

Estará convintemente sinalado para facer o percorrido andando, non correndo, dende a saída ata a meta, con indicadores e frechas cada certos metros para que non haxa ningunha posibilidade de perda.

5.- AVITUALLAMENTO

Ao longo do percorrido haberá tres puntos de avituallamento coa finalidade de prover aos participantes de auga e comida durante o tempo no que se desenvolva a proba. Estarán ubicados en:

1.- km. 8, Fontemirón: auga, froita e bocadillos.

2.- km. 16, Campo da feira: auga, froita e bocadillos

3.- km. 25, Campo da feira: auga, froita, bocadillos, empanada e pizza.

6.- CONTROIS E CUALIFICACIÓNS

Os controis estarán situados nos puntos de avituallamento. Tódolos camiñantes que fagan a proba obterán un agasallo alusivo da proba e entrará nos sorteos que se fagan .
CONTROL: levarase un golgante numerado en todo o percorrido, para poder ser cuñado nos puntos de avituallamento. Cada participante levará un dorsal suministrado pola organización que se darán na saída e deberán presentalo na meta.



RECOMENDACIÓNS IMPORTANTES

Trátase dunha proba de fondo, polo que é moi importante estar ben preparado fisicamente, polo que se aconsella camiñar con anterioridade.

- GORRA ou VISEIRA, imprescindible para protexerse do sol de mediodía e evitar insolacións. GAFAS de SOL e CREMA SOLAR.
- IMPRESCINDIBLE ESTAR BEN HIDRATADO, beber auga aínda que non se teña sede.
- TER COIDADADO COAS BINCHOCAS, escoller un calzado adecuado.
- É importante LEVAR UNHA MOCHILA na que poidas levar algo para comer (froitos secos, chocolates, froita, etc...), bebida (auga ou refrescos isotónicos), un chubasqueiro, etc.....
- TODOS os participante deberían levar TELÉFONO MOVIL, xa que en caso de ter algun problema durante a proba poden chamar o teléfono de asistencia da proba.



PREMIOS E SORTEOS

- Haberá trofeo para a familia con máis participantes na proba, trofeo ó camiñante de maior idade e o de menor idade.

Ó remate da proba sortearase:

- Material deportivo (Garsport) e (Breogán Deportes). O sorteo farase o luns seguinte na Radio Negreira en directo entre todos os participantes na Andaina e farase chegar a casa.



OBSERVACIÓNS

- Se en calquera momento da proba algún/ha participante se amo- sa canso ou sofre algunha lesión importante debe comunicalo a outro participante ou chamar ó teléfono de apoio: **676 454 879** Haberá un coche de apoio que seguirá a proba dende a estrada para solventar calquera incidencia.

A organización non se fará responsable dos accidentes ou danos que poidan ocorrerlles ós participantes. Os menores de 18 anos deberán vir acompañados dunha persoa maior de idade.

O máis importante e participar e procurar terminar.



CONTROL KILOMÉTRICO

KM.0



Saída

Campo da Feira

KM.8



Fontemirón (Portor)

Avituallamento

KM.16



Campo da Feira

Avituallamento

Anel 1

KM.25

Meta

Campo da Feira

Anel 2

RECORDA

- DURANTE A ANDAINA HABERÁ UN COCHE DE APOIO CUIO TELÉFONO É O **676 454 879**, SE TES ALGÚN PROBLEMA CHAMA O ANTES POSIBLE.
- ESTA PROBA É POPULAR NON É COMPETITIVA POLO QUE CADA PERSOA DEBE IR A UN **RITMO ADECUADO** O SEU NIVEL FÍSICO.
- A SAÍDA ESTÁ PARA AS **9:00 HORAS**. (É OBRIGATORIO ESTAR 30 MINUTOS ANTES NA SAÍDA (CAMPO DA FEIRA)
- O REMATE DA PROBA HABERÁ DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS (EMPANADA, FROITA, ETC..)NO CAMPO DA FEIRA (**META**).