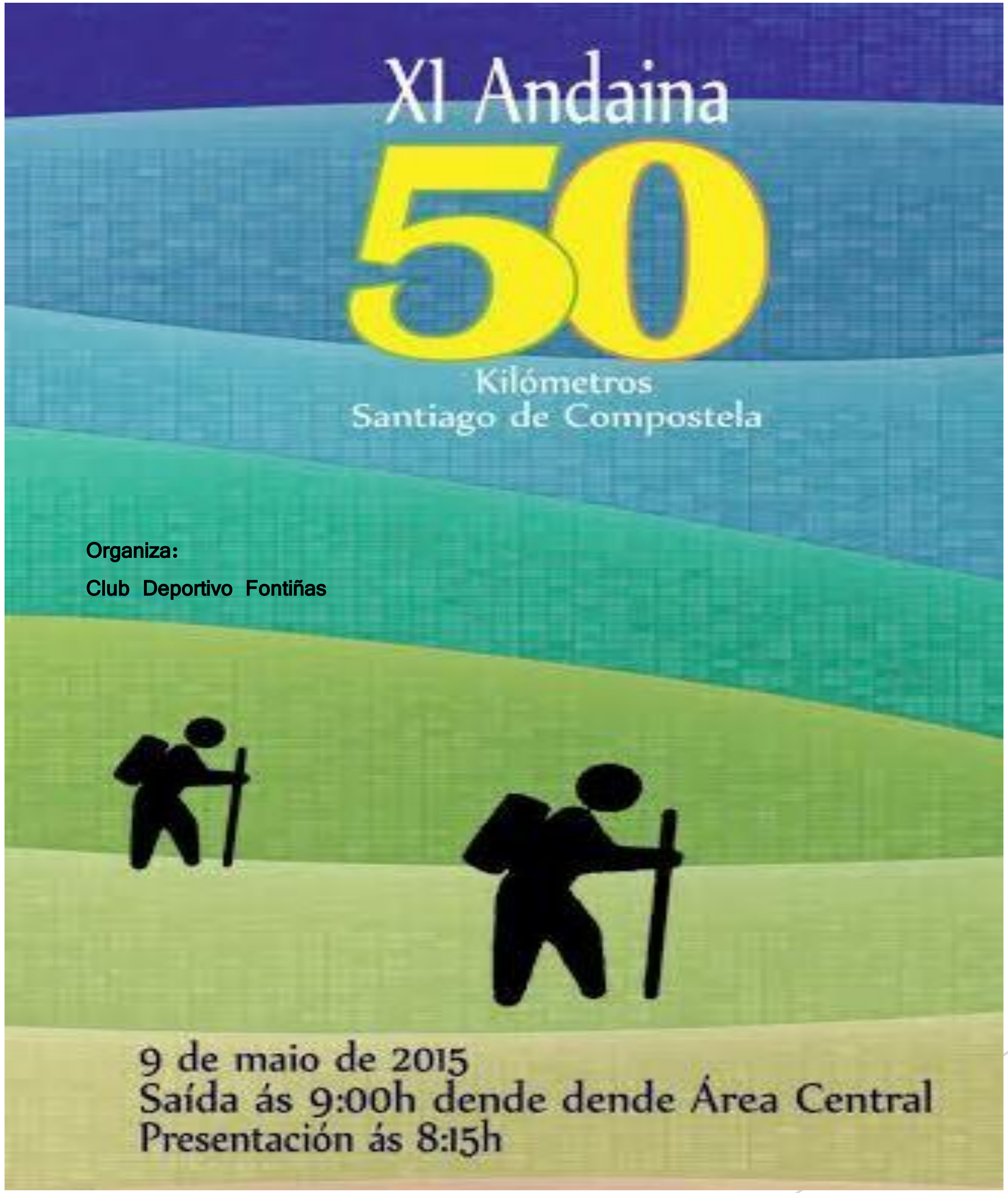
Andaina 50km 2015

CD FONTIÑAS

Club Deportivo
FONTIÑAS

Departamento Municipal de Deportes de Santiago

CONCELLO DE SANTIAGO



Organiza:

Club Deportivo Fontiñas

FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO
F. G. M.

Empresas Colaboradoras:

ALCAMPO
AREA CENTRAL
CENTRO DEPORTIVO
DEPORTES PITEIRA
DEPORTES TORIBIO
LAZARA, S.A.
TALLERES DACOR

DEPORTE GALEGO

FGM 2015
FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO
18 de Abril
Concello de Entrimo
25 de Abril
9 de Maio
Club Deportivo Fontiñas
23 de Maio
Concello de Salceda de Caselas
13 de Xuño
II Marcha Costa Ártabra de Ferrol 50 Km a Pé
Club de Montaña Ferrol
http://www.clubmontanaferrol.com
27 de Xuño
V Ruta do Colesterol
Concello de Boqueixón
http://www.rutadocolesterol.com
5 de Setembro
XIII Andaina Popular Concello de Riveira
Concello de Riveira
http://www.riveira.es
26 de Setembro
II Andaina Ponte-Andar
Club Montañeiros de Pontevedra
http://www.aromon.es
Proba Especial
20 e 21 de Xuño
F. G. M.
www.fgmontanismo.es
COPA GALEGA DE ANDAINAS DE 50km
XUNTA DE GALICIA
DEPORTE GALEGO

Percorrido

- SAÍDA : Praza Europa (ÁREA CENTRAL)(09:00 h.)

- - Parque de Fontiñas
- - San Caetano
- - Ponte Mantible
- - Romaño
- - Bargo
- - Río Gatofero
- - **GRIXOA (10:00 A 11:30 h)**

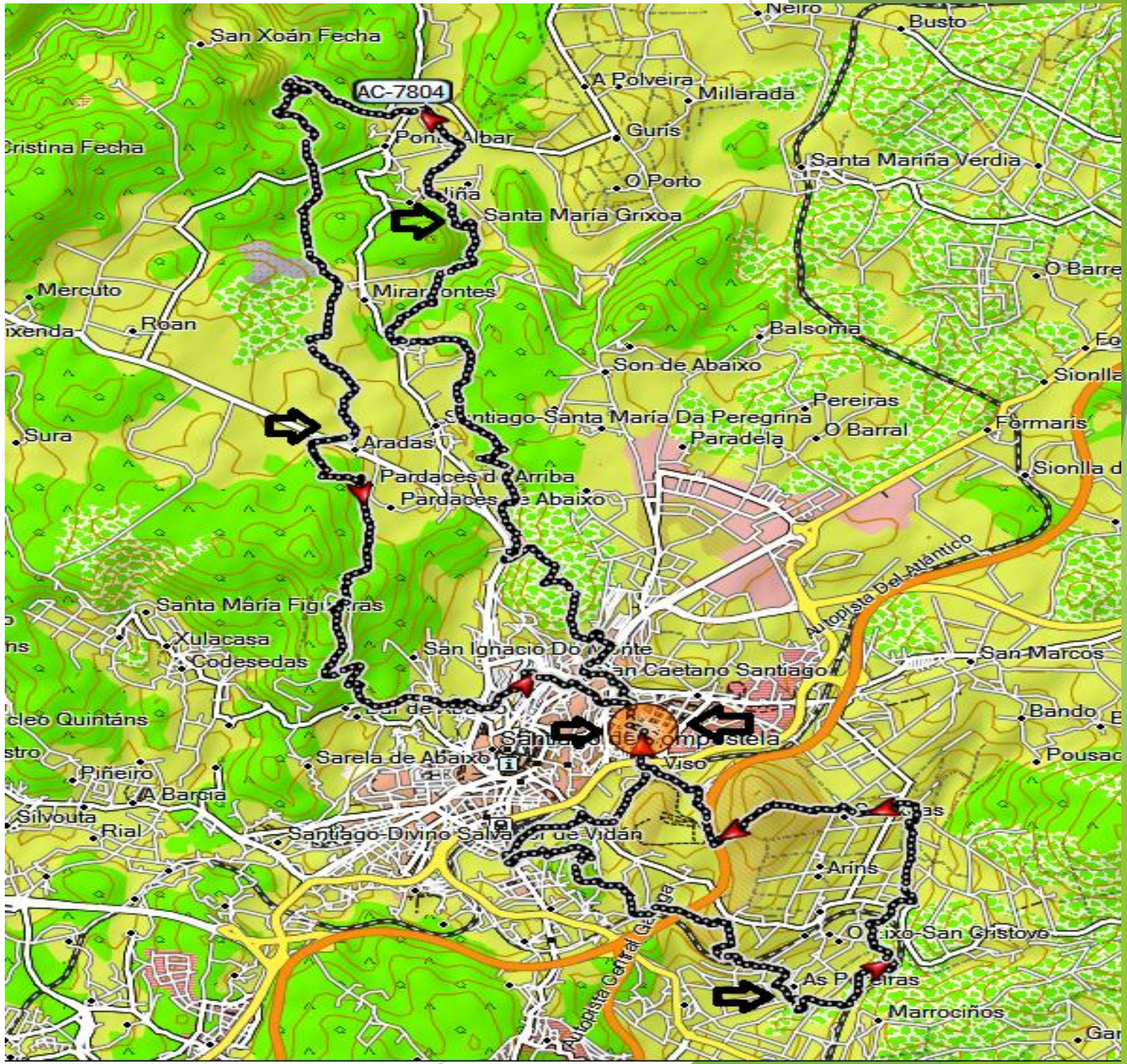
- - Pontealbar
- - Cargadoiro
- **- ARADAS (11:30 A 14:00 h.)**

- - Pardaces
- - Monte Pedroso
- - Santa Isabel
- - Parques Finca Simeón, Fermín Bouza Brey, Alexandre Bóveda e da Almáciga
- - **ÁREA CENTRAL (13:30 a 17:30 h.)**

- - Pontepedriña
- - Santas Mariñas
- - Angrois
- - **O EIXO (15:00 a 19:30 h.)**

- - Santa Lucía
- - Arins
- - Monte Viso

- CHEGADA: Praza Europa (ÁREA CENTRAL)
  (16:00 a 21:30h.)



Ruta e avitualIamentos
PUNTOS DE CONTROL E AVITUALLAMENTO
XI Andaina
50
Kilómetros
Santiago de Compostela
SAÍDA
ÁREA CENTRAL
(FONTIÑAS)
9:00h
11 Km
GRIXOA
Aberto de 10 a 11:30h
Líquidos e froitos secos
21 km
ARADAS
Aberto de 11:30 a 14:00h
Líquidos, bocadillos e froita
31 km
ÁREA CENTRAL
(FONTIÑAS)
Aberto de 13:30 a 17:00h
Líquidos, froitas,
bocadillos e doces
40 km
O EIXO
Aberto de 15:00 a 19:30h
Líquidos, froita e froitos secos
50 Km
META
ÁREA CENTRAL
(FONTIÑAS)
Perfil
9 de maio de 2015
Saída ás 9:00h dende dende Área Central
Presentación ás 8:15h
area central
Alcampo

Descrición da Andaina

O percorrido da Andaina dos 50km 2015, discorre polo termo municipal de Santiago. Será unha ruta circular que consta de dous bucles:

O primeiro de 31km percorre San Caetano, Romaño, Sarela de arriba, Grixoa, Ponte Albar, Monte Pedroso, Galeras, San Caetano e Fontiñas (Área Central)

O segundo bucle percorre Ponte Pedriña, Santas Mariñas, Angrois, O Eixo, Santa Lucía, Aríns, Sanxuás, Monte Viso e remata en Fontiñas (Área Central)

Esta Andaina permite vistas pouco habituais da cidade dende varias alturas, e tamén, o coñecementos dos seus arredores.

A Organización desta Andaina tratou de evitar, dentro do posible, os treitos asfaltados, e buscáronse camiños e corredoiras de gran beleza.

* Prazas limitadas a 250 participantes

Desenvolvemento da Andaina

Os participantes inscritos deberán presentarse en Fontiñas (Área Central) ás 8:15h do sábado, 9 de maio de 2015

Os participantes que o desexen poderán entregar á organización unha mochila/bolsa coa roupa para cambiarse o rematar a proba. Esta mochila deberá estar identificada por fóra co nome do seu propietario e, cando se lle entregue o dorsal de participación, tamén debe apuntalo. As mochilas gardaranse no punto de avituallamento de Área Central, que estará aberto de 13:30 a 17:00h

A saída urbana estará encabezada por guías do Club Deportivo Fontiñas, que non deberán ser adiantados ata que estes o indiquen, que será en San Caetano.

No caso de producirse abandonos, pódense realizar nos puntos de control e avituallamento.

* Posibilidade de controis sorpresa durante a ruta

* EN CASO DE EMERXENCIA NOUTROS LUGARES, PODEDES CONTACTAR NOS SEGUINTES TELEFONOS: 649 264 082 /112 (emerxencias)

¿QUÉ HAI QUE FACER PARA PARTICIPAR NA ANDAINA?

1. INCRIBIRSE
na oficina do CD. Fontiñas ou enviando un email cos seguintes datos a:
andaina50kmsantiago@gmail.com
- Nome e apelidos da persoa que se inscribe
- DNI
- Nº de licencia federativa (en caso de estar federado)
- Teléfono/s de contacto (móvil preferentemente)
- Dirección de correo electrónico

2. REALIZAR O PAGO na oficina do club, ou no seguinte nº de conta
C. MONTAÑA ES 97
2080-034-8-36-3040010668
Indicando nome e apelidos da persoa que aparece nos datos anteriores (debe ser a mesma persoa que se inscribe)

3. CUBRIR A FICHA que aparece en formato pdf. É importante entregala asinada o mesmo día da Andaina, no posto onde se recolle o nº de dorsal.

PREZOS DA INSCRICIÓN (Inscricións e pagos realizados nas seguintes datas):

1º PRAZO dende o día 6 e ata o 26 de abril
PREZO:
Federados: 13€
Non federados: 16€

2º PRAZO dende o 27 de abril ata o 4 de maio
PREZO ÚNICO: 22€

* RECORDADE levar o día da Andaina o DNI, LICENCIA FEDERATIVA, COMPROBANTE DE PAGO E INSCRICIÓN CUBERTA E ASINADA

Coca-Cola

152

QUEIXO
XAMÓN DE YORK

Coca-Cola