

Regulamento primeira Andaina Concello de Campo Lameiro

A primeira andaina Concello de Campo Lameiro conta con dúas distancias unha longa de 21'5km e unha curta de 14km.

O principal obxectivo desta proba é fomentar, entre todos os veciños e participantes, a práctica do sendeirismo como un dos piares dunha vida saudable e visibilizar o traballo realizado pola fundación Andrea.

Para o cal habilitaremos unha fila 0 na plataforma de inscrición www.galitiming.com

DATA E HORA DA PROBA

A proba terá lugar o domingo 18 de setembro de 2022.

Ás 9 horas, será a saída da andaina longa e ás 9:30 horas, a da curta. Polo tanto, tanto a saída como a chegada será dende a praza do concello.

RECOLLIDA DOS DORSAIS

Os dorsais poderanse recoller o domingo 18 de agosto a partir das 7:00 horas, no mesmo lugar de saída/meta na praza do concello.

PERCORRIDO

Transcurrirá integramente dentro do Concello de Campo Lameiro.

Será na súa práctica totalidade por camiños, pistas e montes. A todos os participantes se lle facilitará un mapa co detalle do percorrido. É fundamental ter en conta o medio polo que nos imos mover, especialmente nos tramos da beira do río, xa que existe a probabilidade de esvarar e caer polas pedras debido á humidade.

PERFIL

Tanto a proba de 14km, como especialmente a de 21'5km, terá lugar sobre un terreo nalgunhas ocasións accidentados e con ascensión. É preciso ter un mínimo de forma física para a proba de 14km, e no caso da proba de 21'5 km será necesario estar en boa forma xa que o desnivel positivo é de aproximadamente de 900 metros.

INSCRICIÓNS

Poderán participar todas as persoas que o desexen cun límite de 500 participantes.

Os menores de 16 anos deberán ir acompañados en todo momento por unha persoa responsable e maior de idade. A inscrición poderanse facer ata o día 15 de setembro na páxina web de “galitiming.com”.

PREZOS

O prezo da inscrición será de 10 € para as dúas distancias.

Non se devolverá o importe da inscrición salvo causas de forza maior, debidamente xustificadas e valoradas pola organización deste evento.

Deste prezo a organización, comprométese a colaborar coa *Fundación Andrea* con 5€ por participante.

Habilitarase unha fila 0 para calquera persoa que queira facer a súa achega a favor desta causa así coma un bote ese mesmo día para donativos.

SINALIZACIÓNS E CONTROIS

O percorrido estará sinalizado con cinta branca.

O tempo de corte para ambas andainas será as 13:00 horas no cruce de Praderrei.

O participante que decida continuar pola ruta a partir desa hora, entregará o dorsal e continuará pola sea conta. Quedando a organización fóra de toda responsabilidade.

Os participantes portarán o dorsal nun sitio claramente visible, preferentemente no peito.

AVITUALLAMENTOS

Haberá tres avituallamentos para os participantes da ruta longa, no 6 km , 13'5km e 18km e dous para a ruta curta no 5'5km e 9'5km.

En todos os postos haberá tanto bebida (agua e isotónicos) e froita.

ABANDONO

O abandono realizarase nalgún dos postos de control ou avituallamento informando para elo ó persoal da organización. Se por causa de lesión ou accidente o participante queda inmovilizado deberá avisar á organización obrigatoriamente ou a outro participante que á súa vez informará á organización.

A organización resérvase ó dereito de realizar as modificacións que estime oportunas no percorrido e no programa. E tamén á suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas non a permiten ou por outro caso de forza maior.

DESCUALIFICACIÓN

Quedara descualificado, con todo o que implica, todo aquel que:

- Non cumpra o presente regulamento.
- Non pase polos controis establecidos.
- Non complete a totalidade do percorrido na opción na que esté inscrito.
- Camiñe con outro dorsal ou falsifique os datos da inscrición.
- Non siga as indicacións da organización.
- Todo aquel que deteriore ou ensucie o entorno non poderá participar en sucesivas edicións.

RECOMENDACIÓNS

Estamos ante unha proba de dificultade media 14km e media-alta 21'5km que discorre por unha zona de natureza que en casos non ten presenza humana habitualmente.

Por todo iso recoméndase estar en boas condicións físicas e especialmente se chove ter en conta o perigo das zonas técnicas, con pedras na beira do leito do río.

Recoméndase o uso de:

- Calzado e vestimenta adecuada para a montaña.
- Gorra ou sombreiro, gafas de sol e crema de protección solar.
- Chifre.
- Móbil con batería.
- Botella de auga.

A proba conta cos seguros que marca a lexislación actual, pero declina toda a responsabilidade no caso dun accidente por negligencia así como dos obxectos que porte cada participante.