



I ANDAINA POLAS TERRAS DE COSTA

REGULAMENTO

ENTIDADE ORGANIZADORA: Asociación de veciños O Travadoiro

DATA: Domingo 8 de xuño de 2025

HORARIOS:

- Andaina: Proba non competitiva
- Recollida de dorsais: 08.00 h – 09.30 h
- Saída: 10:00 h
- Peche chegada: 14.00 h

DISTANCIAS E DESNIVEL POSITIVO

Andaina: 12.500 m 400D+

RECOLLIDA DE DORSAIS

Local veciñal de San Miguel de Costa (Rois) de 8.00 h a 09.30 h.

SAÍDA E META

Local veciñal de San Miguel de Costa (Rois)

O punto principal da actividade sitúase na parroquia de Costa co propósito de dar a coñecer as aldeas que a conforman: Liñares, Pinelas, Ferreiros, O Pazo, O Casal e O Corgo. Partindo do local social da Asociación, situado en Liñares, vaise realizar un percorrido circular que comeza coa subida ao monte para coñecer o fermoso medio natural que conforma o terreo da Comunidade de montes veciñal en man común de San Miguel de Costa (previa autorización da entidade), en especial o monte da Cabana, tan significativo visualmente no municipio. A ruta remata de novo no local social.

INSCRICIÓNS

As inscrición realizaranse a través da plataforma www.emesports.es habilitada para o evento.

- Apertura de inscricións: martes 22 de abril de 2024
- Peche de inscricións: luns 2 de xuño de 2025 ás 00.00 h
- Máximo 200 participantes
- Prezo inscrición:
 - Andaina: 10 € (sen límite de idade).
 - De balde para as persoas participantes menores de idade. As persoas participantes menores de idade deberán de ir acompañadas por alguén maior de idade. A autorizacións das persoas proxenitoras serán entregadas no momento de recoller os dorsais (achégase modelo).



A realización da inscrición implica que as persoas participantes leron, entenderon e aceptaron as condicións do presente regulamento e participan baixo a súa responsabilidade. As persoas inscritas declaran estar en bo estado físico e ter pasado os pertinentes recoñecementos de saúde e deberán facer constar calquera incidencia médica (alerxias, atencións especiais...).

A cantidade da inscrición non se devolverá, a non ser cando a proba se teña que suspender por causas alleas á organización (condicións meteorolóxicas extremas e/ou que desde as distintas administracións cancelen a proba por estes motivos) ou no caso de alertas de Meteogalicia ou AEMET.

AVITUALLAMENTO

1º) 5,000 km

2º) Chegada: Local veciñal de Costa (Rois)

NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE

A organización resérvase o dereito de modificar datas ou percorridos, así como aprazar ou suspender a actividade por razóns de necesidades organizativas, de seguridade ou por incidencias meteorolóxicas, tales como alertas laranxa, valores do IRDI...

A organización e os seus colaboradores non se fan responsables dos danos morais ou materiais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen os participantes na actividade.

Recoméndase levar roupa e calzado axeitado para a práctica deportiva.

A organización da proba reservarase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento.

DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS

As persoas participantes autorizan e aceptan a publicación do seu nome e apelidos, así como a súa imaxe en fotografía e audiovisuais que se poidan xerar, nos documentos para a xestión da actividade, listaxes de participantes, medios de comunicación, redes sociais e internet co fin da difusión do evento e da promoción do deporte.

MATERIAL OBRIGATORIO

- Calzado e roupa axeitada
- Teléfono con batería suficiente
- Sistema de hidratación

En función das condicións meteorolóxicas, o material obrigatorio poderá sufrir cambios.

CARACTERÍSTICAS DO TERREO

O percorrido transcorrerá por sendeiros, pistas forestais, pistas con pedras soltas e pequenos tramos de estradas.

Cada participante debe ser consciente da lonxitude e do desnivel da proba. Pode ser que as condicións meteorolóxicas sexan malas, polo que deberá participar coa indumentaria e co calzado axeitado para esta condicións.

- **Dificultade física:** Media
- **Dificultade técnica:** Media



Recoméndase un nivel de estado físico medio para participar nesta proba.

SINALIZACIÓN E CONTROL DAS PROBAS

O percorrido estará sinalizado pola organización con cinta de cor viva (ao remate da proba esta cinta vai ser retirada), spray-auga ecolóxico, carteis indicadores ou outros elementos de sinalización. Será responsabilidade dos/as participantes localizar a sinalización e seguila.

O percorrido, en case a súa totalidade, transcorre por pistas forestais e sendeiros, aínda que tamén pasa por pequenos tramos de pistas municipais do concello de Rois e cruza a estrada CP-7401 á altura dos núcleos de Liñares e Pinelas. Realizaranse cortes selectivos nalgunhas destas pistas forestais e municipais, aínda así, as persoas participantes deberán respectar en todo momento tanto as normas de circulación viaria como as indicacións da organización.

Será obrigatorio seguir o itinerario marcado e pasar polo control (avituallamento) establecido.

O percorrido da proba discorre por paraxes naturais de gran beleza, polo que será obrigatorio non danar o medio e levar consigo o lixo que se xere, utilizando os espazos habilitados nas zonas de avituallamento.

SEGURO

A AVV O Travadoiro organizadora da actividade dispón do seguro necesario.