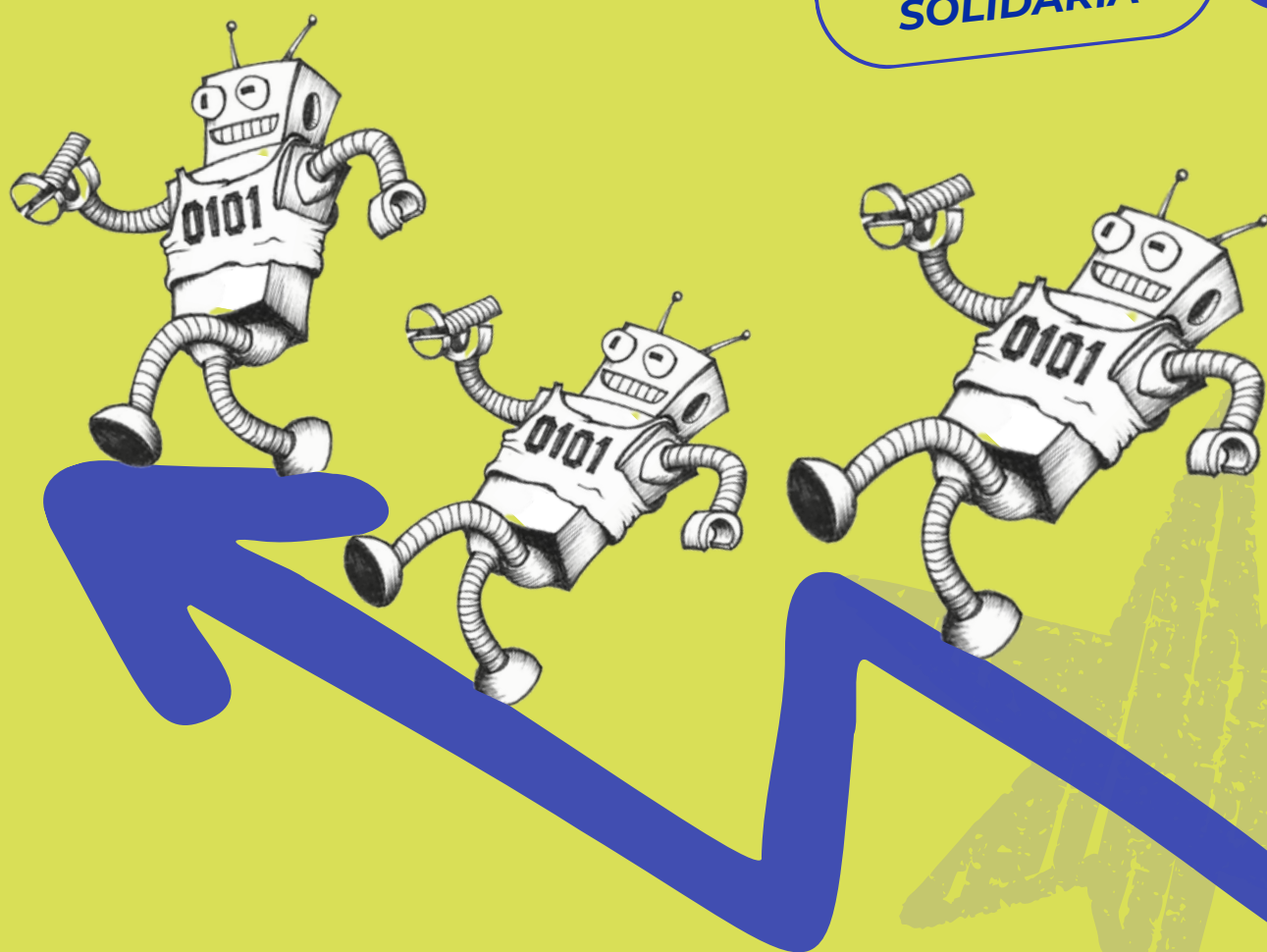


MENTE EN MARCHA

ANDAINA
SOLIDARIA



**Non te comas a cabeza...
ven a andar.**

Andaina pola saúde mental.

Regulamento xeral



CONCELLO DE
MOAÑA



O Concello de Moaña e a Asociación Doa Saúde Mental organizan a **I edición da Andaina Mente en Marcha.**

No Concello de Moaña o vindeiro **domingo 13 de setembro** de 2026 a partir das 10:00h no Palco da Música (Moaña).

A I Andaina Mente en Marcha - Concello de Moaña rexeráse pola normativa vixente en materia de seguridade viaria do Estado e da Comunidade Autónoma de Galicia, así como polos requisitos esixidos para a celebración de probas deportivas e actividades en vías urbanas.

Será de aplicación o disposto no Real Decreto 1428/2003, do 21 de novembro, publicado no BOE nº 306 do 23 de decembro de 2003, relativo ao Regulamento Xeral de Circulación e á ocupación da vía pública, así como toda aquela normativa relacionada coa seguridade, autorizacións administrativas e seguros de responsabilidade civil e accidentes esixibles para este tipo de eventos.

A proba estará amparada polo seguro de responsabilidade civil do Concello de Moaña. Así mesmo, contará cun **seguro de accidentes coas coberturas mínimas esixidas** pola normativa vixente, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da actividade.

Quedan excluídos os casos derivados de padecementos latentes, imprudencias, inobservancia das leis ou da presente normativa, así como os producidos nos desprazamentos ao lugar da proba ou desde o mesmo.



As persoas **menores de 18 anos** deberán participar acompañadas dunha persoa maior de idade e presentar a correspondente autorización asinada polo pai, nai ou titor/a legal.

A organización non se fará responsable dos accidentes ou danos que poidan sufrir as persoas participantes, aínda que poñerá todos os medios ao seu alcance para previlos e garantir o correcto desenvolvemento da actividade.

Os únicos vehículos autorizados para seguir a proba serán os designados pola organización. **Non estará permitido o acompañamento por vehículos alleos á organización**, nin tampouco por bicicletas, patíns ou persoas non inscritas que poidan acompañar, avituallar ou marcar o ritmo das persoas participantes.

Nesta proba poderán participar persoas tanto federadas como non federadas, que deberán completar o percorrido camiñando, **non estando permitido realizalo trotando nin correndo**.

As persoas participantes deberán levar visible como selo identificativo o dorsal representativo da andaina.



As persoas participantes

02

As persoas participantes **deberán circular sempre polos camiños e espazos sinalizados** pola organización. Aquelas que transiten fóra do percorrido marcado serán consideradas, para todos os efectos, usuarios/as ordinarios/as da vía pública.

Toda persoa que intente realizar a proba sen estar correctamente inscrita farao baixo a súa exclusiva responsabilidade e non poderá facer uso dos avituallamentos, obsequios ou servizos ofrecidos pola organización. Así mesmo, non estará amparada polos seguros da proba.

É moi importante levar o dorsal visible para identificar as persoas participantes en todo momento.

O “fair play” e o **respecto mutuo** serán os principios que rexerán a actividade. Todas as persoas participantes comprométense a manter durante o desenvolvemento da andaina unha actitude leal, responsable e respectuosa, tanto co resto de participantes como coa organización, voluntariado e público asistente.



As persoas participantes

02

A organización poderá expulsar da proba a calquera participante que incorra nalgunha das seguintes circunstancias:

- Manipular ou modificar o dorsal entregado pola organización.
- Non realizar o percorrido completo de maneira deliberada ou malintencionada.
- Non atender ás indicacións dos membros da organización ou do persoal colaborador.
- Participar na andaina sen ter formalizado previamente a inscrición.
- Realizar a inscrición alterando datos de maneira maliciosa.
- Manter unha actitude violenta, ofensiva, irrespectuosa ou contraria ao espírito deportivo da actividade.
- Cometer calquera conduta que, a xuízo da organización, poida considerarse antideportiva ou prexudicial para o correcto desenvolvemento da proba.



Inscripcións:

03

As inscricións realizaranse a través da páxina web www.carreirasgalegas.com dende o **luns 1 de xuño ata o luns 7 de setembro de 2026. (AMBOS INCLUIDOS)** Non se admitirán inscricións fora do prazo establecido.

A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que a continuación se expoñen:

- Os/as participantes inscritos/as comprométense a aceptar estritamente o presente regulamento e calquera posible modificación.
- O/a participante inscrito/a declara que está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- Calquera persoa con problemas médicos (alergias, atencións especiais...) deberá facelo constar no reverso do dorsal da proba.
- O/a participante inscrito/a exime de toda responsabilidade que da participación no evento puidera derivarse, á organización, patrocinadores comerciais ou sponsor e demais organizadores.
- O/a participante inscrito/a autoriza e acepta a publicación do seu nome e apelidos ea súa imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e internet, coa única finalidade de promocionar a proba e sempre de acordo co Regulamento Europeo de Protección de Datos.

As persoas non inscritas correctamente e que tomen parte na proba a modo particular, sen ser autorizadas pola organización, non estarán amparadas polos seguros da proba.



Mobilidade Reducida

03

DisCamino ten como fin poñer os medios para que aquelas persoas que non podes facelo por sí so/as, poidan acadar os seus soños e facer realidades as súas ilusións.

A través do ciclismo e do sendeirismo adaptado, promocionan o deporte como fonte de felicidade: atoparse mellor, rachar con obstáculos, acadar retos... ademáis de formar relacións interpersonais, pertenza a un grupo, compartir emocións, loita, perseguir obxectivos en compañía....

Na nosa andaina contaremos cos tandem de DISCAMINO, polo que non hai excusa para non sumarte á aventura!

Se precisas do seu apoio, fai contacto coas persoas responsables da andaina previamente e así poderemos facilitarche os medios para chegar a meta en equipo.

Vémonos!!



is.asodoa@gmail.com

664 64 93 12

986 48 32 08

[Rúa de Romil, 84, 36211 Vigo, Pontevedra](#)



Prazos e prezos.

04

Establécense **dous prazos** para o pagamento e inscrición:

Persoas ata **16 anos** (o día da proba)

1. Dende o 1 de xuño ata o 24 de agosto de 2026 : **4 €**
2. Dende o 25 de agosto ata o 7 de setembro de 2026: **6 €**

Persoas **a partir de 17 anos:**

1. Dende o 1 de xuño ata o 24 de agosto de 2026 : **6 €**
2. Dende o 25 de agosto ata o 7 de setembro de 2026: **8 €**

Segundo o prazo de inscrición **incluirase:**

No primeiro periodo do **1 de xuño ao 24 de agosto** de 2026:

- Avituallamento sólido e líquido.
- Bolsa con obsequio conmemorativo.
- Unha participación nos sorteos.

No segundo periodo do **25 de agosto ata o 7 de setembro:**

- Avituallamento sólido e líquido.
- De haber stock, bolsa con obsequio conmemorativo.
- Unha participación nos sorteos.



Horarios e percorrido

05

Recollida de dorsais:

Nos seguintes días e horarios:

- De luns 7 de setembro a venres 11 de setembro de 11:00h - 13:00h na sede de Doa Saúde Mental en rúa Romil 84, 36211. Vigo.
- Sábado 12 de setembro de 11:00h a 13:30h no Concello de Moaña.
- Domingo 13 de setembro de 8:00h a 10:00h na diante o Palco da Música en Moaña.

Domingo 13, o gran día

A saída realizarase de maneira conxunta ás 10:15h, diante do Palco da Música de Moaña. A partir das 10:30 h, e unha vez sala a persoa designada pola organización para pechar a proba, non poderá tomar a saída ningunha persoa participante.

O circuito estará ben sinalizado, polo que non se contempla ningunha posibilidade de perda. Os 6km

O avituallamento será ao final do percorrido, co cal os/as participantes non terán que cargar en ningún momento con comida durante a proba.

Como broche final na chegada, haberá un concerto e sorteo para amenizar o avituallamento e aproveitar a mañá.



Avituallamento

06

O avituallamento será **ao final do percorrido**, co cal os/as participantes non terán que cargar en ningún momento con comida durante a proba.

O avituallamento será **xenérico** a base de auga, froitas, bocadillos veganos, etc.. se algunha persoa ten intolerancias, alerxias, ou algún que outro tipo de necesidades alimenticias deberá traer o seu propio alimento.

Vanetta



Quen está detrás dos montadiños?

Vanetta é unha marca galega que fai os pratos de sempre — zorza, lomo adobado, croquetas — en versión 100% vexetal.

Sen renunciar ó sabor nin á tradición. Porque comer ben e comer consciente non teñen por que ser cousas distintas. O día da andaina poñemos o produto para que o final do percorrido sepa tan ben como o esforzo merece. Bo proveito e boas pernas!



Sobre o consumo de auga:

Queremos facer un consumo responsable e sen residuos, polo que o consumo de auga farase traendo as botellas e recheandoas dos envases bag in box que nos proporciona Augas do Paraño. Así, consideramos que minimizaremos o uso de refugallo e realizaremos un consumo e uso responsable da auga.



Cancelacións.

A organización da proba reservase o dereito a modificar o presente regulamento, os horarios e percorridos, se así o estima oportuno, por razóns climatolóxicas, de seguridade ou sanitarias.

Nos casos de forza maior, alerta metereolóxica laranxo ou cando non sexa posible a realización da mesma por calquera motivo, a proba será aprazadas automaticamente procedendo a avisar as persoas inscritas coa máxima antelación e dilixencia posible a través da páxina web, correos electrónicos e redes sociais de Doa Saúde Mental. A organización buscará outra data axeitada para realizala e non se devolverá a cota de inscrición.

Só no caso de suspensión definitiva da proba se procederá á devolución do 100% da cota de inscrición.



Últimas recomendacións.

- É moi importante que traías calzado axeitado e nunca estrenalo no mesmo día da andaina. É recomendable levar tiritas ou similares por si existise a aparición de vinchocas.
- Hai que ter especial coidado coa hidratación e a reposición de sales.
- É recomendable ter en conta o clima para ese día para poder adaptarse as diferentes variantes; co sol empregar crema protectora e gorro; coa choiva adaptar o calzado, considerar levar chuvasqueiro...
- Respecta o entorno. Non deixes o lixo tirado.

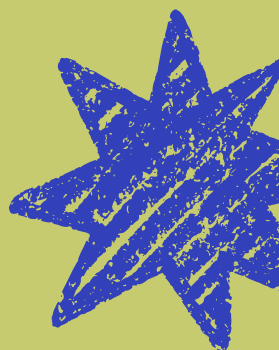


Telefono
986 48 32 02

Páxina web
www.asodoa.org

Correo electronico
gerencia@asodoa.org

Enderezo
Rúa de Romil, 84, 36211 Vigo, Pontevedra



Non te comas a cabeza... ven a andar.

Vanetta



Celia Tobio



Organiza:
DOA Saúde Mental

Fecha da andaina:
13 Setembro 2026