

VII ANDAINA



DE ZAMANS

25 KM

SABADO 18 DE XUÑO DO 2016 AS 9:00 H.

ORGANIZACIÓN

- ESTA ANDAINA ESTA ORGANIZADA POLA ASOCIACIÓN CULTURAL KARRASKAL ROCK DE ZAMANS.
- **NON SE TRATA DUNHA PROBA DEPORTIVA**, POLA CONTRA, E PASAR UN BO DIA NA COMPAÑA DOUTROS SENDERISTAS FACENDO UN PERCORRIDO POR ZAMANS E PARROQUIAS COLINDANTES COMO HERVILLE, VINCIOS, MORGADANS E VALADARES.
- O NIVEL DE DIFICULTADE DA PROBA E MEDIO.

SAIDA

- A SAIDA SERA DENDE O CAMPO DE FUTBOL DE SAN COSME AS 9:00 HORAS, SENDO PRECISO PERSOARSE 45 MINUTOS ANTES DO INICIO DA PROBA PARA A ENTREGA DO DORSAL E A CAMISETA CONMEMORATIVA.
- PARA MAIS SEÑAS O CAMPO DE FUTBOL ESTA SITUADO NO ALTO DE SAN COSME, LUGAR ONDE SE FAI O MERCADILLO OS DOMINGOS. HABERÁ AMPLIO APARCAMENTO E VESTIARIOS. O ACCESO CO VEHICULO O RECINTO SERA POLA ENTRADA SITUADA O CARON DA INSTALACION DEPORTIVA.
- COORDENADAS GPS : 42° 09' 20" N ; 8° 40' 25" O

ROTEIRO

- DIRIXIREMOS OS NÓS PASOS CARA A HERVILLE, E DESPOIS DE PATEAR UN POUCO DE ASFALTO TOMAREMOS UN SENDEIRO QUE NOS LEVARA O ALTO DE HERVILLE CONOCIDO COMO O CASTRO.
- DENDE AHÍ TOMAREMOS UN CAMIÑO PEDREGOSO EN ALGUNS TRAMOS QUE NOS LEVARA ATA OUTRO MAIS LLANO E INICIAREMOS O ROTEIRO PO LA SENDA QUE CONDUCE A O MONTE ALOIA, CON VISTAS O VAL DA LOURIÑA.
- DESPOIS DE RELAXARNOS UN POUCO E RETOMAR FORZAS, INICIAREMOS O CAMIÑO DE VOLTA A ZAMANS, RODEANDO O MONTE GALIÑEIRO POLA SUA OUTRA FACIANA, CON FERMOAS VISTAS O VAL MIÑOR, ONDE A SUA FALDA ATOPASE O REFUXIO DOS MONTAÑEIRO CELTAS.
- ANTES DE ENTRAR NO CONTORNO DO ENCORO, PASAREMOS POLO MUIÑO DE MAQUIAS, O UNICO DA ZONA QUE ANTIGAMENTE ERA MUIÑO E VIVENDA. SUBIREMOS A SENDA O CARON DO MURO DE CONTENCION DA PRESA E BORDEAREMOS O ENCORO ATA CHEGAR O SEU NACEMENTO PRINCIPAL. ATOPAREMOS UN CONXUNTO DE MUIÑOS QUE ESTAN RECUPERADOS GRAZAS A LABOR DA COMUNIDADE DE MONTES DE ZAMANS.
- TOMAREMOS UN ROTEIRO QUE DISCURRE A CARON DUN PEQUENO RIO E QUE NOS LEVARÁ A O ULTIMO AVITUALLAMENTO DA ETAPA. A PARTIRES DE AHÍ O ROTEIRO FARASE POR ASFALTO, PASAREMOS POLA PLAZA DE ZAMANS E A SUA IGREXA, E CONTINUAREMOS ATA CHEGAR DE NOVO A O CAMPO DE FUTBOL, ONDE DARASE POR REMATADA A PROBA.
- O XANTAR ESTA PROGRAMADO PARA AS 15:00 HORAS APROXIMADAMENTE. GUSTANOS DE FACELO TODOS XUNTOS.

CONTROL E AVITUALLAMENTOS

- 1º AVITUALLAMENTO SÓLIDO Y LÍQUIDO.
- 2º AVITUALLAMENTO LÍQUIDO.
- 3º E ULTIMO AVITUALLAMENTO SÓLIDO E LÍQUIDO.

INSCRICIONS

- **O PREZO DA INSCRICION E DE 15 EUROS.**
- A INSCRICIÓN FARASE ENVIANDO UN CORREO ELECTRONICO A KARRASKALROCK@HOTMAIL.COM COS SEGUINTE DATOS:
NOME, APELIDOS, DNI, EDAD, DIRECCION, TELEFONO, TALLA DA CAMISETA E COPIA DO XUSTIFICANTE DE PAGO.

TAMEN NO TELEFONO 636 922 131 ENVIANDO COPIA DO XUSTIFICANTE DE PAGO POR WHATSAPP.
- O INGRESO DA CUOTA DEBERA FACERSE NA CONTA DA OFICINA DE "LA CAIXA".
Nº DE CONTA: **ES84 2100 6811 80 0200010229**
INDICANDO NO CONCEPTO: ANDAINA, NOME E OS APELIDOS.
- A CUOTA DE INSCRICIÓN INCLUE AVITUALLAMENTOS, XANTAR, CAMISETA CONMEMORATIVA E SORTEO DE AGASALLOS.
- **O PRAZO DE INSCRICIÓN REMATA O 14 DE XUÑO AS 22 HORAS.**

OBSERVACIONES

- A ORGANIZACIÓN NON SE FAI RESPONSABLE DOS ACCIDENTES OU DANOS QUE POIDAN SUFRIR OS PARTICIPANTES, SE BEN, TENTAREMOS POR TODOLOS MEDIOS POSIBLES MINIMIZAR CALQUER TIPO DE RISCO. TAMBIÉN NOS RESERVAMOS O DEREITO DE PODER RETIRAR A AQUELES PARTICIPANTES QUE NON ESTEN EN BOAS CONDICIONS FISICAS OU SE EXCEDAN DOS TEMPOS PERMITIDOS POLOS CONTROIS DE PASO.
- AINDA QUE NON SE TRATA DUNHA COMPETICION, CONVEN ESTAR PREPARADOS FISICAMENTE. OS PARTICIPANTES PODENSE RETIRAR EN CALQUER DOS PUNTOS DE AVITUALLAMENTO.
- O MELLOR E LEVAR UNHA MOCHILA CON AUGA E FROITOS SECOS OU CAMELOS, CADA UN SABE A SUAS LIMITACIONES. NON ESTA DE MAIS LEVAR TAMEN UNHA GORRA, PROTECCION SOLAR E CALZADO COMODO, PERO USADO.
- PODE PARTICIPAR CALQUER PERSOA MAIOR DE **16 ANOS**.
- CADA PARTICIPANTE DEBERA LEVAR O DORSAL VISIBLE EN TODO MOMENTO E ACATAR AS INDICACIONES DA ORGANIZACIÓN.

- A KILOMETRAXE ESTA REXIDA POR UN PODOMETRO E PODE VARIAR CON OUTRO TIPO DE APARELLO.
- O PERCORRIDO ESTARA SINALADO CON DUAS LIÑAS DE COR AMARELO. EN ALGUNS CRUCES ESTARAN REFORZADAS CUNHA FRECHA DO MESMO COR PARA INDICAR O CAMIÑO CORRECTO. HABERÁ PERSOAL DA ORGANIZACIÓN NALGUNS PUNTOS DO ROTEIRO.
- O REMATE FINAL DA ANDAINA CALCULASE SOBRE AS 15:00 HORAS APROX. E COMA SEMPRE, GUSTANOS DE XANTAR TODOS OS PARTICIPANTES XUNTOS, POLO CAL PROCURAREMOS FACER O XANTAR A ESA HORA.
- HABERA DUCHAS DISPONIBLES PARA OS PARTICIPANTES.
- PARA PODER ENTRAR NO SORTEO DE AGASALLOS E IMPRESCIDIBLE HABER FEITO UNHA PARTE DA ANDAINA. NON E VALIDO INSCRIBIRSE E APARECER SÓ A XANTAR.
- O NON APARECER A PROBA NIN O XANTAR EXIME A ORGANIZACIÓN O DEREITO DE DEVOLVER OS CARTOS.
- O INSCRIBIRSE NESTA ANDAINA, DASE POR ALUDIDO QUE O PARTICIPANTE ENTENDE E ACATA ESTAS NORMAS.
- A ORGANIZACIÓN RESERVASE O DEREITO DE MODIFICAR ESTE REGULAMENTO OU O PERCORRIDO CO FIN DE GARANTIR O BO DESENVOLVEMENTO DA ANDAINA.
- CALQUER DUBIDA OU PREGUNTA PODESE FACER NOS SEGUINTES ENDEREZOS:
 EMAIL: KARRASKALROCK@HOTMAIL.COM
 TELF: 636 92 21 31 (Andrés)
- **O PRAZO DE INSCRICIÓN REMATA O 14 DE XUÑO AS 22 HORAS.**

ANIMADEVOS !!!!!!!!

SIGUENOS EN: FACEBOOK: KARRASKAL ROCK
 TWITTER: @KARRASKALROCK
 WEB: KARRASKALROCK.COM