

# INSCRICIÓN

## 9 XUÑO 2018

<http://costaartabra50kmsferrol.blogspot.com/es/>

### V MARCHA

# COSTA ÁRTABRA

# FERROL

COPA GALEGA DE GRANDES ANDAINAS

- Non se poderá facer antes do 1 de maio

**Organiza:**



**FERROL**

**Colaboran:**



**EN PANES**



## 3 ABANDONO DA ANDAINA:

- Aqueles que por calquera motivo decidan abandonar-la andaina teñen que, obrigatoriamente, pñense en contacto con algún membro da organización.
- Os que abandonen a andaina antes de chegaren a Igrexa de San Nicolás serán transportados ate un punto no que poidan coller un medio de transporte público.

## 4 AVITUALLAMENTO:

- Habrá 3 puntos, con bebidas e froita
  - Ponte de Porcar
  - Río Cuberto
  - Muiño de Barcía

## 5 RECOMENDACIÓNS:

- É imprescindible levar unha mochila (o máis pequena posible) para levar o material: líquido, comida, alimentos...
- Levade calzado comodo e xa usado así como calcetíns que non se movan e asenten ben nos pes.
- Como ten tramos pola beira pode estar húmido. PREGASE: non tirar lixo durante a marcha, habrá bolsas de lixo en todos os controis.
- Pasase por Fincas Privadas, pregase non sairse dos carreiros.

## 6 SEGURO

- A inscrición en tempo e forma, conleva un seguro de accidente básico Mapfre.
- Cada participante é responsable da súa seguridade e actitude.
- Se non consta o D.N.I. podería non ter dereito a seguro.

**DIFICULTADE: MEDIA**  
**ESFUERZO FÍSICO: GRANDE**

A actividade suspenderase se houbera decretada alerta vermella, por parte de Meteogalicia

## 1 INSCRICIÓN ate o 16 de abril

- **PRESENCIAL:** no local social
  - **Club Montaña Ferrol**, Rúa Coruña, 102, 1º dta. Tlf.981.355.869 - Luns, mércores, venres de 19:30 a 21:30h.
  - **No Concello de Neda** - Oficina Información Xuvenil
  - **POR CORREO ELECTRÓNICO:** marchascmf@gmail.com
- Enviar datos de ficha e recibo de ingreso escaneado.  
Non se admiten inscrición por teléfono nin fax.  
Con copia do ingreso na conta e os federados e socios de C.D. Fontiñas copia da tarxeta federativa de montaña.  
Recoméndase o pago Bancario.

**Kutxa ES82 2095 5489 1810 6413 3597**  
**ABANCA ES80 2080 0200 4630 4008 4038**  
**ING ES50 1465 0100 9119 0020 1388**

- Só maiores de 18 anos ou de 16 con autorización escrita dos pais.
- É imprescindible que a organización teña recibida a ficha de inscrición e o xustificante de ingreso.
- **Cuota de participación** (Inclue Bus, Avituallamento e Seguro) **20 euros**
  - 11 € os socios, Federados de outros clubs, Usuarios de Servicio e veciños de Neda
  - 9 € os federados do Club Montaña Ferrol
  - Os socios anteriores o 31/12/17 terán un desconto de 5 euros.
- Máximo de participantes: 250 non socios nin federados.
- A Inscrición non se formaliza ate que o confirme a organización ou no blog: <http://belelleape.blogspot.com>

Dado que é unha actividade privada, a organización reservase o dereito de inscrición.

Unha vez efectuada a inscrición, por organización e reservas de gastos, non se admitiran reclamacións nin devolucións.

## 2 HORARIOS DA ANDAINA:

- É imprescindible toma-la saída en Goente, para considerarse na marcha
- Saída: o sábado 21 de abril do **PARKING DE EROSKI DE NEDA** ás 9,00 da mañá.
- É preciso estar na saída 20 minutos antes de que comence a andaina, para recolle-lo dorsal.

Nome ..... DNI (imprescindible) .....

¿E a primeira vez que participas?  SI  NON

Apellidos .....  
Enderzo .....

Poboación ..... Teléfono (imprescindible) .....

Data de Nacemento ..... E-mail: .....  
Sinatura: ..... Ferrol, a ..... de ..... de 2018.

XIII DESCENSO A PÉ DO RÍO BELELE  
*Boletín de Inscrición*

Socio  Federado  Non Socio/Federado  Servicio No .....

Vecino de Neda  SI  NON

N.º DORSAL
------------

(En caso de ser menor de 18 anos, sinatura dun dos pais) D.N.I. (do asinante): .....

**NOTA:** Como participante, polo feito de inscribirse, acepto voluntariamente o presente regulamento e declaro estar na condición física axeitada para completar a proba eliminando toda responsabilidade á organización, en calquera caso. A recollida e tratamento automatizado dos Datos Personais, ten como finalidade o mantemento da relación establecida coa Asociación Club Montaña Ferrol (C.M.F.), a xestión, administración, o envío por medios tradicionais e electrónicos, de información acerca do C.M.F. O nome e apellidos do camariante, serán incorporados a un listado nun Blog público. O C.M.F. adotar os niveis de seguridade de protección dos Datos Personais legalmente requiridos, e procura evitar a perda, mal uso, alteración, acceso non autorizado e roubo dos Datos. Personais facilitados o Club Montaña Ferrol. Os usuarios teñen reconecidos os dereitos de acceso, cancelación, rectificación e oposición. O usuario, poderá exercer estes dereitos mediante solicitude dirixida á C.M.F.

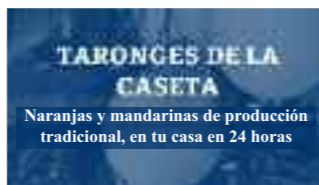
# CALENDARIO OFICIAL DE ANDAINAS 50 KM - 2018

- |              |  |
|--------------|--|
| 7 abril:     | III Andaina das Neves                              |
| 14 abril:    | XI Andaina Bisbarra do Sar                         |
| 21 abril:    | XV Camiñada de Montaña do Entrimo                  |
| 5 maio:      | XIV Marcha de Santiago                             |
| 19 maio:     | XI Andaina-50 Km do Concello de Salceda Caselas    |
| 26 maio:     | VI Camiñata Terras de Altamira en Brión            |
| 9 xuño:      | V Marcha da Costa Artabra de Ferrol                |
| 16 xuño:     | VIII Ruta do Colesterol (Boqueixón)                |
| 30 xuño:     | Os 100 Km. dos Internacional Trekkers Barbanza-Sar |
| 1 setembro:  | XVI Andaina Popular do Concello de Riveira         |
| 23 setembro: | V Ponte Andar en Pontevedra                        |

Máis info: [fgmontanismo.com](http://fgmontanismo.com)

**EN PANES**

Protección Civil As Pontes  
Protección Civil Fene  
Protección Civil Neda



Concello de  
As Pontes



Concello de  
Neda



Concello de  
A Capela



N.º DORSAL



PARA INFO SOBRE ALOXAMENTOS:

OFICINA DE TURISMO CONCELLO DE NEDA  
[cultura@neda.dicoruna.es](mailto:cultura@neda.dicoruna.es)  
Tlfs. 981 39 02 49 - 981 39 02 33

OFICINA TURISMO XUNTA DE GALICIA

**981 311 179**

COPA GALEGA DE MEDIA DISTANCIA

COLABORA



ORGANIZA



CORRENTE DE IDEAS  
AS PONTES - A CAPELA - FENE - NEDA

21 de Abril de 2018

<http://beletteape.blogspot.com>  
[www.clubmontanaferrol.gal](http://www.clubmontanaferrol.gal)