

## horarios de asistencia

Non pasar antes de  
Non haberá avituallamento

10,00	<b>Confurco</b> (Km 8)	10,30
11,30	<b>Covas</b> (Km 18)	13,00
12,30	<b>As Cabazas</b> (Km 25,5)	14,15
13,15	<b>San Xurxo</b> (Km 33)	15,30
14,30	<b>Doniños</b> (Fontá) (Km 38)	17,30
15,30	<b>Brión</b> (Km 45)	19,30
16,15	<b>A Malata</b>	20,30

Non pasar despois de  
Se xa saeu o grupo de peche,  
terás que abandonar a andaina

## recomendacións

- É imprescindible levar unha mochila (o máis pequena posible) para levar o material: líquido, alimentos,...
- Recoméndase levar unha gorra para evitar insolacións, crema protectora solar, gafas de sol.
- Levade calzado comodo e xa usado así como calcetíns que non se movan e asenten ben nos pés.  
PREGASE: non tirar lixo durante a marcha, haberá bolsas de lixo en todos os controis.
- Recomendase o uso de bastóns.

## para info sobre aloxamentos

Teléfono Oficina Turismo Xunta de Galicia  
981 311 179  
Teléfono Oficina Turismo Ferrol  
981 944 271



14 de Setembro  
**40 Km**  
**Terras de Cedeira**

írase comunicando en: <http://cedeiraape.blogspot.com>  
Inscripción online a partires do 18 de Agosto.  
Inscripción no local a partires do 1 de Setembro.  
Só 150 prazas

## ORGANIZA:



## patrocinan:



## colaboran:



**EN PANES®**  
*Restaurantes Saludables*



• A.VV. O Lago (Doniños) • A.VV. San Xurxo • A. VV. Pieiro-Confurco  
A.VV. Castelao (Brión) • A.VV. Covas • A.VV. Esmelle • A.VV. A Cabana



Puntuable para a  
Copa Galega de Andainas

# VI marcha Costa Artabra

XXI Andaina **50** km. a pé  
de FERROL

8 de xuño de 2019

a Malata - Confurco - Covas - Esmelle  
San Xurxo - Doniños - Pieiro - Brión - a Malata



<http://costaartabra50kmsferrol.blogspot.com.es>  
[www.clubmontanaferrol.gal](http://www.clubmontanaferrol.gal)

# 50 quilómetros a pé: RUTA COSTA ARTABRA

## Solicitud de Inscripción

N.º DORSAL

Soci@ Federad@  Soci@ non Federad@  Federad@  Non Soci@/Non federad@  
Usuario de Servicio

Nome ..... D.N.I. (Imprescindible) .....

Apellidos .....

Enderozo .....

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

Data de Nacemento ..... E-mail.....

Sinatura: ..... Ferrol, a ..... de ..... de 2019.

(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, eximindo de calquera 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 camiñante, serán incorporados a un listado nun Blog público. O C.M.F. adoptará 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 ó Club Montaña Ferrol. Os usuarios teñen recoñecidos os dereitos de acceso, cancelación, rectificación e oposición. O usuario, poderá exercer estes dereitos mediante solicitude dirixida á C.M.F. O longo da Maratón se tomarán imaxes dos participantes que se poderán facer públicas.

## 2 horarios da andaina:

- É imprescindible tomala saída en A Malata, para considerarse na marcha.
- Saída: o sábado 8 de xuño ás 9,00 da mañá.
- É preciso estar na saída 20 minutos antes de que escomence a andaina, para recolle-lo dorsal.
- Dado que non se trata dunha proba atlética competitiva, o paso polos puntos de avituallamento non poderá ser anterior ás horas que se establezan.

## 3 abandono da andaina:

- Aqueles que por calquera motivo decidan abandonar a andaina teñen que, obrigatoriamente, poñerse en contacto con algún membro da organización.
- Os que abandonen a andaina antes de chegaren a A Malata serán transportados ate un punto no que poidan coller un medio de transporte público.
- Se o chegaren a un avituallamento fora de tempo xa saeu o grupo de peche, se considera xa fora da marcha, deberás entregar o dorsal, e non se poderá reenganchar.

## 4 avituallamento:

Haberá 5 puntos, (cada 8/10 km) nos que se intentará dispor de auga, bebidas, e froita. O compromiso da organización será so intentar favorecer ao camiñante.

## 5 seguro

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

## AVISO

- Esto non é unha carreira. A organización non se fai responsable de aqueles que vaian por riba dos ritmos establecidos.
- Os tempos se deseñan a unha velocidade media máxima de 7 km/h.
- Antes deses tempos non haberá avituallamentos.
- Non se admitirá na saída baixo ningún concepto ningún non inscrito.
- Poderase controlar o paso por algún punto determinado, para ter constancia da realización da camiñata integra e ter dereito ó diploma.

## INSCRIPCIÓN ate o 4 de xuño:

- **PRESENCIAL:** no local social

Club Montaña Ferrol, Rúa Coruña, 102, 1º dta.

Tlf.981.355.869 (Luns, mércores, venres de 19:30 a 21:30 h.)

- **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.

Kubxa ES82 2095 5489 1810 6413 3597

ABANCA ES80 2080 0200 4630 4008 4038

- 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:  
Non socios (inclúe avituallamentos e seguro) 16 €  
Soci@s do club, de S.D.Fontiñas e Servicioc-BeOne 11 €
- Socios antes de 31/12/2018, 3 € de desconto.
- Federados en MOnaña, 2 € de desconto.
- Máximo de 250 participantes
- A Inscrición non se formaliza ate que o confirme a organización ou no blog:  
<http://costaartabra50kmsferrol.blogspot.com.es>
- Dado que é unha actividade privada, a organización reservase o dereito de inscrición na mesma.
- Unha vez efectuada a inscrición, por organización e reservas de gastos, non se admitirán reclamacións nin devolucións.

## AVISO

DIFICULTADE: Media  
ESFORZO FÍSICO: Moi Grande

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