

11 XUÑO 2022

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

VII MARCHA COSTA ÁRTABRA FERROL

Organiza:



FERROL

Colaboran:

GADIS

EN PANES
Restaurante Solidario

DEGA
COMERCIAL DEGA FERROL, S.L.

FRANXA
Auto-Restaurantes
Associaçión

4 Abandono da andaina:

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

5 Avituallamento:

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

6 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 calcetins 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.

7 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
ESFORZO FÍSICO: GRANDE

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

1 Inscrición ate o 27 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** - Centro Cívico (R/Xeneral Morgado-tardes).
 - **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 copia da tarxeta federativa de montaña.
Recoméndase o pago Bancario.

Kutxa 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** (Inclue Bus, Avituallamento e Seguro): **20 Euros**
 - Soci@s club e veciñ@s de Neda: **15€uros**
 - Desconto federad@s en montaña: 2 €uros
 - Desconto soci@s club, anteriores 31/12/2021: 5€
 - Máximo de participantes: 200 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 admitirán reclamacións nin devolucións.

2 Horarios da andaina:

- É imprescindible toma-la saída en Goente, para considerarse na marcha
- Saída: o sábado 30 de abril do **PARKING DE EROSKI DE NEDA** ás 9:00 da mañá.
- É preciso estar na saída 20 minutos antes de que escomence a andaina, para recolle-lo dorsal.

3 Medidas COVID

- A medida que se enchan os buses iran saindo.
- Non habrá saída en grupo
- Non habrá pincho final

XV DESCENSO A PÉ DO RÍO BELELLE

Boletín de Inscrición

Socio
 Vecino de Neda

Federado

Non Socio/Federado

¿E a primeira vez que participas?

SI

NON

Nome DNI (imprescindible)

Apellidos

Enderzo

Poboación Teléfono (imprescindible)

Data de Nacemento E-mail:

Sinatura: Ferrol, a de de 2022.

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 inscribirme, 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 participante, serán incorporados a un listado nun Blog público. O C.M.F. adotará 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.

Outras camiñadas

da Federación Galega de Montañismo

www.fedgalmon.gal

LIGA SENDEIRISMO FGM

- 8 maio PR-G 222 Devesa da Rogueira — Folgoso do Caurel
- 26 xuño PR-G 98 Canón do Sil — Santa Cristina
- 10 xullo PR-G 119 Xabriña — Paraños — Covelo
- 18 setembro PR-G 119 Coruña

V Día do sendeirista de Galicia

- 3 abril PR-G 1 Galiñeiro

Travesía por montaña

Xuño

XXXIII Marcha montañeiros veteranos de Galicia

11 setembro

48 Marcha deportistas con veteranía Centenario FEDME 2022

- 8 outubro Rutas polo Valadouro
- 9 outubro Rutas por Foz.
48 Marcha deportistas con veteranía
- 10 outubro Rutas por Mondoñedo
- 11 outubro Ruta Senda costeira ata As Catedrais
- 12 outubro Rutas por A Pontenova



N.º DORSAL



Protección Civil As Pontes
Protección Civil Fene
Protección Civil Neda

ORGANIZA



COLABORA



PARA INFO SOBRE ALOXAMENTOS:

OFICINA DE TURISMO CONCELLO DE NEDA

escolasneda@gmail.com

Tlfs. 981 39 02 49 - 981 39 02 33

OFICINA TURISMO XUNTA DE GALICIA

981 311 179

