

HORARIOS DE ASISTENCIA

Non pasar antes de
Non habereá avituallamento

10,00 **Confurco** (Km. 8) 10,30

11,30 **Covas** (Km. 18) 13,00

12,30 **As Cabazas** (Km. 25,5) 14,15

13,15 **San Xurxo** (Km. 33) 15,30

14,30 **Doniños** (Fontá) (Km. 38) 17,30

15,30 **Brión** (Km. 45) 19,30

16,15 **A Malata** 20,30

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



Pavillón A Malata (Saída)

RECOMENDACIÓN

- 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 cómodo e xa usado así como calcetíns que non se movan e asenten ben nos pés.
- PRÉGASE: non tirar lixo durante a marcha, haberá bolsas de lixo en todos os controis.
- Recoméndase o uso de bastóns.

PARA INFO SOBRE ALOXAMENTOS

Teléfono Oficina Turismo Xunta de Galicia

981 311 179

Teléfono Oficina Turismo Ferrol

981 944 271

ORGANIZA:



PATROCINAN:



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

COLABORAN:



EN PANES®
Restaurantes Saludables



COMERCIAL DEGA FERROL, S.L.

A.VV. O Lago (Doniños) • A.VV. San Xurxo • A.VV. Castela (Brión)
A.VV. Pieiro-Confurco • A.VV. Covas • Comuneiros de San Xurxo e montes do Chá
A.VV. Esmelle • A.VV. A Cabana • A. Propietarios de Montes de S. Xurxo



I Liga Xunta de Galicia
de Senderismo



VIII Andaina 50 Km. Costa Artabra

XXIII Andaina 50 Km. a pé de Ferrol

10 de XUÑO de 2025

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



<http://costaartabra50kmsferrol.blogspot.com>
www.clubmontanaferrol.gal

50 QUILÓMETROS A PÉ: RUTA COSTA ARTABRA

Solicitud de Inscripción

16/009841

Soci@ Federad@ Soci@ non Federad@ Federad@ Non Soci@/Non federad@

Nome D.N.I. (Imprescindible)

Apellidos

Enderozo

Poboación Teléfono (imprescindible)

Data de Nacemento E-mail.....

Sinatura: Ferrol, a de de 2023.

(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 apelidos 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 Marcha se tomarán imaxes dos participantes que se poderán facer públicas.

HORARIOS DA ANDAINA:

- É imprescindible tomar a saída na Malata, para considerarse na marcha.
- Saída: sábado 10 de xuño as 9:00 h.
- É preciso estar na saída 20 minutos antes de que comece a andaina, para recoller o 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.

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 abandoen a andaina antes de chegar á Malata serán transportados ate un punto no que poidan coller un medio de transporte público.
- **Se ao chegar a un avituallamento fora de tempo xa saíu o grupo de peche, considérase xa fora da marcha, deberás entregar o dorsal, e non se poderá reenganchar.**

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.

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

DIFICULTADE: Media
ESFORZO FÍSICO: Moi Grande

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

AVISOS

• Isto non é unha carreira.

- A organización non se fai responsable daqueles 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 íntegra e ter dereito ao diploma.
- O cans están autorizados sempre e cando vaian con correa, para non molestar ao restos dos deportistas.

INSCRICIÓN ate o 7 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 21:30h.
 - **POR CORREO ELECTRÓNICO:** marchascmf@gmail.com
- E Imprescindible enviar:
Ficha de inscrición
Xustificante de Ingreso
Se se é federad@ en montaña, copia Licencia federativa
Non se admite inscrición por teléfono. Recomendase 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.
 - **Cuota de participación** (inclue avituallamentos e seguro)
 - Non Soci@s: **22 Euros** • Soci@s: **17 Euros**
 - Desconto federad@s en montaña: 2 Euros
 - Desconto soci@s club, anteriores 31/12/2022: 3€
 - Máximo de participantes: 200 non soci@s nin federad@s.
 - A Inscrición non se formaliza ate que o confirme a organización ou no blog: <https://costaartabra50kmsferrol.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.