

# 10 XUÑO 2023

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

## XXXIII 50 KMS DE FERROL

# VIII MARCHA COSTA ÁRTABRA FERROL

Organiza:



Colaboran:



## 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 ao Seixo serán transportados ate un punto no que poidan coller un medio de transporte público.

## AVITUALLAMENTO:

- Haberá 3 puntos, con bebidas e froita
  - Ares • Chanteiro • Mugardos

## RECOMENDACIONES:

- 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, haberá bolsas de lixo en todos os controis.
- Pasase por Fincas Privadas, pregase non sairse dos carreiros.

## 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.

## INSCRICION

ate o 19 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.
- **POR CORREO ELECTRÓNICO:** marchascmf@gmail.com  
Enviar datos de ficha e recibo de ingreso escaneado.  
Non se admiten inscrición por teléfono nin fax.  
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)
  - No Socios: **20 €uros** • Socios: **17 €uros**
  - Desconto federad@s en montaña: 2 €uros
  - 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: <http://bezoucosape.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.

## HORARIOS DA ANDAINA:

- É imprescindible toma-la saída en Cabanas, para considerarse na marcha
- Saída dos buses o sábado 22 de abril ás 9:00 da mañá.
- É preciso estar na saída 20 minutos antes de que escomece a andaina, para recolle-lo dorsal.

### DIFICULTADE: MEDIA • ESFORZO FÍSICO: GRANDE

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

**APARCAMENTO RECOMENDADO: PARQUE DE BEIRAMAR (Campo da festa) - <https://goo.gl/maps/qdqAYbkRsSfgzh4P9>**

## I ANDAINA 30 KMS POLA COSTA DE BEZOUÇOS

Boletín de Inscrición

Soci@a

Non Soci@a

Federad@a

N.º DORSAL

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

Apelidos .....

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 eliminando 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 cambrante, 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 recoñecidos os dereitos de acceso, cancelación, rectificación e oposición. O usuario, poderá exercer estes dereitos mediante solicitude dirixida á C.M.F.



# OUTRAS ANDAINAS EN GALICIA NO 2023

## VIII Andaina Terras de Altamira

20 de maio • 50 km • Brión

## Andaina Xeoparque das montañas do Courel

17 de xuño • 25 Km • Courel

## VIII Os 100 do Barbanza

24 e 25 de xuño • 100 km • Boiro

## X Andaina Vila de Cuntis

2 de xullo • 25 Km • Cuntis

## XIX Andaina 50 Qms do Concello de Ribeira

2 de setembro • 50 Km • Ribeira

## Andaina dos túneles de Culleredo

24 de setembro • 25 Km • Culleredo

## Barbanza 25 Qms

1 de outubro • 25 Km • Rianxo

## XVII Andaina de outono O Barco de Valdeorras

12 de novembro • 25 Km • O Barco



N.º DORSAL



Protección Civil Cabanas  
Protección Civil Fene  
Protección Civil Ares  
Protección Civil Mugardos

ORGANIZA



COLABORA



Avenida Mugardos • Teléfono: 981294590 • 15624 Ares

PARA INFO SOBRE ALOXAMENTOS:

OFICINA TURISMO XUNTA DE GALICIA

981 311 179

1 Andaina 30 Kms.  
**COSTA DE BEZOUÇOS**  
Cabanas, Fene, Ares, Mugardos  
22 ABRIL 2023



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