



REGULAMENTO da andaina “III PONTEANDAR 50 Km” 2016

ORGANIZACIÓN

O día 24 de setembro do 2016, o Club Montañeiros de Pontevedra - A Roelo (AROMON), contando co colaboración do Concello de Pontevedra, Concello de Barro, I.M.D. de Pontevedra, Panaderías Acuña e ChemaSport, organiza a andaina “III PONTEANDAR 50 Km” de Pontevedra, valedora para a Copa Galega 2016 de Andainas de 50 Km da Federación Galega de Montañismo.

Paralelamente desenvolverase unha andaina curta, cun percorrido de 30 Km, que salvo un tramo de conexión de 4 Km, coincide co itinerario da Andaina de 50 Km.

INSCRICIÓNS

Para participar na andaina hai que ser maior de idade, os menores de 18 deberán vir acompañados dun adulto, que os acompañara durante todo o percorrido.

Aconséllase ter unha boa condición física, xa que tratase dunha proba de fondo que transcorrerá en gran parte do seu percorrido por camiños de monte e pistas non asfaltadas.

Peche de inscricións o mércores día **21 de setembro** ás **22:00 h**

COTA de PARTICIPACIÓN

SOCIOS de AROMON	5,00 €
FEDERADOS en Montaña	10,00 €
NON federados	15,00 €

A inscrición deberá realizarse cubrindo o formulario dispoñible en www.aromon.es e ingresando a cota correspondente na conta de ABANCA – **ES08-2080-5403-4030-4011-8709**, indicando no **concepto** o código **“50km + nome e apelidos do participante”** ou nome do club (no caso de pago de varios participantes).

Finalmente enviar un correo-e a aromon@aromon.es solicitando a inscrición en III PONTEANDAR e achegando ficha de inscrición, debidamente cumprimentada, e o xustificante de ter feito o ingreso da cota correspondente.

Toda inscrición considerárase efectiva unha vez se teña comprobado o pago do participante.

O participante recibirá contestación por parte da organización, no correo-e indicado na ficha, confirmando a súa correcta inscrición, ou situación de espera indicando a razón da mesma.

SAÍDA

A saída efectuarase dende o Pavillón Multiusos de A Xunqueira (rocódromo), sito na Rúa Celso Emilio Ferreiro (zona do Campus Universitario), ás **09:00** horas. O peche da proba está previsto no mesmo lugar ás **21:00** horas para a chegada dos participantes e ás 21:30 horas procederemos a clausura da andaina.

Para un bo desenvolvemento do control de asistencia e entrega de dorsais, é preciso estar no lugar de saída 1 hora antes do inicio da andaina.

ITINERARIO

A ruta estará debidamente sinalizada por cintas (indicarase no intre da saída), con frechas de pintura vermella e con balizas orientativas de cor vermello

CONTROIS DE PASO

Os participantes deberán pasar por estes controis dentro duns tempos máximos e mínimos. Establecéndose unha velocidade aproximada máxima de 7 km/h e mínima de 4,5 km/h.

1º. Control. Estará situado no **Km 10,200** - **SAN ANDRÉS de XEVE**

Abre ás 10:30 h e pecha ás 11:25 horas.

2º Control. Estará situado no **Km 19,600** – **CAMPA do ACIBAL**

Abre ás 11:50 h e pecha ás 13:40 horas.

3º. Control. Estará situado no **Km 28,400** - **BAROSA**

Abre ás 13:05 h e pecha ás 15:45 horas.

4º. Control. Estará situado no **Km 38,800** - **PONTILLÓN do CASTRO**

Abre ás 14:30 h e pecha ás 18:15 horas.

5º. Control. Estará situado no **Km 50,000** - **PONTEVEDRA**

Abre ás 16:10 h e pecha ás 21:00 horas.

Todo participante que chegue ós puntos de control e avituallamento antes do horario de apertura, non terá asistencia nin se lle rexistrará o paso, podendo ser retido nestes puntos ata a apertura dos mesmos.

Na mesma, todo participante que exceda do tempo de paso por estes puntos de control deberá abandonar a proba e será retornado en vehículos da organización ata o punto final da Andaina.

Soamente se entregará o diploma valediro para a “Copa Galega de Andainas de 50 Km” ós participantes que dentro dos tempos establecidos superen todos os controis de paso e realicen a totalidade do percorrido.

Ós restantes participantes, si o requiren, se lles entregará un diploma participativo.

Salvo causas de forza maior, no caso de abandono da andaina, realizarase nos puntos de control.

AVITUALLAMENTOS

Ca intención de prover ós participantes de alimentación líquida e sólida, establécense como puntos de avituallamento os sinalados como puntos de control.

Mesmamente, no caso de ser un día de calor, pódense establecer a maiores dos indicados un punto de avituallamento líquido, situado no Km 45,200. Abre 15:30 h e pecha ás 19:45 horas.

OBSERVACIONES

Aconsellable levar operativo o teléfono móbil co obxecto de comunicarse ca organización en caso de que xurda calquera problema ou incidencia.

Queda terminantemente prohibido arroxar desperdicios fora dos lugares habilitados para elo nos puntos de avituallamento.

No Pavillón Multiusos de A Xunqueira estarán abertas as duchas a partir das 16:00 horas.

IMPORTANTE

A organización conta cos permisos (Xunta, Concellos e CMVMC) e seguros obrigados (accidentes e RC) para o desenvolvemento deste evento.

Os menores de 18 anos deberán participar acompañados en todo o percorrido dun responsable maior de idade.

O feito de inscribirse e participar na andaina III PONTEANDAR 50 Km, supón a total aceptación deste regulamento.