

XIV Andaina de Allariz

50 quilómetros en 12 horas

Sábado 28 de maio de 2011
1000 participantes

www.antoniosuarez.es



Retransmisión da proba en directo
dende Radio Allariz FM 107.2

ORGANIZA



Información:
piscina@allariz.com
Telf. y fax: 988 44 20 83
www.allariz.com

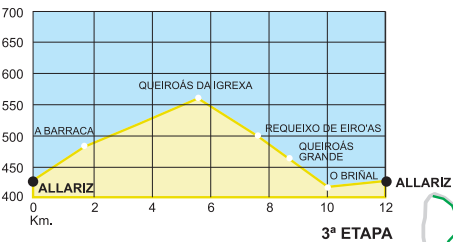
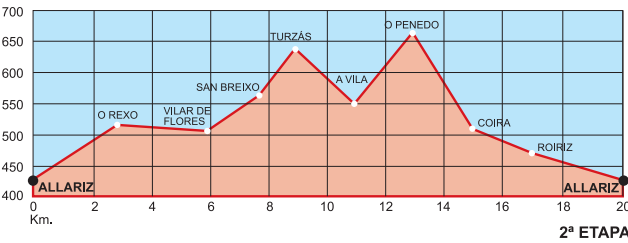
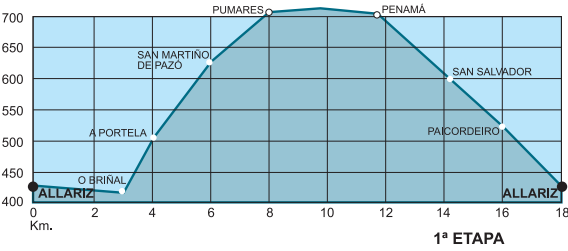
COLABORA



Radio Allariz
FM 107.2



PATROCINA



2 Km. (aprox.)



SINOPSE DA PROBA

A **XIV Andaina de Allariz** "50 quilómetros en 12 horas", vai ter lugar o **sábado 28 de maio en Allariz**. Con esta iniciativa preténdese familiarizar aos participantes neste tipo de proba longa, a máis de potenciar e dinamizar este fermoso itinerario que discorre por antigas vereas, corredeiras e sendeiros naturais de Allariz e arredores.

REGULAMENTO

1.- ORGANIZACIÓN

A proba está organizada polo Concello de Allariz

2.- INSCRICIÓN

- Información e Inscripción: **Piscina Municipal de Allariz**, Rúa Vilanova, **Teléfono e fax: 988442083**, **e-mail: piscina@allariz.com**

- **Redonet** (Ervedelo, 21, Ourense), **Teléfono: 988222692**, **Fax: 988225960**

- Ou facendo o ingreso no número de conta corrente **2080-0211-60-0040000016** que o Concello ten na sucursal de **Caixanova**, rúa Pepe Puga 13, de **Allariz**. (para que a inscrición se faga efectiva deberase enviar por fax ou carta tanto o xustificante de ingreso como a ficha de datos)

- A **data** para a inscrición será **do 9 ao 22 de maio**.

- O número **máximo de participantes é de 1000**. No intre de acadar esta cantidade xa non se admitirán máis inscricións

- O prezo é **15 €** dentro das datas de inscrición, e de **20 €** si se fai fora de prazo

- Descarga o teu diploma o remate da proba na paxina web do Concello: **www.allariz.com**

3.- SAÍDA

Farase dende a **Alameda en Allariz** na data sinalada, **ás 9:00 horas**. É preciso estar no punto de saída **30 minutos antes** do inicio da proba.

4.- ROTEIRO

Estará convintemente sinalado para facer o percorrido andando, non correndo, dende a saída ata a meta, con frechas de cor verde cada 50 metros para que non haxa ningunha posibilidade de perda.

5.- AVITUALLAMENTO

Ao longo do percorrido haberá seis puntos de avituallamento coa finalidade de prover aos participantes de auga e comida durante o tempo no que se desenvolva a proba. Estarán ubicados en:

- 1.- **km. 8, Pumares:** auga e froita
- 2.- **km. 16, Allariz:** auga, froita e empanada
- 3.- **km. 23, Vilar de Flores:** auga
- 4.- **km. 27, Turzás:** auga, Coca-cola, froita e empanada
- 5.- **km. 38, Allariz:** auga, Coca-cola, froita e empanada
- 6.- **km. 44, Queiroás Grande:** auga. Coca-cola e froita

6.- MASAXISTAS

Dende as 13:00 horas haberá masaxistas en Allariz.

7.- CONTROIS E CUALIFICACIÓNS

Os controis estarán situados nos puntos de avituallamento. Tódolos camiñantes que fagan a proba nun tempo de ata 12 horas terán a condición de clasificados. Farase entrega dunha camiseta alusiva da proba.

8.- RECOMENDACIÓNS IMPORTANTES

Trátase dunha proba de fondo, polo que **é moi importante estar ben preparado fisicamente**, polo que se aconsella camiñar semanalmente 80 kms. dende dous meses antes. **Consiste nun percorrido de 50 km**. E non son todos de terreos chans, senón que **hai desniveis e terreos accidentados que salvar**.

9.- SERVIZO DE GARDERÍA E TRANSPORTE

Gardería: para nenos/as de 3 anos en adiante. Se estás interesado/a deberas confirmalo con antelación á organización.

Transporte:sairá dende Ourense (Parque de San Lázaro) ás 7:45 horas, con regreso a terminación.

É moi importante

- **Gorra ou viseira**, imprescindible para protexerse do sol do mediodía e evitar insolacións. **Gafas de sol e crema solar (protección)**.

- Coidado coa **hidratación e reposición de sales**.

- **¡¡¡coidado coas vinhocas!!!** Elixir o **calzado máis adecuado**, atendendo ao terreo e climatoloxía. Levar Compeed

En Allariz haberá **vestuarios e duchas no Campo de Vilanova, dende as 13:00 horas**. Tamén se poderá usar a piscina, **imprescindible gorro de baño**

A Organización non se fará responsable dos accidentes ou danos que poidan ocorrerlles aos participantes, pero tratará por tódolos medios de evitalos.

É recomendable que os **participantes dispoñan de licenza federativa ou** posúan un **seguro** para o suposto de calquera accidente ao longo do percorrido. Os menores de 18 anos deberán vir acompañados dun responsable maior de idade.

10.- OBSERVACIÓNS

Se en calquera momento da proba algún/ha participante se amosa canso ou sofre algunha lesión importante debe comunicalo a outro participante ou se é posible, achegarse ao control máis próximo. **A Organización disporá dun servizo de controis itinerantes para solucionar este tipo de problemas.**

O máis importante é participar e procurar terminar

Ao remate da proba celebrarase un sorteo de agasallos das firmas patrocinadoras e colaboradoras entre tódolos participantes

Restaurantes e aloxamentos colaboradores

Hotel-Restaurante Pallabarro

Rúa Sur, 1
Tlfo: 988554027

Hotel Rural O Portelo

Rúa O Portelo, 20
Tlfo: 988440740

Casa Rural de Vilaboa

Praza Maior, s/n Vilaboa
Tlfo: 988442424

Casa Tino Fandiño

Rúa do Cárcere, 7
Tlfo: 988442216

Hostal Limia

Estrada N-525 km. 16
Tlfo: 988440247

Hostal-Restaurante Mirador

Estrada N-525 Km. 216
Tlfo. 988440909

Hotel AC Vila de Allariz

Paseo do Arnado, 1
988 554 040
vallariz@ac-hotels.com

**Respetar a natureza.
Non deixes o lixo tirado**

