



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



www.antoniosuarez.es



XIII Andaina de Allariz

50 quilómetros en 12 horas



Sábado 22 de maio de 2010

1000 participantes

SINOPSE DA PROBA

A **XIII Andaina de Allariz** "50 quilómetros en 12 horas", vai ter lugar o **sábado 22 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, corredoiras e sendeiros naturais de Allariz e arredores.

REGULAMENTO

1.- ORGANIZACIÓN

A proba está organizada polo Concello de Allariz

2.- INSCRICIÓN

Poderá realizarse en:

- Piscina municipal de Allariz** (Rúa Vilanova, Allariz) Teléfono e fax: 988 44 20 83
- Redonet** (Ervedelo, 21, Ourense) Teléfono: 988 22 26 92 - Fax: 988 22 59 60
- 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 3 ao 19 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 euros**.
- Información: **piscina@allariz.com** é **988 44 20 83**
- 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.

Control: levarase o carné de participante en todo momento para o seu control na saída e nos puntos intermedios de cada etapa.

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 licencia 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.

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

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

Hostal-Restaurante Alarico

Rúa Godalla, 4
Tlfo: 988440790

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

