

# BASES

## XXII ANDAINA SERRA DO XURES

5 DE XUÑO DE 2022

Coa Andaina pola Serra do Xurés preténdese dar a coñecer a tódolos/las participantes a beleza da paraxe da Baixa Limia-Serra do Xurés, xa que ó longo de todo o percorrido, multitude de imaxes naturais, regatos, flora autóctona ( piñeiros,carballos...etc...)aldeas antigas abandonadas, restos megalíticos, vistas panorámicas,etc...sorprenden de tal maneira que fan desta proba unha das máis fermosas e completas do calendario galego.

### REGULAMENTO

#### 1. HORARIO E DATA:

Domingo 5 de Xuño ás 10:00 h

#### 2. ORGANIZACIÓN E PERCORRIDO:

- A proba está dirixida polo Concello de Muiños
- A distancia é de 18 km, dificultade media
- Percorrido :
  - Saída: Albergue “A Rola” e Chegada comedor Albergue “O Corgo” ámbolos dous no Complexo Turístico-Deportivo “O Corgo”( Muiños)
  - O percorrido é todo pola beira do Río Límia

#### 3. INSCRICIÓNS:

- ❖ As inscricións poderán realizarse nas oficinas do Concello de Muiños ou enviando a ficha de inscrición xunto co DNI e o xustificante de pago ó enderezo electrónico [turmuinosconcello@gmail.com](mailto:turmuinosconcello@gmail.com), do cal recibirás confirmación

A ficha de inscrición poderase descargar na páxina web [www.concellomuinos.com](http://www.concellomuinos.com)

**PAGO ( 12 € )** : na conta **ABANCA ES55 2080 0442 1531 1000 0043** ( nome e DNI do participante)

A cuota de inscrición 12 € inclúe:

- Agasallo ( Camiseta)
  - Avituallamentos
  - Duchas
  - Xantar ó remate da andaina no albergue “O Corgo”
- ❖ As inscricións serán ata o mércores 1 de Xuño, non se poderán facer inscrición o mesmo día da andaina
- ❖ O número máximo de participantes será de 200 persoas

#### 4. SAÍDA e CHEGADA

- A saída será dende o Complexo Turístico-Deportivo “O Corgo” ás **10:00 h** e o regreso tamén, ruta circular.
- É preciso estar no punto de saída 15 minutos antes do inicio da proba, para recoller o agasallo e o dorsal
- Tódolos participantes levarán o seu dorsal na parte dianteira, que se entregará na chegada para acceder ao comedor.

#### 5. AVITUALLAMENTO

O longo do percorrido haberá dous puntos de avituallamento coa finalidade de proveer ós participantes de bebidas e froita.

Estarán ubicados:

1º Mirador do Lethes

2º Complexo Turístico-deportivo “O Corgo”

#### 6. OBSERVACIÓNS

Se en calquera momento da proba algún/ha participante se amosa canso ou sofre alguna lesión importante, debe comunicalo a calquera participante, ou se é posible, achegarse ó control máis próximo.

A organización disporá dun servizo de controis itinerantes para solucionar este tipo de problemas

## 7. INDICACIÓNS DE INTERESE XERAL

- Respecta o entorno natural e non deixes os residuos tirados
- O remate da proba poderá de facerse uso das duchas no Complexo Turístico-Deportivo “ O Corgo”, situadas no Camping
- Zona de aparcamento ampla
- O xantar será según se vai chegando para evitar aglomeración no comedor

**Información e inscricións no Concello de Muíños**

**Teléfono: 988456403 [www.concellomuinos.com](http://www.concellomuinos.com)**

**Correo electrónico: [turmuinosconcello@gmail.com](mailto:turmuinosconcello@gmail.com)**