

BASES

XXIII ANDAINA SERRA DO XURES

4 DE XUÑO DE 2023

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 4 de Xuño ás 10:00 h

2. ORGANIZACIÓN E PERCORRIDO:

- A proba está dirixida polo Concello de Muiños
- A distancia é de aproximadamente de 18 km, dificultade media
- Percorrido circular

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, do cal recibirás confirmación

A ficha de inscrición poderase descargar na páxina web 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 31 de Maio, **non se poderán facer inscrición o mesmo día da andaina**

❖ **Prazas limitadas**

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 nun lugar visible, 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.

6. OBSERVACIÓNS

Se en calquera momento da proba algún/ha participante se amosa canso ou sofre alguna lesión importante, debe comunicalo a calquera participante, o **teléfono de emerxencias 679971377** 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

Correo electrónico: turmuinosconcello@gmail.com