

## senalización



## perfil topográfico



## como chegar á saída



## Percorrido



### patrocina:



### colaboran:



# VII Andaina

7 de marzo de 2010

# ourense

capital termal de galicia



### organizan:



# VII Andaina

7 de marzo de 2010

# ourense

capital termal de galicia

A 7ª Andaina "Ourense Capital Termal", celebrárase o domingo 7 de marzo a partir das 9 horas, con saída e chegada nas Termas de Outariz. O percorrido será de 28 quilómetros e discorrerá pola beira dos ríos Miño e Lonja, atravesando lugares emblemáticos da cidade como son o Castro de Santomé, o Camiño de Santiago (Vía da Prata) ao seu paso por Cudeiro e Sartedigos, e fundamentalmente pola zona termal do Río Miño, polas termas do Muíño e de Outariz, que lle dan nome á proba e proporcionan á Andaina un espírito de sosego e paz.

## REGULAMENTO

### 1.- INSCRIPCIÓN

O custo da inscrición é de 6,30 €, deberá de facerse efectivo na máquina expendedora do Pavillón dos Remedios ou nas contas bancarias:

Caixanova 20800260820040074423  
Caixa Galicia 20910450473110002450

Co comprobante de pagamento realizarase a inscrición en:  
Pavillón dos Remedios  
Rúa Pardo de Cela, 2  
32003 Ourense (tlf. 988 370 539)

Deportes Redonet  
Rúa Ervedelo, 21  
32002 Ourense (tlf. 988 222 692)

No momento de realizar a inscrición, os participantes recibirán o número de dorsal e un polo conmemorativo da proba.

Data de inscrición: do 22 de febreiro ó 5 de marzo.

Número de participantes: máximo 500

Idade mínima: 18 anos

### 2.- SAÍDA E CHEGADA

Saída: Ás 9 horas das Termas de Outariz. É preciso estar na saída quince minutos antes do comezo da proba.

Ás 8.15 horas sairán dos Remedios dous autobuses para trasladar os participantes que o desexen as Termas de Outariz.

Chegada: O tempo máximo é de 7 horas (remate da proba ás 16 horas)

A chegada haberá agasallos sorpresa.

Regreso dos autobuses tras o remate da proba: 14:00 h., 15:30 h., 17:00 h.

### 3.- BALIZAMENTO

En cor branca e amarela. Cada 50 metros cinta de cor amarela co anagrama do Concello Municipal de Deportes de Ourense

### 4.- AVITUALLAMENTO

Ó longo do percorrido haberá catro 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.- Baixo Ponte Nova (km. 5,2).- Auga
- 2.- Os Viros (km. 10,3).- Auga e refrescos
- 3.- Baixo Ponte Crta. de Santiago (km. 15,3) Auga, refrescos e froita
- 4.- Astres (km. 21) Auga
- 5.- Outariz (km. 28) Auga, refrescos, cervexa, froitos secos, froita, bocadillos, chocolate quente e agasallos sorpresa.

### 5.- CONTROIS

Os controis estarán situados nos puntos de avituallamento. Tódolos participantes terán a obriga de pasar por eles.

### 6.- RECOMENDACIÓNS

É aconsellable levar unha gorra ou viseira.

Crema de protección solar en caso de ser necesario.

¡CUIDADO COAS VINCHOCAS!. Elixe o calzado máis axeitado, preferentemente zapatillas.

Nas termas de Outariz atenderase aos participantes que o precisen con tódolos cuidados necesarios.

Haberá baños termais e duchas para os participantes, para o que é preciso levar bañador, toalla e chancas.

A Organización non se fará responsable dos accidentes ou danos que poidan ocorrerlle ós 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.

### 7.- OBSERVACIÓNS

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

**¡RESPECTA O MEDIO AMBIENTE, NON TIRES LIXO O CHAN!**

