



## 1. **Características do percorrido.**

Percorrido de **50 quilómetros en redondo** (1 só anel), que transcorre por sendas, pistas forestais, cortalumes, sendeiros e chan asfaltado.

Ao tratarse dunha proba de fondo, convén estar ben preparado e dosificar o esforzo.

**Punto encontro:** Polideportivo Municipal do Souto (PADRON) de **8:00 a 8:45**

A saída será as **9:00 en punto** da maña dende a Praza de Macías de Padrón.

## 2. **Como facer a proba.**

A organización posibilita facer o percorrido de **3 formas diferentes:**

**Camiñando:** Haberá retencións nos controis. **Entre 8:00 e 12:00 horas**

\* Só os participantes que completen o percorrido camiñando, terán dereito o diploma acreditativo valedoiro para a “Copa Galega de Andainas 2012”.

(Obterán a distinción da Federación Galega de Montañismo, aqueles que completen un mínimo de 5 probas e teñan licenza federativa de montaña no 2012 )

\* Os camiñantes que non completen o percorrido terán dereito a un diploma de participación, no que figurará o número de Km. feitos, segundo os controis ou etapas completadas.

\* Descalificaranse aos que corran ou troten na modalidade camiñando.

**Sen retencións:** Non serán detidos nos controis. **Tempo máximo: 6:15 horas**

Os participantes da modalidade “sen retencións” terá un tempo máximo de paso de **3:30 horas** no **Km: 27,700**: De non cumprilo, terán 2 opcións: pasarse a modalidade camiñando, ou abandonar.

**Mountain bike (BTT)** Non haberá retencións. **Tempo máximo: 4:30 horas**

\* No modo “sen retencións” e “BTT” haberá un tope de 150 prazas (75+75), sendo as **350** restantes para os inscritos en “camiñando”.

\* A organización, en caso de non completarse o número de prazas nalgunha das modalidades, podería redistribuír as prazas libres ata completar a cifra máxima de 500 inscritos.

\* Os que completen a proba nas modalidades de “Sen retencións” e “BTT” no tempo establecido, daránselle un diploma de participación co tempo empregado.

### 3. **Inscripcións.-**

**Onde:**

Cubriendo os campos das fichas na web: [www.andainabisbarradosar.com](http://www.andainabisbarradosar.com).

**Como:**

Ingreso (efectivo ou transferencia) na conta da **LA CAIXA** (Padrón):

**ASOC. COLECTIVO REMONTE: 2100 2820 31 0200092790**

IMPORTANTE: o facer os ingresos deberedes especificar o nome/ nomes dos participantes

**De obriga:**

Enviar xustificante do ingreso a:

FAX- [981.811.782](tel:981.811.782) ou e-mail. [bisbarradosar@gmail.com](mailto:bisbarradosar@gmail.com)

**Prezos:**

| Prazos *              | Non federados | Federados Montaña |
|-----------------------|---------------|-------------------|
| 9 Xaneiro ao 19 Marzo | 13 €          | 10 €              |
| 20 Marzo ao 18 Abril  | 16 €          |                   |

Ata esgotar o total de prazas dispostas pola organización

[www.andainabisbarradosar.com](http://www.andainabisbarradosar.com)