



LIGA GALEGA DE ANDAINAS 2025

REGULAMENTO NOIA 25 KM

Andaina de Regularidade 25 Km 2025





PRESENTACIÓN

A Ruta Noia 25 km, presenta unha alternativa de 15 km, e ambas están organizadas polo Club de Sendeirismo Trabandainas.

Forman parte da III LIGA GALEGA DE ANDAINAS 2025, contemplada no Calendario de Actividades da Federación Galega de Montañismo, e da III Liga Ibérica de Senderismo - LIS.

Trátase dunha liga na que participan diversas probas de 25 km, coas súas variables de 15 km ou similar, 50 km e ata unha de 100 km, cada unha delas organizada por un club de sendeirismo galego distinto.

A súa motivación é animar a todos os deportistas federados para que participen en todos os eventos propostos neste calendario. O que computa nesta liga é a participación polo que ao remate das probas nas que se está inscrito sumarán os quilómetros realizados en cada unha delas, xa que logo o seu obxectivo é promover a participación na máxima cantidade de eventos.

PROGRAMACIÓN

- **CALENDARIO 25 QM**
 - 23-02-2025 - VI Andaina Noia 25 km e Noia 15 km - Organizadas por Club Trabandainas
 - 16-03-2025 - XX Montes e Praias de Marín 25 km e 15 km - Organizadas polo Concello de Marín
 - 23-03-2025 - IX AndaGuláns 25 km, coa alternativa AndaGuláns 12 km, organizada por Club Xistra
 - 06-04-2025 - VIII Andaina do Condado Marqués de Vizhoja 25 km e 15 km - Organiza Club Cornelios
 - 01-06-2025 - III Andaina Porto do Son 25 km e 15 km - Organizadas polo Club Trabandainas
 - 05-10-2025 - II Andaina Serra do Cereixido A Rúa, organizada por Atletismo A Rúa
 - 25-10-2025 - I Andaina Parada de Sil 25 km, organiza Club de Montaña Ribeira Sacra
 - 09-11-2025 - XIX Andaina de Outono O Barco de Valdeorras e 15 km - Organizada polo Club Peña Trevinca
- **CALENDARIO 50 QM**
 - 29-03-2025 - XVIII Andaina Bisbarra do Sar 50 km, organiza a Asociación Remonte
 - 26-04-2025 - XX Camiñada de Montaña Entrimo 50 Qm, organiza Concello de Entrimo
 - 24-05-2025 - X Andaina Terras de Altamira 50 km, organiza Concello de Brión
 - 07-06-2025 - I Andaina por Manzaneda 50 km
 - 14-06-2025 - XV Andaina 50 Qm de Ferrol - X Costa Ártabra, organiza C.M. Ferrol
 - 12-07-2025 - Andaina de Cuntis 50 km, organizada polo Club Xesteiras
 - 06-09-2025 - XXI Andaina 50 km Concello de Ribeira, organiza Concello de Ribeira



- CALENDARIO 100 QM
 - 21/22-06-2025 - X Os 100 de Barbanza. Andaina Ultratrail, organizada por ITBS

INSCRICIÓNS

Para participar na actividade de Noia 25 km, ou na súa actividade de 15 km, os interesados deberán indicar os seus datos na plataforma de [www.cronocheck.com](https://cronocheck.com), concretamente no enlace <https://cronocheck.com/andaina-noia-25-km-2025>, e indicar os datos persoais e posteriormente pagar mediante tarxeta bancaria na mesma plataforma

O prezo das inscricións será o seguinte, dependendo da opción que se adapte a cada quen:

- Noia 25 km - Federados - 12 €
- Noia 25 km - Non Federados - 15 €
- Noia 15 km - Federados - 10 €
- Noia 15 km - Non Federados - 13 €

Estes prezos aplícanse ata o día 20 de Xaneiro. A partir desa data ata o peche das inscricións, o día 20 de Febreiro, o prezo increméntase 3 € en cada unha das opcións.

Para os participantes que non estean federados, realizarase un seguro diario que cubra a actividade por este evento.

Poderán participar menores de idade sempre e cando vaia acompañado do seu pai, nai ou titor legal.

O sistema de inscricións será a través da páxina web Trabandainas.com, elixindo a actividade Noia 25 km, ou xa directamente entrando no enlace <https://cronocheck.com/andaina-noia-25-km-2025>, con pago mediante tarxeta bancaria. O prazo de inscricións remata o xoves, 20 de Febreiro ás 23:59 horas. **Non se poderá pagar o día da proba**

Salvo causa de forza maior **non serán devoltos os importes cobrados das inscricións**

Os importes pagados para unha proba en ningún caso se poderán destinar á inscrición doutra proba.

OBXECTIVOS

Nesta actividade perséguese tres obxectivos:

Un deles é sumar quilómetros dentro da III Liga Galega de Andainas 2025, participando en todas as actividades da que forman parte.

Trátase dunha liga na que só computa a participación, polo que os andaríns **federados** que rematen a proba na que estean inscritos dentro dos tempos establecidos sumarán os quilómetros realizados nesa proba. Haberá unha clasificación individual masculina e feminina, así mesmo tamén haberá unha clasificación por equipos. Por cada equipo sumarán puntos un máximo de 8



andaríns. Unha vez rematada a proba pásase o listado dos que teñan rematada a proba dentro do tempo establecido, e a federación é a encargada de asignar os quilómetros aos equipos nos que está federado cada participante.

Na web da federación galega publicarase ao longo da semana seguinte á celebración da proba a listaxe de federados que teñen rematado a proba, así como a suma de km de cada equipo. Unha vez publicada a listaxe haberá dez días para que cada andarín ou club poida presentar a solicitude de corrección dos datos (aportando diploma, informe do organizador local, ...)

O segundo obxectivo será sumar a actividade finalizada na Liga Ibérica de Senderismo, a todos os participantes que estando federados coa tarxeta da FEDME, rematen a actividade. Unha vez rematada a proba se fará comunicación de todas os participantes que lograron rematala, nos seguintes días trala súa realización. A puntuación quedará reflectida na aplicación Paso a Paso. Tamén se aportará unha puntuación por equipos, conseguindo un punto por cada participante do club federado coa tarxeta FEDME, ata un máximo de 6 puntos por cada unha das actividades.

Por outro lado, haberá **unha clasificación de Regularidade**.

Propoñemos unha Copa de Andainas de Regularidade entre as probas de 25 km que se realizan na provincia de A Coruña, da que formarán parte Noia 25 km e Porto do Son 25 km. Intentarase premiar ás tres persoas, en categoría masculina e feminina, máis regulares no conxunto das dúas probas.

Nesta clasificación preténdese premiar aos deportistas que manteñan unha velocidade de marcha máis regular e que realicen as marchas dentro do tempo límite. Nestas probas non está permitido correr.

Consiste en marchas de distancia fixa de 25 km, con tres controis intermedios cada 6,25 km aproximadamente, que combinados coa distancia real de cada tramo, darannos un tempo por quilómetro. As diferenzas entre o dato de cada tramo e o da velocidade media da proba darannos un número, mediante o que se establece a clasificación da proba.

Estas probas están limitadas mediante un tempo máximo e mínimo, de trazado circular, abertas tanto a montañeiros federados coma a deportistas populares co seguro deportivo legalmente establecido. Aqueles andaríns que tarden máis de cinco horas e trinta minutos en realizar a proba, terán unha penalización.

A distancia de referencia será 25 km pero, eventualmente, pola dificultade técnica de pechar un percorrido no entorno natural nunha distancia exacta, as andainas poderán ter unha lonxitude real inferior ou superior aos 25 km sen exceder os seguintes límites: 2 km de diferenza por defecto (mínimo 23 km) e 1 km de diferenza por exceso (máximo 26 km)

Antes do inicio do ano ou a primeiros de Xaneiro será establecido o calendario de probas anual, celebrándose dentro do ano natural.



Poderán participar deportistas con 14 ou máis anos, pero os menores de 18 deberán ir sempre acompañados polos seus titores, sendo estes o únicos responsables dos menores. As organizacións non se farán responsables de ningún menor.

Cada participante recibirá a súa puntuación por proba. Só contarán para a puntuación as probas rematadas entre o tempo mínimo e o máximo de clasificación, na que o participante teña pasado por tódolos puntos de control e non fose descalificado en ningún punto do percorrido.

Os eventos poden ter outras probas de menor distancia, pero non computarán para esta competición de Regularidade, aínda que si na suma de quilómetros para formar parte da Liga Galega de Andainas 2025 e da Liga Ibérica de Senderismo.

NORMATIVA

As probas de 25 km serán realizadas os domingos. Non está permitido correr nas probas que fagan control de Regularidade, como sucede neste caso de Noia 25 km.

As probas de 50 km serán realizadas en sábado.

O horario de inicio será ás 9:00 horas, pero haberá que recoller os dorsais con anterioridade, de 8:00 a 8:45 horas, tralo cal se fará a presentación e explicacións da proba.

O tempo mínimo para realizar os 25 km será de 4 horas (6,25 km/h)

O tempo máximo será de 6 horas (4,2 km/h)

Os deportistas que cheguen antes das 4 horas ou superen as 6 horas serán considerados descalificados.

Os tres controis de paso intermedios estarán distribuídos cada 6,25 km aproximadamente, sen este requisito sexa inamovible. En función da distancia e das velocidades máxima e mínima permitidas estableceranse fiestras temporais de apertura e peche de cada control. Poderán existir controis sorpresa. A situación dos controis de paso non será revelada polos Organizadores en ningún momento previo nin durante a celebración do evento.

Os deportistas que cheguen antes da hora de apertura ou despois da hora de peche a calquera control quedarán descalificados e perderá o dereito a puntuar nesa proba.

O control final, en función da distancia real da proba, abrirá aproximadamente ás 12:30 e pechará ás 15:30 horas. No control final tódolos deportistas que estean clasificados nas probas oficiais de 25 km recibirán un diploma co seu nome.

Aqueles deportistas que desexen abandonar a proba deberán achegarse ata un control e notificar o seu abandono. Non teñen dereito ao diploma.

Ao finalizar a proba, deberá facerse entrega dos dorsais á Organización.

PREMIOS



Unha vez analizados os resultados obtidos polos participantes nesta proba de Noia 25 km, comunicaranse os resultados.

Farase entrega de tres trofeos aos tres participantes que quedasen nas primeiras posicións do ranking, unha vez aplicadas as fórmulas correspondentes de regularidade.

Tamén se fará entrega dun trofeo á persoa máis nova, masculina e feminina, e á persoa máis veterana, en ambas categorías.

Tamén se premiará ao Club máis numeroso que asista á proba. Queda excluído deste premio o club organizador.

ORGANIZACIÓN

Os clubs organizadores aportarán os trazados dos percorridos e os voluntarios precisos para realizar a proba.

O lugar de inicio destas marchas deberá estar nun lugar accesible e dotado das infraestruturas necesarias. Será sumamente importante que haxa lugar próximo de vestiarios, con duchas e retretes.

Os trazados estarán sinalizados mediante elementos fixos (por exemplo, cando coincidan con sendeiros PR-G ou GR) ou elementos móbiles (por exemplo con fitas plásticas). Neste último caso a organización estará obrigada a limpar todo o percorrido unha vez finalizada a proba.

Os puntos de acreditación e inicio deberán estar convenientemente sinalizados, preferiblemente con bandeirolas e arcos de meta.

No inicio deberá haber un sistema de control e entrega de dorsais.

Nos puntos de control haberá un sistema informático de cronometraxe. Debe haber un sistema de comunicación. Os avituallamentos poden estar nos puntos de control ou noutros lugares e deberán ter avituallamentos líquidos e tamén pode haber avituallamento sólido.

Deben estar convenientemente sinalizados, preferiblemente con bandeirolas e outras estruturas. Será obrigatorio o avituallamento líquido nos controis 1, 2 e 3. No control final ten que haber avituallamento líquido no lugar mediante cantina ou, de non existir cantina, posto pola organización de forma gratuíta. **Os participantes deberán levar o seu vaso propio.**

Aconséllase aos participantes que leven sempre nas súas actividades unha cantimplora ou similar para encher nos controis. Esta medida está pensada para evitar contaminación con residuos de bebidas.

Solicítase a todos os participantes que respecten o medio ambiente e depositen os residuos nos lugares habilitados con ese fin nos avituallamentos, que á súa vez estarán sinalizados para facer selección de residuos Orgánicos e Plásticos.



No control final deberá haber un sistema de comunicación. Deberá estar convenientemente sinalizado, preferiblemente con bandeirolas e un arco de meta ou outras estruturas.

O control final disporá do material necesario para controlar o remate de cada deportista.

No caso de que na ruta vaian acompañados do seu can, este deberá ir suxeito con correa e deberán posicionarse ao final da xente á hora de tomar a saída. Baixo ningún concepto poderá ir solto adiantando aos demais participantes, pois podería provocar posibles accidentes entre os asistentes.

NOIA 15 KM

A andaina de 15 km de Noia está pensada para dar accesibilidade a todas as persoas ás que lles guste gozar paseando por un entorno fermoso sen necesidade de formar parte da competición. Está aberta para todos os que desexen participar.

O tempo máximo para realizar a andaina é de 5 horas e o tempo mínimo será de dúas horas e media.

A andaina dá inicio no IES Campo de San Alberto, e nos diriximos cara a sendeiros do monte, visitaremos varias aldeas rurais do Concello combinándoas cos sendeiros do monte ata retornar ao punto de encontro.

Contará cun avituallamento sólido e líquido pola metade do percorrido e haberá colaboradores do club para acompañar aos participantes ao longo da ruta, aparte do peche, do que hai que procurar non quedar por detrás xa que virá retirando a sinalización.

A marcaxe da ruta estará composta por fitas de plástico e frechas personalizadas de Trabandainas, que nos indicará os cruces e nos darán a seguridade de que camiñamos polo sendeiro correcto.

Está prohibido tirar lixo ao longo do camiño. Nos avituallamentos dispoñemos de lugares habilitados para o seu depósito e incluso poder discriminar Lixo Orgánico e Plásticos. Si nos gusta camiñar pola Natureza de seguro non nos agradaará atopar residuos ao longo do percorrido

Non se poderá correr nesta actividade.

Será de obrigado cumprimento atender as recomendacións dos colaboradores e voluntarios.

Aconséllase que cada participante leve o seu vaso, botella ou cantimplora a fin de evitar xerar os menos residuos posibles

No caso de que desexen ir acompañados de cans, deberá ir suxeito por correa a fin de non molestar aos demais participantes. Aconsellamos que posicionarse ao final do grupo