

XXII Andaina 50k “Concello de Ribeira”

Sábado, 5 de Setembro de 2026

INFORMACIÓN

A XXII edición da Andaina de 50 quilómetros “Concello de Ribeira”, celebrarase o **sábado 5 de Setembro**. Constará de dous bucles (de 30 + 20 km, aproximadamente) que comezarán e rematarán no Pavillón Polideportivo da Fieiteira.

ORGANIZACIÓN

A proba está organizada polo **Concello de Ribeira** e a **Asociación de Veciños de Carreira**. Conta coa colaboración de Club Sachacamiños, Arousa Neo, GAEM Ribeira e Policía Local Ribeira.

RECORRIDO

A edición 2026 dos 50k transcorrerá por:

Bucle A (30 km): -Complexo Polideportivo de A Fieiteira – Tramo urbano – Paseo Marítimo de Coroso – Gandarela - Petroglifo da Pedra das Cabras -Monte de San Alberto-Moldes- Os Muiños- Senda fluvial do Río Artes-Monte da Cidá- Miradoiro da Pedra da Rá- Parque Periurbano de San Roque-Complexo Polideportivo de A Fieiteira.

Bucle B (20 km): Complexo Polideportivo de A Fieiteira – Castiñeiras – Aguiño- Paseo litoral de Couso- A Graña-Vixán-Muiños de Amendo-Parque Natural do Complexo Dunar- Castro-Carreiriña-Laxes-Complexo Polideportivo de A Fieiteira.

INSCRICIÓNS

Efectuaranse na web **www.cronotec.es** ata o **2 de Setembro de 2026**. O prezo é de **20 euros** para participantes **federados** na Federación Galega de Montañismo e de **23 euros** para os **non federados**.

O número máximo de participantes é de **300** (no intre de acadar esta cantidade, xa non se admitirán máis inscricións).

SAÍDA

A saída será desde as pistas de atletismo do Complexo Polideportivo A Fieiteira ás 9.00 horas. É preciso estar no punto de saída 30 minutos antes do inicio da proba.

ROTEIRO

Estará convenientemente sinalado con cintas e bandeiriñas de tea de cor laranxa, marcas de dirección e puntos de confirmación con pintura **amarelo fluorescente**:



TRACK

Para unha maior seguridade, uns días antes do evento enviarase o track do percorrido para que poidades descargar nos vosos teléfonos.

AVITUALLAMENTOS

Ao longo do percorrido haberá **sete puntos de avituallamento** (incluído o final) coa finalidade de prover aos participantes cos seguintes produtos:

Posto 1 (Km 8): Auga-isotónicas-CocaCola-froita.

Posto 2: (Km 15): Auga-isotónicas-CocaCola-froita.

Posto 3: (Km 22): Auga-isotónicas-CocaCola-froita-bocadillos.

Posto 4: (Km 30): Auga-isotónicas-CocaCola-froita-bocadillos-pizzas-pasta con atún (isto último a partir das 13.30 horas).

Posto 5: (Km 36): Auga-isotónicas-CocaCola-froita-bocadillos-frutos secos-gominolas.

Posto 6: (Km 43): Auga-isotónicas-CocaCola-froita.

Avituallamento final (Km 50) : Equivalente ao Posto 4.

CONTROIS DE PASO (IMPORTANTE)

Haberá varios controis de paso polos que os participantes deberán pasar nuns tempos mínimos e máximos. Estes controis están **calculados para realizar andando** a unha velocidade mínima de **4,5 km/hora (11 horas máximo)** e unha **velocidade máxima de 7,15 km/hora (7 horas mínimo)**. Os controis de paso estarán situados nos puntos de avituallamento.

OUTRAS CONSIDERACIONS:

Ecoloxía: cara a implantar melloras a nivel de menor pegada ecolóxica desta actividade, os participantes teñen a **obriga de portar un bidón ou cantimplora e un vaso de plástico ou metal** co que se irán abastecendo nos avituallamentos (non se entregarán botellas nin vasos de plástico nos puntos de avituallamento).

Seguridade: Recoméndase (para mellorar a seguridade dos participantes) portar un **teléfono móbil** (coa batería ben cargada!!!) no que poder localizar aos andariegos que non pasen polos controis ou co que poidan avisar á organización en caso de que lle xurdan problemas graves. Así mesmo, por seguridade, sería interesante que descargásedes antes o **track da proba en Google Maps**.

Abandono ou lesións: Se en calquera momento da proba alguén se atopa canso ou sofre algunha lesión importante, debe comunicarllo a outro participante ou achegarse ao control máis próximo. A Organización disporá dun servizo de controis itinerantes para solucionar estas incidencias.

Festa final: A partir das 20:00 horas, celebrarase un **sorteo de agasallos**, así como unha **festa con paella e bebidas** para participantes e acompañantes.

Instalacións: No Complexo Deportivo A Fieiteira poderanse usar os **vestiarios e as duchas**. Ademais, de **16.00 a 20.00 horas** estará a disposición dos participantes a **piscina e o spa**. Para o uso de estas instalacións é **obligatorio levar bañador, chanclas e gorro de piscina**.