

## INFORMACIÓN

### inscricións

- Para participar no programa de andainas debes inscribirte no teu concello. No caso de non pertencer a ningún dos concellos organizadores, poderás inscribirte en calquera deles. A participación é gratuíta.
- Poderán participar nenos/as a partir de 7 anos. Deberán ir acompañados dun adulto responsable (ata 16 anos) e os pais deberán asinar unha autorización.
- O prazo de inscrición rematará o xoves previo á realización da actividade.
- Todos os participantes estarán cubertos por un seguro de accidentes.

### horarios

- As andainas comezarán ás 10:00 am. e rematarán entre as 13:00 e as 15:00 pm. dependendo do traxecto.
- O horario de saída dos distintos concellos para desprazarse ó punto de partida da ruta estableceráos cada un dos concellos.

### buses

- Cada concello fretará un autobús para o desprazamento dos participantes, sempre que haxa un mínimo de 15 inscritos. En caso contrario os participantes deberán desprazarse pola súa conta ata o punto de partida da ruta.

### suspensión

- A actividade só se suspenderá en caso de que se decrete unha alerta laranxa que afecte á zona onde se realizará a andaina.
- En calquera outro caso a actividade levarase a cabo aínda que as condicións meteorolóxicas non sexan boas.

### recomendacións

- Non debemos pasar diante do guía en ningún momento. Tede en conta que a actividade realízase en grupo e debemos adaptar o ritmo da marcha para que todos os participantes poidan rematar a andaina sen problemas.
- Recoméndase que os participantes leven roupa de abrigo (impermeables) e ou paraugas para protexerse no caso de que chova.
- Recoméndase levar roupa e calzado axeitado. Debes ter en conta a posibilidade de que nos atopemos con tramos en mal estado (auga, lama, toxos,...)
- Recoméndase levar unha mochila con auga o outra bebida para hidratarse, así coma comida para repoñer forzas.
- No caso de días soleados recoméndase protexerse do sol cunha gorra ou chapeu e poñer protección solar.

### compromisos

- O participante inscrito declara que está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- O participante inscrito autoriza e acepta a publicación do seu nome e apelidos e a súa imaxe nos medios de comunicación e internet,(...) para a promoción do deporte. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa por escrito.
- Un dos principais obxectivos destas actividades é o de fomentar o respecto e coidado da natureza. Por iso lle pedimos a todos os participantes que sexan coidadosos e non tiren lixo durante a andaina.

# andainas

COÑECE A COSTA DA MORZE 2014

<u>DATA</u>	<u>CONCELLO</u>	<u>ANDAINA</u>	<u>KM.</u>	<u>TIPO</u>
05-04-2014	Camariñas	Coñece camiños	13.2	Circular
12-04-2014	Cee	Entre o mar e a terra	13.4	Circular
26-04-2014	Ponteceso	Aventura polo Anllóns	12	Circular
01-05-2014	Dumbría	Ruta de Hospital de Logoso	14.5	Lineal
10-05-2014	Muxía	Un paseo polas nubes	14.5	Circular
24-05-2014	Corcubión	Descúbrenos camiñando	14	Circular
31-05-2014	Fisterra	O fin da Terra	10.5	Circular
07-06-2014	Vimianzo	O noso mar	12.5	Lineal

*Pérdete con nós*





## CAMARIÑAS. COÑECE CAMIÑOS

- 05/04/2014**
- 13,2 Km. - Circular**
- Praza do Concello**
- Paseo dos señores - Faro Vilán - Alto das Seisas**

Andaina que transcorre polo interior e pola costa, con fermosas vistas do faro Vilán, Cabo Touriñán e da ría de Camariñas

fran.puga@camarinas.dicoruna.es / 981736000

## CEE. ENTRE O MAR E A TERRA

- 12/04/2014**
- 13,4 Km. - Circular**
- Lugar da Pontella (ponte) - Brens**
- Mirador de Gures - Caneliñas**

Andaina que combina o verde dos montes co azul do mar das parroquias de Brens e Ameixenda. Dende o miradoiro de Gures poderemos gozar da boca da ría, cos cabos de Cee e de Fisterra como fermoso fondo. Nas Caneliñas estivo ubicada a antiga baleeira de Cee.

deportes@concellocee.es / 981745100 [ext. nº 3]



## PONTECESO. AVENTURA POLO ANLLÓNS

- 26/04/2014**
- 12 Km. - Circular**
- Praza do Recheo**
- Paseo fluvial - Anllóns - Campo do río - A Saímia**

Andaina que transcorre nos seis primeiros quilómetros a carón do río Anllóns, e que nos permitirá gozar de paraxes tan bonitas coma A Saímia.

turismoponteceso@ponteceso.net / 981714000



## DUMBRIÁ. RUTA DE HOSPITAL DO LOGOSO

- 01/05/2014**
- 14,5 Km. - Lineal**
- Hospital - Miñóns**
- Hospital - Logoso - Miñóns**

Ruta que discorre por parte do Camiño Xacobeo entre Hospital e Logoso e con final no alto de Miñóns. Teremos ocasión de visitar a famosa Pedra Cabalgada durante o percorrido.

cesar.ferrio@dumbria.dicoruna.es / 981744001



## MUXÍA. UN PASEO POLAS NUBES

- 10/05/2014**
- 14,5 Km. - Circular**
- Santuario da Barca - Porto de Muxía**
- Oroxu - Xurarantes - O Facho - Lourido**

Andaina por monte e camiños costeiros que nos permitirá contemplar o fermoso litoral de Muxía. O punto forte é a subida ó monte Facho dende onde poderemos contemplar as espectaculares vistas de Muxía e da comarca.

diego.castineira@muxia.dicoruna.es / 981742001



## CORCUBIÓN. DESCÚBRENO SCAMIÑANDO

- 24/05/2014**
- 14 Km. - Circular**
- Praza de Castelao - Campo do Rollo**
- Conxunto histórico - Igrexario - Redonda - Faro e Boleiras - Oliveira - San Roque**

Andaina que parte do conxunto histórico da vila e vai até o igrexario, Cabo da Nasa e boleiras, Oliveira e paseo marítimo, para rematar no Campo do Rollo.

correo@corcubion.dicoruna.es / 981745400



## FISTERRA. O FIN DA TERRA

- 31/05/2014**
- 10,5 Km. - Circular**
- Faro de Fisterra**
- Monte Facho - Mar de Fóra - igrexa Sta. María das Areas - ermida de San Guillermo**

Ruta que transcorre polas entrañas da fin da Terra percorrendo moitos dos seus encantos.

info@concellodefisterra.com / 981744001



## VIMIANZO. O ROSO MAR

- 07/06/2014**
- 12,5 Km. - Lineal**
- Ponte da Furaqueira - Boaña (Traba)**
- Río Grande - Pasarela - Sabadelle - Traba**

Ruta que transcorre pola ribeira do Río Grande, entre a ponte da Furaqueira e Pasarela. Despois adentráremonos nos montes de Carantón para baixar ata Sabadelle (tramo costeiro do concello). Remataremos na praia de Boaña, en Traba.

deportes@vimianzo.es / 981716001 [ext. nº 233]