

I ROTEIRO RIBEIRAS DO RIO SOR

(Concello de Mañón)

PRESENTACIÓN:

A.D.NORTHWEST ADVENTURE organiza na área recreativa de Ponte Segade, no concello de Mañón, un roteiro a pé o vindeiro Domingo 21 de Outubro.

UBICACIÓN: <https://goo.gl/maps/J5CbZWHyuRv>

A actividade conta con dous percorridos polo enclave das ribeiras do río Sor e aledaños do concello de Mañón formando unha ruta circular;

- **Curta:** 10 kilómetros e 550 metros de desnivel positivo acumulado, sendo un percorrido de dificultade media, polo que será accesible a maioría de persoas que acostumen facer actividade física.
- **Longo:** 18,5 kilómetros e 850 metros de desnivel positivo acumulado, no que o nivel de exigencia física é medio/alto e os participantes que decidan aventurarse neste percorrido han de ser consecuentes consigo mesmo e valorar realmente se son capaces de asumir a ruta na súa totalidade.

No caso de que algún participante necesite cesar a actividade por causa de forza maior, o persoal da organización tentará de socorrela na medida do posible nos puntos de acceso máis cercanos a zona na que se atope.

Será preciso estar inscrito previamente na actividade e deberá formalizarse de forma online na plataforma habilitada na web www.galitiming.com ou presencialmente na instalación da tenda *Atmósfera Sport Cariño*, **antes do Xoves día 18 as 23:59h.**

¡PLAZAS LIMITADAS a 100 persoas! (50 persoas para cada percorrido).

A inscrición por participantes ten un importe de 10€ e inclúe;

- Seguros de R.C. e accidente.
- Café ou chocolate de benvida con algo pa pingar.
- Avituallamento sólido e líquido.

A maiores proponse un xantar ó rematar, na mesma zona de concentración (área recreativa de Ponte Segade), na que poderemos degustar unha fantástica paella de carne + consumición (auga, refresco ou cervexa), pan e postre. Ésta opción terá un incremento no momento da inscrición de 8€/persoa.

No caso de que o tempo non acompañe para quedar a xantar, valorarase

a opción de montar unha carpa para estar abrigados ou tomaráse a decisión de suspender dito xantar e devolver o importe do mesmo.

REGULAMENTO:

O roteiro será guiado polos membros da A.D Northwest Adventure, que serán os encargados de dar as indicacións precisas e de marcar o ritmo da marcha (tranquilo, facendo paradas que permitan desfrutar do entorno e sacar fotos). Será preciso ser maior de 12 anos para poder participar na actividade.

A.D. Northwest Adventure resérvase o dereito de suspender a proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por causas de forza maior. Neste caso propoñeráse outra data para a celebración da actividade coa opción da devolución do importe da inscrición íntegro a tódalas persoas que o desexen.

Nos casos de cancelación por parte do participante, terá dereito a devolución do importe total se o comunica a organización mediante email northwestadventureortegal@gmail.com antes do Xoves día 18 as 23:59 horas. De non ser así, non haberá dereito a ningún tipo de devolución.

PROGRAMA (21 de Outubro, na área recreativa de Ponte Segade):

9:30 a 10:00 – Acreditación dos participantes na actividade, café ou chocolate de benvida con algo para pingar.

10:00 - Breve explicación da actividade e posterior saída en masa cos guías abrindo camiño e marcando o ritmo.

12:30 – Chegada a área recreativa de Ponte Segade do percorrido curto.

14:00 – Chegada a área recreativa de Ponte Segade do percorrido longo.

14:30 – Xantar de paella de carne (só para quen se anotou).

*Contaremos con aseos na zona de concentración.

MATERIAL RECOMENDADO:

Pola datas nas que se celebra a actividade e as características do percorrido faise conveniente calzar botín de montaña e portar algunha prenda de abrigo como poden ser xerse e bandana para o pescozo. Dependendo da climatoloxía no día en cuestión pódese precisar un chubasqueiro.

ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO

Tódalas persoas polo feito de inscribirse aceptan as condicións e regulamento imposto, polo que exime expresamente a A.D.Northwest Adventure

ante o extravío de obxectos pessoais ou calquer eventualidade que puidera acontecer derivada da participación no "*I Roteiro ribeiras do Río Sor*" e que non estivese amparada pola cobertura do seguro contratado para a actividade.

Tamén autorizan a organización a divulgación de imaxes que se poidan tomar durante a actividade.