



REGULAMENTO ANDAINA "DO MAR AO MONTE"

Etapa: Serres - Muros - Louro

1. Organizador

Concello de Muros
Concellería de Deportes
Curro da Praza, 1
15250 Muros

2. Data e lugar

Domingo, 29 de marzo de 2020
Horario da saída: 9.00 h
Lugar da saída: Piscina Municipal de Muros

3. Distancias

Ruta longa: 20 km aproximadamente
Ruta curta: 12 km aproximadamente

4. Participantes

Persoas maiores de 16 anos (os/as menores de idade deberán presentar unha autorización para a súa participación)
Número máximo de participantes: 200
Non poderá participar ningunha persoa que non faga a inscrición e de facelo sen estar inscrita será baixo a súa responsabilidade.

5. Inscricións

Internet:

- Sede electrónica do Concello de Muros (sede.muros.gal -require certificado dixital-)
- Formulario en liña (sen certificado dixital): <https://forms.gle/9uF5w1mMaFde9jid7>

Presencial:

- Na piscina municipal de Muros

Prazo de inscrición:

- Apertura: 28/02/2020



- Peche: 24/03/2020

6. Marcha e recomendacións

Non debemos pasar diante do guía en ningún momento. Tede en conta que a actividade realizarase en grupo, polo que debemos adaptar o ritmo da marcha para que todas as persoas participantes poidan rematar a andaina sen problemas.

Recomendacións:

- Recoméndase que as persoas participantes leven roupa de abrigo (impermeables) e/ou paraugas para protexerse no caso de choiva.
- Recoméndase levar roupa e calzado axeitado. Deben ter en conta a posibilidade de que nos atopemos con tramos en mal estado (auga, lama, toxos...)
- Recoméndase levar una mochila con auga ou outra bebida para hidratarse, así como comida para repoñer forzas.
- No caso de que sexa un día soleado recoméndase protexerse do sol cunha gorra ou chapeu e poñer protección solar.

7. Compromisos

- O/a participante inscrito/a declara que está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- O/a participante inscrito/a 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.
- As persoas participantes serán coidadosas e non xenerarán lixo durante a andaina.

8. Obxectivos

- Fomentar o respecto e o coidado da natureza.
- Promocionar un estilo de vida saudable, así como a práctica da actividade física.
- Gozar dos espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.
- Respetar as normas e o compañeirismo.

9. Suspensión

- A actividade só se suspenderá no caso de que se decrete una alerta laranxa que afecte á zona onde se realice a andaina.



**CONCELLO
DE MUROS**



**GALICIA
SAUDABLE**

- En calquera outro caso a actividade levarase a cabo aínda que as condicións non sexan boas.
- A organización poderá suspender a actividade se o cre preciso, sempre avisando coa antelación suficiente ás persoas inscritas.