

I Andaina Campeira, 29 septiembre - FUNDACIÓN COREN

Instrucciones básicas para el buen desarrollo de las actividades

- Ubicación google maps [AQUÍ](#) (todas las actividades salen de y llegan a la Fundación), habrá varios parkings y personal gestionando los mismos a vuestra llegada.
- Salida ANDAINA 10:30h (10,6km) [Ver recorrido](#)
- Salida 10km a las 12h [Ver recorrido](#) / salida 5km a las 12:10h [ver recorrido](#)
- **Recomendamos llegar al menos 30 minutos antes de la salida de cada actividad para aparcar y llegar con tiempo para recibir las últimas instrucciones**
- **IMPORTANTE: Llevar el Dorsal en la parte delantera a la altura del ombligo**

Previsión meteorológica para la zona: Buen tiempo con temperaturas próximas a los 20° cielo alternando entre claros y nubes, posibles rachas de viento de hasta 20km/h

Recomendaciones participantes en la actividad de la ANDAINA (10:30H) equipo básico:

-Llevar el teléfono recién cargado, y el número de teléfono del guía memorizado o apuntado (616945199 Alfonso).

- Siempre ir en un grupo y avisar de cualquier incidencia al monitor guía o ayudantes y seguir siempre sus instrucciones y recomendaciones.

- El recorrido estará totalmente señalizado con cinta y banderolas amarillas cada pocos metros

-Calzado deportivo cómodo, pero NUNCA de estreno.

-Calcetines deportivos o técnicos (evitando los de algodón con costuras gruesas)

-Preferiblemente camiseta deportiva o técnica (a ser posible que no sea de algodón, que se mantiene mojado durante mucho tiempo)

-Mochila pequeña cómoda (ni bandolera, ni bolsos, ni hombreras de cuerda).

En la mochila: (tened en cuenta que habrá un avituallamiento en el km5 y meta)

-Agua (o bebida isotónica), pieza de fruta (o barrita energética si se prefiere)

- chubasquero y/o prenda de abrigo (no dan lluvia, pero nunca está de más)

-Crema de protección solar, gorro/a y gafas de sol.

-Papel higiénico o pañuelos de papel.

-Una bolsa de basura para recoger todos nuestros desperdicios

Para recambio (lo dejamos en el coche para cambiarnos a la vuelta):

-Una muda completa, calcetines y calzado incluidos, por si nos mojamos los pies

Recomendaciones participantes en la actividad 10km 12:00h y 5km (12:10h) equipo básico:

- Las carreras estarán encabezadas por bicis y el recorrido estará perfectamente señalizado
- Son recorridos de ida y vuelta por el mismo camino, los puntos de retorno estarán perfectamente señalizados y además habrá personal de organización
- Habrá varios avituallamientos a lo largo del recorrido
- Recomendamos medir bien las fuerzas porque la parte más dura es al finalizar

Gracias por vuestra colaboración