

1ª Ruta do barallete



Luntra 4 outubro 2008

ciclistas

corredores

caminantes

personas con
movilidad reducida



CONSEJO REGULADOR DO PATRIMONIO CULTURAL DE GALIÇA

INSTITUTO GALIÉS DE PATRIMONIO CULTURAL

CONSEJO REGULADOR DO PATRIMONIO CULTURAL DE GALIÇA



NOGUEIRA
DE RAMUÍN



La prueba consistirá en una andaina en la que además de caminantes participarán, ciclistas, corredores y personas con movilidad reducida. El recorrido va a ser por distintos pueblos del Ayuntamiento de Nogueira de Ramuín, dando a conocer y resaltar el valor paisajístico y el patrimonio cultural de los mismos. Estará distribuido en 21 km. Se constituye como la primera media maratón de montaña.

REGLAMENTO:

1. Organización:

Ayuntamiento de Nogueira de Ramuín

2. Inscripciones:

Se podrán inscribir todas aquellas personas mayores de 18 años. Esta edad se rebajará hasta 16 en el caso de ir acompañado por un adulto.

Fecha límite de inscripción: 2 de octubre. (No se aceptarán inscripciones a partir de esa fecha)

Tres modalidades para participar:

Caminantes: máximo de 300

1ª Media Maratón de Montaña Nogueira de Ramuín:

Corredores: máximo de 100.

Categorías:

• Femenina: a partir de 18 años

• Masculina: a partir de 18 años

Ciclistas: máximo de 100

También participarán personas con discapacidad física por una ruta adaptada 8 km.

Las inscripciones se realizarán en función de la modalidad:

• para caminantes y corredores en:

REDONET (C/ Ervedela, 21, Ourense) telf: 988222692 / Fax: 988225960

• para ciclistas en:

CICLOS TREVINCA (rúa do ensino, 8- Ourense) telf: 988 244472

• para personas con discapacidad física:

ADINA telf: 988 233304

• para todos:

OFICINA DE TURISMO DE LUINTRA (c/ra. De Esgos n 2) Luintra.

Ourense. Telf: 988201525

CONCELLO DE NOGUEIRA DE RAMUÍN. www.nogueiraderamuin.com

Monto: 10 euros

A abonar en el número de cuenta:

2080 0312 41 00400345348 de Caixaanova y

2091 0437 11 3040001643 de Caixa Galicia

Es necesario presentar el justificante de pago para recoger el dorsal.

3. Salidas:

CICLISTAS: 09:00 HORAS

CORREDORES: 09:15 HORAS

CAMINANTES: 09:30 HORAS

TODOS ELLOS CONCENTRADOS EN LA PLAZA DEL AFIADOR EN LUINTRA 30 MINUTOS ANTES DE LA SALIDA.

4. Ruta:

Estará debidamente señalizada mediante carteles y señales que indican en todo momento el camino a seguir.

5. Avituallamientos y controles:

• Situado en **Lihares**: km 4,19. líquido

• Situado en **Ervedela**: km 7,7. líquido

• Situado en **Armariz**: km 10,06 líquido y sólido

• Situado en **Valdoasno**: km 15. líquido.

6. Duchas:

Se habilitarán duchas en el campo de fútbol de A Teira así como **aseos adaptados**.

7. Premios:

Regalo conmemorativo a todos los participantes. **Medio conmemorativo** a los tres primeros clasificados en cada categoría de la I Media.

Sorteos entre todos los participantes: La entrega de trofeos y sorteos se realizará a partir de las 2.00 p.m. en Luintra. Clasificación y tiempos para corredores y ciclistas.

8. Recomendaciones:

• **Circular siempre por la izquierda**

• **Escocho obligatorio para los ciclistas**

• **Resistencia bien todos:** ciclistas, corredores e caminantes.

• Usar vestimenta adecuada.

• **No tirar basura** por el suelo. Usar las papeleras puestas por la organización para tal fin.

9. Responsabilidades:

• La organización **declina toda responsabilidad** en caso de accidente o negligencia así como de la pérdida de objetos personales de los participantes.

• Los **participantes exoneran a la organización** de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión.

• Es obligatorio **llevar un set de hidratación** (contimplora), así como impermeable y visera.

TELÉFONOS DE INTERÉS:

OFICINA DE TURISMO

TEL/FAX: 988 20 15 25

e-MAIL: oficina.nogueiraderamuin@hotmail.com

Restaurantes colaboradores:

• Praza Maior: 988201511 (Luintra)

• O Campanario: 988 201466 (Luintra) (tapas)

• Olegario: 988 201025 (Luintra)

• Eguzkari: 687841313 (Armariz)

• Mesón San Roque: 988 201356 (San Esteban)

• Hotel Casino A Rasa: 988 201812 (A Rasa- Loureira)

• Parador de Santo Estevo: 988 010110 (San Esteban)

Alojamientos colaboradores:

• Hotel rústico A Forxa: 988 20 10 25 (Luintra)

• Recloral de Armariz: 988 20 14 84/639218409 (Armariz)

• Eguzkari: 687 841 313 (Armariz)

• Parador de Santo Estevo: 988 010 110 (Santo Estevo)

• Hotel Casino de A Rasa: 988 20 18 12 (A Rasa- Loureira)

• A Casa da Eira: 988 20 01 59 (Alberguería f. Ceredal)

Colaboran:

ADINA • A CASA DA EIRA • AENOR • ANTHROPOS • ARSASU IBERICA

ARTE MALGOS • CARNICERÍA GIL • CASONA EGUZKIART • CICLOS

TREVINCA • CRUZ ROJA • ESTACION DE SERVICIO LUINTRA • FERAMA

GUARDIA CIVIL • HOTEL CASINO A RASA • HOTEL RSTICO A FORXA

MESÓN SAN ROQUE • MONTE BLANCO • PARADORES • PANADERIA

MELIAS • PANADERÍA RODRÍGUEZ • PAZO DA SEARA TERRENOS

PORTO DO SIL • PROTECCIÓN CIVIL • REDONET RESTAURANTE

OLEGARIO TALLERES LEITES • TAPAS O CAMPANARIO • TAPERIA

PRAZA MAIOR TROPPOS • VIAJES PARDO

la RUTA



el PERFIL

