

V Andaina tudense

Na V Andaina Tudense, cun novo percorrido, iremos a lugares cargados de historia, como a Cidade Vella, o viveiro de Areas ou a Ponte Internacional, a lugares dun grande valor etnográfico, como os Muiños do Tripes e o Rego de pedra, e a zonas dunha grande importancia ecolóxica como o Río Miño e o Parque Natural do Monte Aloia.

As cousas que nos deixaron os nosos maiores para nós. Disfrutaos e axuda a conservalos e deixalo para os nosos fillos e netos.

Regulamento

Organiza: Club Atletismo Tui

1. Imprescindible ter feita a inscrición nas datas sinaladas.
2. A organización limitará o número de participantes a 300.
3. Como proba establécese un tempo mínimo e máximo. Están establecidos puntos de control onde abandonarán a mesma os participantes retirado ou aqueles que teñan algún problema para continuar.
4. A organización declina toda responsabilidade polos danos que poidan sufrir ou causar os participantes. Estando polo tanto exenta de calqueira tipo de indemnización.
- 6.- É obrigatorio recoller o dorsal cunha antelación de 30 minutos antes do comezo da proba.
- 7.- O mesmo feito de facer a inscrición conleva aceptar este regulamento.

Itinerario da proba

- 10:00 h. Saída do Paseo da Corredoira
- 11:00-11:30 h. Viveiro forestal de Areas
- 12:30-13:00 h. Entrada no Parque Natural por Matelo - Randufe
- 14:00-16:00 h. Comida no alto do Monte Aloia
- 16:00-17:00 h. Muiños do Tripes (Pazos de Reis)
- 17:30-18:30 h. A Lagarteira (Pazos de Reis)
- 19:00-20:00 h. Chegada o Paseo da Corredoira.
Actuación do grupo Folk
Os Muiñeiros do Tripes
- 20:00 h. Carreira de Aros Tradicionais.
como tódolos anos pa pasalo ben e con trofeos os primeiros.

O PREZO DE INSCRICIÓN INCLÚE:

- Camiseta oficial da Andaina.
- Avituallamento
- Masaxe
- Comida no Aloia.
- Degustación de Chourizos na Corredoira.
- Participación no sorteo de agasallos.

Inscrición:

A inscrición farase ingresando na conta bancaria seguinte:
2080-0446-86-0040108583 da oficina de Caixanova de Tui
Imprescindible enviar o FAX (986602170) o e-mail: clubatletismotui@gmail.com o xustificante do pagamento xunto o boletín de inscrición.

- Data límite de inscrición 19 - 05 - 08

- Prezo 12 €

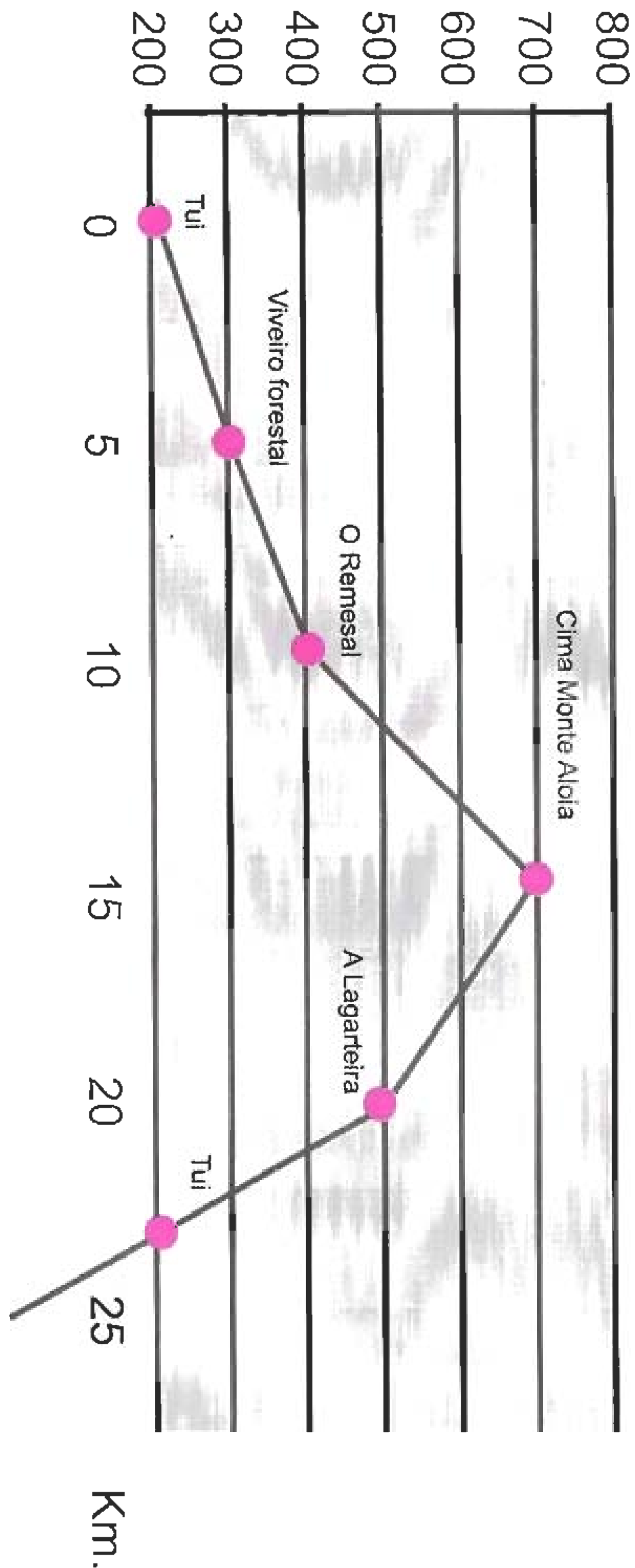
Boletín de inscrición:

Nome e apelidos: _____

Sexo: _____ Idade: _____ Talla da camiseta: _____

Enderezo: _____ C.P.: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____ e.mail: _____



Perfil da V Andaina

COLABORAN

Coca-Cola

Hevere



Mel



Establecimientos
CHOLO



PARQUE NATURAL MONTE ALOIA

inercia
deporteaventura

AUTODIDACTICA
SAN TELMO

COMUNIDADE DE MONTES DE RANDUFE

Recomendacións importantes

Trátase dunha proba de fondo polo que convén dosificar o esforzo.

E aconsellable levar unha mochila, o máis pequena posible, cunha cantimplora ou similar, e tamén algúns froitos secos: "Comer antes de ter fame e beber antes de ter sede". Coida a túa hidratación.

O calzado será cómodo e que suxeite ben o pe, para evitar rozaduras.

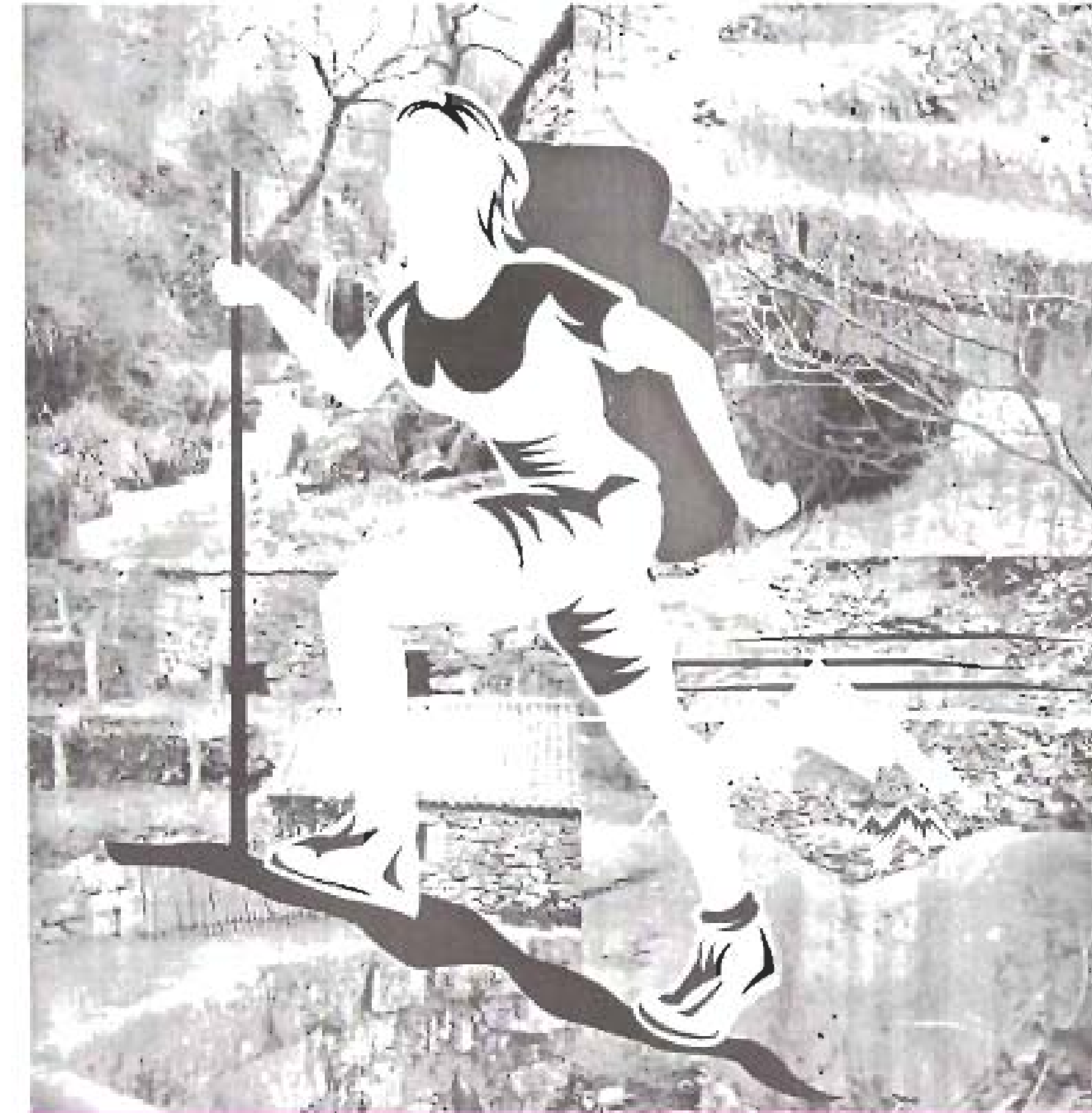
Leva gorra e crema de protección solar.

PRÓXIMAS PROBAS

19 XULLO: SUBIDA AO ALOIA

30 NOVEMBRO: MARATHÓN BAIXO MIÑO

ANDAINA TUDENSE



TUI 24 DE MAIO 2008

Bota a andar e descubre espazos cargados de historia, paisaxes e unha grande diversidade de flora e fauna. Percorre a Cidade Vella de Tui, a ribeira do Miño e o Parque Natural do Monte Aloia

ORGANIZA: CLUB ATLETISMO TUI R/ Cota de Gaio, 34 - 36713 Tui
clubatletismotui@gmail.com www.atletismotui.org