



RECOMENDACIÓNS:

- Efectuar unha boa planificación de adestramento.
- Bo descanso o día previo da andaina.
- Non participar se sufriu algunha lesión ou enfermidade recentemente.
- Ter un recoñecemento médico completo recente.
- Recorda o importante do quantamento.
- Levar a cabo unha dieta axeitada os días previos ás andainas.
- Levar calzado axeitado para o tipo de actividade a desenvolver.

BENEFICIOS:

- Mellora a circulación
- Oxixena todo o teu corpo e todo o organismo
- Queima toxinas e graxas excesivas
- Fortalece as pernas
- Exercita o corazón
- Relaxa e libera tensións emocionais e musculares
- Despexa a mente e fomenta a creatividade

NORMAS BÁSICAS

- Soamente poderán participar as persoas inscritas no período establecido
- Estableceranse puntos de reagrupamento cando a organización o considere necesario
- Ningun participante colocarse diante do primeiro monitor responsable
- O ritmo máximo dos participantes non superará os 6,5 km/h(tratase de exercicio non competitivo...)
- O participante que decida abandonar a andaina avisará o monitor mais próximo.

INSCRICIÓNS:

- As inscricións realizaranse no polideportivo da Gándara (estrada da gándara, 148) no horario de luns a Xoves de 10:00-13:00 e de 16:30-18:30 e os venres de 9:00-13:00 horas.
- Limite de prazas.
- Non se autorizan nenos/as menores de 18 anos sen acompañamento do pai, nai ou titor/a.
- Data límite para apuntarse será o mércores anterior á data da saída do mes correspondente.
- A actividade soamente se suspenderá no caso de alerta laranxa ou vermella por parte dos servizos da AEMET (Axencia Estatal de Meteoroloxía).

“Fai exercicio ao aire libre,
popular, non competitivo e para
todas as idades”



Organiza:

Padroado de Deportes de Naron e Arasti Barca M.A. S.L

Colabora:

Protección Civil de Naron

III PONTE

er ruta

CON NÓS

**PRAZAS
LIMITADAS**

Exercicio ao aire libre, non competitivo, para todas as idades

Inscricións: Pavillón de Deportes da Gándara de 9:00-13:00 h e 16:30 a 18:30 h



- Ofrecerlles a posibilidade aos cidadáns de realizar practica deportiva no contorno natural de Narón e arredores como maneira de adquirir hábitos saudables a través do senderismo que melloran o seu benestar social
- Contribuír a difundir os beneficios da alimentación sa e equilibrada que unida á práctica regular de actividade física, melloraran as medidas para conservar a saúde.
- Erradicar o sedentarismo e a obesidade xerando hábitos saudables entre a poboación a través do exercicio físico dentro dun modelo de ocio responsable e respectuoso co medio ambiente.
- Favorecer e estimular o interese e coñecemento do contorno natural da cidade e os seus arredores
- Coñecer os beneficios derivados da práctica do senderismo no medio natural

CALENDARIO SAÍDAS:

Pídesse que as persoas participantes se presenten no punto de saída 20 minutos antes do inicio.

Traslado dos participantes dende o polideportivo da Gándara (punto de encontro de todas as rutas) ao punto de partida. Ao finalizar o recorrido lévaos de volta ao polideportivo.

- **Domingo 29 de outubro ás 10:00 horas**
Ruta dos paseos (ruta circular)
> Punto de recollida: Polideportivo da Gándara
> 13 km aprox. 2 horas e 30 minutos
> Nivel de dificultade: baixo
- **Domingo 26 de novembro ás 10:00 horas**
A Gándara - Mirador de Ancos
> Punto de recollida: Paseo marítimo (Ponte de Xuvia)
> 12 km aprox. 3 horas
> Nivel de dificultade: medio
- **Domingo 28 de xaneiro ás 9:15 horas**
Castelo da Palma - Punta Coitelada
> Punto de recollida: Cervás
> 12 km aprox. 3 horas
> Nivel de dificultade: medio
- **Domingo 25 de febreiro ás 9:15 horas**
Senda da Memoria (Lago de As Pontes)
> Punto de recollida: As Pontes
> 9 km aprox. 2 horas
> Nivel de dificultade: baixo
- **Domingo 25 de marzo ás 9:45 horas**
Ferzenza do Belelle
> Punto de recollida: Pazo de Isabel II
> 13 km aprox. 3 horas e 30 minutos
> Nivel de dificultade: medio-alto
- **Domingo 22 de abril ás 9:15 horas**
Montes de Brión - Mirador de Monteventoso
> Punto de recollida: Conturco
> 14 km aprox. 3 horas e 30 minutos
> Nivel de dificultade: alto
- **Domingo 27 de maio ás 9:15 horas**
Ponzos - Faro Meirás (pola Senda Ártabra)
> Punto de recollida: Faro de Meirás
> 16 km aprox. 4 horas
> Nivel de dificultade: alto
- **Domingo 01 de xullo***
Andaina fin de programa
> Punto de recollida: Concello Vello de Xuvia
> 7 km aprox. 2 horas
*data pendente de confirmar

Anadinas coa intención de facer exercicio o aire libre, popular e non competitivo, para todas as idades (os menores deben ir acompañados por un adulto)

A organización resérvase o dereito a modificar os recorridos, datas cando as circunstancias así o requiran

