



RECOMENDACIONES:

- 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 queantamento.
- Levar a cabo unha dieta axeitada os días previos ás andainas.
- Levar caizado 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 (trátase de exercicio non competitivo...)
- O participante que decida abandonar a andaina avisará o monitor mais próximo.

INSCRICIÓN:

- 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).

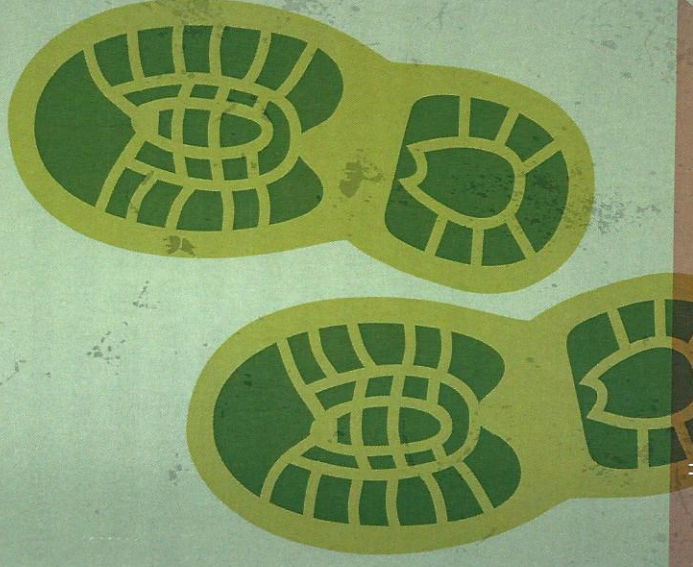
“Fai exercicio ao aire libre, popular, non competitivo e para todas as idades”



Organiza: Padroado de Deportes de Narón e Arasti Barca M.A. S.L

Colabora: Protección Civil de Narón

ILPONTE En ruta CON NÓS



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



OBXECTIVOS DO PROGRAMA:

- Ofrecerles a posibilidade aos cidadáns de realizar practica deportiva no contorno natural de Narón e arredores como maneira de adquirir hábitos saudables a través do sendeirismo 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 sendeirismo 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 23 de outubro ás 10:30 horas

Narón - A Cabana

- > Punto de recollida: Local Social da Cabana
- > 12 km aprox. 2 horas e 30 minutos
- > Nivel de dificultade: baixo

• Domingo 27 de novembro ás 9:30 horas

Covas - Cabo Prior - Covas

- > Punto de recollida: Polideportivo da Gándara
- > 14 km aprox. 3 horas
- > Nivel de dificultade: medio

• Domingo 29 de xaneiro ás 9:15 horas

Castelo da Palma - Castelo da Palma

- > Punto de recollida: Polideportivo da Gándara
- > 14 km aprox. 3 horas
- > Nivel de dificultade: medio

• Domingo 26 de febreiro ás 9:15 horas

Alto da Lagoa (saída de Baltar)

- > Punto de recollida: Cooperativa de Covas
- > 14 km aprox. 3 horas e 30 minutos
- > Nivel de dificultade: medio-alto

• Domingo 26 de marzo ás 9:30 horas

Prioriño-San Xurxo

- > Punto de recollida: Praia de San Xurxo
- > 12 km aprox. 3 horas
- > Nivel de dificultade: medio

• Domingo 30 de abril ás 9:15 horas

Central eléctrica de Caaveiro

- > Punto de recollida: Central eléctrica de Caaveiro
- > 12 km aprox. 3 horas
- > Nivel de dificultade: medio-alto

• Domingo 28 de maio ás 9:00 horas

Coñece Narón 2

- > Punto de recollida: Polideportivo da Gándara
- > 20 km aprox. 5 horas
- > Nivel de dificultade: alto

• Domingo 25 de xuño

Andaina fin de programa

Repartiranse agasallos aos máis fiéis

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

