

**1ª ANDAINA
BISBARRA
do
SAR**

**Concellos de
PADRON e DODRO**

50 Km en 12 Horas

12-ABRIL-2008

1ª ANDAINA “BISBARRA DO SAR” PADRON-DODRO

P R E S E N T A C I O N

Camiñantes:

Benvidos a Andaina “Bisbarra do Sar”, que desexamos so sexa a pioneira de novas edicions.

O rio Sar ven morrer a os Concellos de Dodro (terra de Cruceiros, Piornos, Casas Rurais, Brañas,..... donde Rosalia de Castro escribiu moitos das suas poesias) e ao de Padrón (terra dos pementos “uns pican e outros non...”, moita Tradición Xacobeá, e tamén cuna do Nobel Camilo Xoxe Cela). Todo isto podedeo ir vendo o longo da camiñada , ademais de belas vistas panorámicas, pero tamén tendredes dificultades, pois son mais de 2000 metros os desniveis acumulados nos 3 roteiros.

So desexarvos que na estancia nesta bisbarra o pasedes do mellor, a lo mesmo que os vosos acompañantes.

Graciñas e a polos primeiros “Cincuenta” da tempada.

O R G A N I Z A C I O N

Proba organizada polo Colectivo Asociación Remonte e mailos concellos de Dodro e Padrón.

S A I D A

As 9:00 horas, sendo preciso persoarse no punto de saída 45 minutos antes do inicio da proba. Habera máis de 200 prazas libres de aparcadoiro.

A N D A I N A

Será en trebo, con controis (tempos mínimos/máximos) e avituallamentos (auga, refrescos, froitos secos, pasteliños, froita, empanadas) nos Km: 9-14-28-36-44-50

As persoas que cheguen con os controis pechados, así como os que decidan abandonar, poderán retirar nesos puntos e realizar o traslado ata O Souto nos autos que disporá a organización.

Os camiñantes que finalicen a proba recibirán un diploma acreditativo.

O B S E R V A C I O N S

Os menores de idade terán que ser acompañados por un adulto.

A organización tentará de minimizar calquer tipo de risco, si ben non se fai responsable dos accidentes ou danos que poidan sufrir os participantes.

Habera 2 Telefónos de Urgencia (981.81.29.29) ou (112)

R E C O M E N D A C I O N S

Como ben sabedes tratase dunha proba de fondo, polo que convén estar ben preparado e dosificar o esforzo. Aconsellase levar unha pequena mochila co mobil, viseira e chubasqueiro; eisi como calzado que suxeite ben o pe. Non esquezese de “*Comre antes de ter fame e beber antes de ter sede.*” Ideal dispor de licenza federativa ou dalgún seguro deportivo.

I N S C R I P C I O N S: ::: As primeiras 100 inscricions terán premio !!!

Periodo: 16 Xaneiro a 2 de Abril Precios: FEDERADOS: 11 euros NON FEDERADOS: 14 euros
Nº CTA.: 0097 8997 09 0600045859 Xustificante ingreso o FAX: 981 811 782

1º ANDAINA BISBARRA DO SAR PADRON-DODRO

Data: 12-ABRIL-2008

Organizadores: Concello de Padrón, Concello de Dodro, Asociación Colectivo Remonte.

Proba: Camiñada de 50 Km, en forma de trevo, que percorrerá durante un máximo de 12 horas por lugares de interese de amboslos dous concellos.

Saída: 9 horas Final: 21 horas.

Lugar de concentración: Chaira do Souto (**Ao lado Estadio de Fútbol, que se atopa na estrada xeral Vigo-Coruña**)

Como Chegar: **Pola autoestrada** (independentemente de donde se veña) **Saída Padrón** (chegase a estrada xeral e atopase o Estadio a 100 metros). **Pola Nacional Coruña-Vigo** (si vides **do Norte** cruzades Padrón ata atopar o Estadio a man dereita. Si vides **do Sul**, antes do centro do pobo, o Estadio queda a man esquerda)

Lugares de Interes:

Roteiro-Dodro (Aprox. 24 Km): O Pazo, Ruta Rosaliana, Casa da Hermida, Casas Rurais; Rialíño, Area recreativa Fonte Primeiral, Pexegueiro, Chisca, Manselle, Sede Asociación Delo, Rio Sar, Horreos, Cruceiros, Brañas de Laiño e Dodro, Miradoiro Monte San Gregorio.

Roteiro-Padrón (Aprox 26 Km): Paseo Espolón, Réplica do Pedrón, Igrexa Parroquial, Fonte do Carmen, Convento Dominicos, Rio Sar, Escaleiras e Pedras Santiaguíño, Tramos camiño de Santiago, Tramos camiño Portugués, Ruta Rosaliana, Casa Museo Rosalía, Monte de Meda, Ruta Celiana; Cemiterio Adina, Fundación Camilo José Cela, Museo do Ferrocarril; Pazo de Quito, Casa Rosalía en Padrón, Capela Franciscanos, Prazas Baltar e Macias, Concello, Cruceiros, A Concheira.

Participantes: Para o correcto control da marcha establececese un máximo de 400 participantes. A os participantes obsequiaráselles cunha bolsa, na que se incluírán publicidades de Dodro e Padrón, das casas colaboradoras e unha camiseta serigrafiada. Ademais dos pertinentes avituallamentos ao longo da proba, o final farase unha pequena festa con grupos do país.

Promocións: Para os acompañantes dos participantes e os que se vaian retirando, facilitaráselle visitas guiadas aos museos de Rosalía de Castro e Camilo José Cela, Xardín Botánico, Altar Maior Igrexa Parroquial Padrón, Pazo Hermida. Así mesmo publicítaranse hoteis e restaurantes das zonas.

Colaboracións particulares: Club de Atletismo de Padrón, Clube de Motos “Pemento Racing Club”, Sección bicicletas de montaña (BTT) do Club Ciclista Padronés, Protección Civil de Padrón; eisi como o asesoramento da sección de sendeirismo da Federación Galega de Montaña.

C O N T A C T O S

Arturo: 630.708.435 **Angel :** 667.556.740 **E-mail:** arrevil@terra.es

1ª ANDAINA BISBARRA DO SAR PADRON-DODRO

SINOPSE PERCORRIDO

Saída: 9 horas Chegada: 21 horas

Tempo estimado: Entre 8 e 12 Horas

Desniveis acumulados: 2.108 mts

Dificultade: Media

Marcas: Cintas cor Brancas/Vermellas e frechas cor Vermello

X: Cruces perigosos

1º bucle: SUBIDA MONTE SAN GREGORIO e CONTIGUOS (Cota: 247 mts)

KM aprox. 14 Tpo. Estimado: 150/210 minutos.

Itinerario: Saída do Souto---Paseo Espolón---Ponte do Carmen---Escaleiras Monte--- Capela e Pedras Apostol---Devasas diversas---O Mirador (vista panorámica)---baixada aluminios Cortizo-----**X**-----A Devesa de Extramundi---Marxes Rio Sar---Corredoira da Barca---Igrexa---Espolón---Chegada ao Souto.

Controis e Avituallamentos: Saída, O Mirador (Km 9), O Souto (Km 14)

2º bucle: CIRCUÍTO CONCELLO de DODRO (Cota: 316 mts.)

KM aprox: 22 Tpo. Estimado: 180/270 minutos

Itinerario: Saída do Souto---Pazo Lestrove-----**X**-----Ruta Rosaliana:Pazo dá Hermida---Casas Rurais Antiga do Monte---Devasas---Rialíño--- Pexegueiro---Chisca---Manselle--- Area Recreativa Fonte Primeiral--- Mirador Paxareira--- Sede Deloa-----**X**-----Bosque de Dodro---Brañas de Laiño e Dodro---Paseo Rio Sar---Chegada ao Souto.

Controis e Avituallamentos: Na Saída do 2º bucle, Fonte Primeiral (Km 28), O Souto (Km 36)

3º bucle: SUBIDA MONTE DE MEDA e CONTIGUOS (Cota: 451 mts)

KM aprox.: 14 Tpo. Estimado: 150-240 minutos

Itinerario: Saída do Souto---Campo de futbol-----**X**-----Canle rio Sar-----**X**-----Casa Museo Rosalia---O Bosque de Luáns---Couto---Casa Pazo Rosalia---Inicio subida Monte---Cima (Vista panorámica)--- Baixada por rio Abelendas---Roucón---Ruta Celiana: Cemiterio Adina---Busto Cela---Igrexa Iria-Flavia-----**X**-----Casa dos Canonigos---Fundación Camilo J. Cela---Museo Ferrocarril---Capela Franciscanos---Casa Rosalia en Padrón---Praza Baltar---Concello---Praza Macias---Cruceiro Concheira---Chegada a O Souto.

Controis e Avituallamentos: Na Saída do 3º bucle, Cima do Meda (Km 44), O Souto (Km 50)

Tfnos. de urxencias durante a proba: Protección Civil (981-81-29-29) ou (112)