



CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES  
ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE



# MARCHA POPULAR DE REGULARIDAD POR MONTAÑA



19 Septiembre 1982

**ABIERTA A TODOS**  
(sean o no montañeros)

---

PATROCINA:  
Excmo. Ayuntamiento de Vigo

---

ASESORA:  
Federación Gallega de Montañismo

---

ORGANIZACION E INSCRIPCION:  
Club Montañeros Celtas  
M. Valladares, 19 (de 8 a 10 noche)

---



## INSTRUCCIONES DE RUTA

### **Valladares - Alba**

Se sale del atrio de la Iglesia de Valladares en dirección al cementerio, subiendo por carretera asfaltada durante unos 20 metros, y cogiendo un camino hacia la izquierda, frente a una puerta de hierro, y siguiendo hasta un poste doble de tendido eléctrico, en cuyo lugar se subirá por otro camino hacia la derecha hasta un grupo de casas; al llegar a un muro se toma hacia la izquierda, y unos metros después se tuerce a la derecha por una senda entre campos de labranza que conduce hasta otro grupo de casas; se pasan éstas, cruzando un camino, y se sigue subiendo por un bosque utilizando una senda hasta una carretera asfaltada, por la que se torcerá hacia la izquierda, continuando unos 200 metros, y tomando un camino que sube a la derecha, junto a una casa antigua en la que hay un gran castaño. Seguir este camino de fuerte pendiente, y al llegar a un cruce, continuar en la misma dirección por una senda que sube hasta una carretera asfaltada, por la que hay que caminar unos metros hacia la derecha, y abandonándola al encontrar una pista recién hecha, a la izquierda, que lleva directamente a la cima del monte Alba.

### **Alba - Castro**

Bajar por escaleras hacia la carretera que sube al Cepudo, la cual se cruzará para tomar una senda que lleva a la cima del Castro (como hay zonas de senda poco marcada, seguir las señalizaciones colocadas para la marcha).

### **Castro - Cruce**

Bajar en dirección al mar hasta encontrar una pista que se seguirá hacia la izquierda, bordeando un molino hasta Chandebrito; se atraviesa la aldea, y al encontrar una carretera asfaltada, se toma por ella hacia la izquierda unos 100 metros, y luego una pista a la derecha hasta un cruce donde hay un lavadero; seguir a la derecha, junto a un chalet en construcción, atravesando una planicie por camino que pasa cerca de un autobús quemado, hasta llegar a cruce de pistas.

### **Cruce - Fragoselo**

- A) El camino de la izquierda conduce a la cima de los Outeiros, pasando junto a una caseta donde habrá Control de Paso, y siguiendo hasta enlazar con el Recorrido B), por el que se continua hasta el Control de Llegada.
- B) Seguir por caminos señalizados, que llevarán hasta el Control de Llegada.

## Reglamento General

- 1) Podrán participar en esta marcha todas las personas que hayan cumplido los 10 años de edad, y se consideren con aptitudes físicas necesarias para realizar esta actividad deportiva.
- 2) La inscripción deberá efectuarse por equipos de TRES marchadores. La composición del equipo no podrá alterarse sin previa autorización del Comité Organizador.
- 3) Los componentes de cada equipo deberán permanecer juntos durante todo el recorrido, presentándose también juntos en cada control.
- 4) Siendo ésta una marcha de regularidad, todos los participantes tratarán de mantener un paso vivo y regular, sin acusada prisa ni lentitud. Quienes cubran todos los controles dentro de una media horaria considerada normal por la Organización, serán declarados Clasificados.
- 5) Los equipos que deseen abandonar la marcha en cualquier momento de la misma, lo harán saber al Control más próximo, que les indicará el camino más corto y seguro para la Meta de llegada.
- 6) Los marchadores seguirán las instrucciones que les sean dadas por los miembros de la Organización, encaminadas a facilitar su actividad. El Comité Organizador resolverá sobre cualquier caso no previsto.
- 7) No se permitirá el uso de receptores de radio o cassettes.

Colabora:

Coca-Cola



### AYUDANOS A CUIDAR EL MONTE:

Te será entregada una bolsa para que te llesves tus desperdicios, contribuyendo a que la montaña no sea un basurero. La mejor huella de tu paso es no dejar huella. Ten el mayor respeto para los animales y árboles que encuentres a tu paso.

### TE CONVIENE LLEVAR:

La vestimenta más recomendable para una marcha más cómoda, es: ropa más bien floja, una prenda de cabeza para protegerte del sol, calzado resistente (lo ideal será botas tipo Chiruca) con calcetines gruesos, para que tus pies estén ceñidos sin excesiva presión; una prenda punto y anorak o chubasquero para prever posibles cambios de tiempo; si es posible, mochila.

### NO TE RECOMENDAMOS:

Bolsas de mano, muy molestas y que mantendrán tus manos ocupadas; calzado tipo tenis, que no protege las plantas del pie, la cual sufrirá las consecuencias de todas las piedras y raíces que encuentres.

Colabora:

LARSA

La verdad en productos lácteos

**LARSA**

LECHE - YOGUR - QUESOS