

Horario	1. PROGRAMA PARA NADADORES
<b>Ribeira.</b> <b>Viernes</b> <b>25/07/25</b>	<p>17:30 Recepción de nadadores para la retirada del gorro dorsal.</p> <p>18:30 Apertura de puertas al evento: <b><i>Falando entre Olas (hablando entre Olas).</i></b></p> <p>19:00 Inicio del evento. <b><i>Falando entre Olas (hablando entre Olas).</i></b> Ponencias de: Cristina Camacho, Rafa Aledo, Humberto Ageitos, Asociación de daño cerebral Santiago.</p> <p>20:00 <b>Charla de seguridad de la travesía a nado arousaman y arousawoman 2025.</b> Temas para tratar en la reunión informativa:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inicios de arousaman.</li><li>2. Recordatorio de pautas de seguridad y horarios.</li><li>3. Situación meteorológica esperada.</li><li>4. Recorrido de la prueba.</li><li>5. Avituallamientos.</li><li>6. Punto crítico de paso por canal de la ría “faro de Targa”</li></ol> <p>Nota: Esta reunión presencial es complementaria a las mantenidas por zoom los días 3 y 17 de julio, por ello se recomienda la visualización de las mismas antes de la asistencia al briefing.</p> <p>Lugar: <b>Nuevo</b> Auditorio Municipal de Ribeira. Ubicación: <a href="https://maps.app.goo.gl/CvvWwqEh9RcCQiW28">https://maps.app.goo.gl/CvvWwqEh9RcCQiW28</a></p>

**Ribeira**  
**Sábado**  
**26/07/2025**

06:30 Punto de reunión de personal organización y nadadores en lonja de Ribeira. Se hará el primer control de nadadores y se pondrá dorsal.

Ubicación: <https://maps.app.goo.gl/tiXheT91C7bZKagu9>

7:00 Atraque de catamarán y embarque inmediato.

**Todos los nadadores van juntos en el mismo catamarán, desde Ribeira, ya que si fuera necesario realizar el recorrido alternativo, dicho recorrido sería en Ribeira.**

PLANO DE ORIENTACION PARA ACCEDER A PUNTO DE ENCUENTRO Y OTRAS UBICACIONES



SI TE METISTE POR EL CLUB NAUTICO, ESTA ES LA VISTA QUE TENDRÁS DEL PUNTO DE ENCUENTRO. TENDRAS QUE IR HASTA LA PUERTA DE ACCESO ABIERTA 24 HORAS. (NO HAY CERTEZA DE QUE ABRA EL PORTAL A LA VISTA.



<p><b>O Grove</b>  <b>Sábado</b>  <b>26/07/2025</b>  <b>08:00-8:15</b></p>	<p>Hola prevista de llegada de Catamarán al Grove. 8:00-8:15          Personal de la organización, marcará el camino hasta los vestuarios del club de piragüismo o pabellón de deportes          Ubicación: <a href="https://goo.gl/maps/q24aoXp7AsaHE2Mw9">https://goo.gl/maps/q24aoXp7AsaHE2Mw9</a>          Playa de Confin, ubicación: <a href="https://goo.gl/maps/NZLhsTP9giiEPA7w6">https://goo.gl/maps/NZLhsTP9giiEPA7w6</a> )</p> <p><u>No recomendamos a ningún nadador que se una al grupo en el Grove, pues no hay ningún traslado posterior desde Ribeira al Grove, dicho traslado es a cuenta y cargo del nadador.</u></p>
<p><b>09:00</b>  <b>Grove</b></p>	<p>INICIO DE SALIDAS DE LOS GRUPOS DESDE PLAYA DE COFIN. PUEDE OCURRIR QUE SE ADELANTE, SEGÚN CUMPLIMIENTO DEL PLAN ESTABLECIDO, <b>NUNCA SE RETRASARÁ</b></p> <p><b>Grupo 3: 9:00 horas</b>  <b>Grupo 4: 9:15?????</b>  <b>Grupo 2: 9:30 horas</b>  <b>Grupo 1: 10:00 horas</b></p>
	<p>Los <b>AVITUALLAMIENTOS</b> son sin realizar fondeo, <b>CADA 55 MINUTOS Y CON 5 MINUTOS DE PARADA MÁXIMA</b>. El horario de avituallamiento de cada grupo lo marcará cada uno de los jefes de grupo respetando los puntos kilométricos. El jefe de grupo tiene potestad para reducir o ampliar el tiempo hasta el próximo avituallamiento si lo considera necesario en función del punto km en el que se encuentre la prueba.</p> <p><b>Está prohibido avituallar en el canal de paso de la ría.</b></p> <p><b>LANCHA GUÍA: avitualla a nadadores</b>  <b>LANCHA JEFE DE GRUPO: Avitualla a kayakistas.</b></p>



14:00  
Ribeira

Hora prevista de llegada de NADADORES a PLAYA DE COROSO frente polideportivo



VESTUARIOS. TEJADO VERDE

<https://maps.app.goo.gl/XkYKNmb46QKwZwqX9>

PUNTO DE LLEGADA

<https://maps.app.goo.gl/BbnRQLHDpSZsDXaC9>

El punto de llegada y los vestuarios están a una distancia de aproximadamente 350 metros. Habrá personal de la organización indicando la dirección y la ubicación del ropero. En la llegada habrá un avituallamiento final.

**NOTA: Hora máxima de llegada 14:30 horas. En caso de no llegar a esa hora se retirará al nadador del agua.**

21:00  
Ribeira

21:00 Inicio de acto celebración décimo aniversario arousaman & arousawoman 2025.

Ubicación: <https://maps.app.goo.gl/yJYPqvSYX4T4QoFU8> NUEVA LONJA DE RIBEIRA.

- Entrega de trofeos arousaman y arousawoman.
- Entrega de “reconocimiento arousaman y arousawoman”. Reconocimiento a una persona o entidad que está alineada con valores arousaman de manera sostenida en el tiempo.



Para acceder a la lonja se pasará por la zona portuaria, próximo al paseo de la playa de Coroso y se accede por la entrada principal indicada en la imagen.

21:30 horas Cena celebración. Previa confirmación de asiento. Los nadadores tienen incluida la asistencia a la cena con la donación realizada en el momento de la inscripción. Cena elaborada por el cocinero Miguel Mosteiro (<https://gastrolabarousa.com/Miguel-Mosteiro/es/>)

