

Horario	1. PROGRAMA PARA NADADORES
Ribeira. Viernes <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>Falando entre Olas (hablando entre Olas)</b>.</p> <p>19:00 Inicio del evento. <b>Falando entre Olas (hablando entre Olas)</b>. Ponencias de: Cristina Camacho, Rafa Aledo, Humberto Ageitos, Asociación de daño cerebral Santiago.</p> <p><b>20:00 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>

<b>Ribeira Sábado 26/07/2025</b>	<p>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: <a href="https://maps.app.goo.gl/tiXheT91C7bZKagu9">https://maps.app.goo.gl/tiXheT91C7bZKagu9</a></p> <p>7:00 Atraque de catamarán y embarque inmediato. <b>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.</b></p> <p><b>PLANO DEORIENTACION PARA ACCEDER A PUNTO DE ENCUENTRO Y OTRAS UBICACIONES</b></p> <p><b>PUNTO DE ENCUENTRO 6:30</b></p> <p><b>PUNTO DE ATRAQUE CATAMARÁN Y EMBARQUE 7:00</b></p> <p><b>PUERTA ACCESO Y ALMACEN KAYAKS.</b></p> <p><b>BAÑOS Y VESTUARIO DESDE 6:00</b></p> <p><b>SURTIDOR REPSOL</b></p> <p><b>CAPAS</b></p> <p>SI TE METISTE POR EL CLUB NAUTICO, ESTA ES LA VISTA QUE TENDRÁS DEL PUNTO DE ENCUENTRO. TENDRÁS QUE IR HASTA LA PUERTA DE ACCESO ABIERTA 24 HORAS. (NO HAY CERTEZA DE QUE ABRAN EL PORTAL A LA VISTA).</p> <p><b>SURTIDOR DE REPSOL</b></p> <p><b>PUNTO DE ENCUENTRO 6:30</b></p> <p><b>Puerta acceso desde NAUTICO A LONJA</b></p>
--	--

<b>O Grove</b> <b>Sábado</b> <b>26/07/2025</b> <b>08:00-8:15</b>	<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><b>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.</b></p>
09:00 Grove	<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 AVITUALLAMIENTOS 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:</b> avitualla a nadadores  <b>LANCHA JEFE DE GRUPO:</b> Avitualla a kayakistas.</p>

<p><b>14:00</b> Ribeira</p>	<p>Hora prevista de llegada de NADADORES a PLAYA DE COROSO frente polideportivo</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><b>VESTUARIOS. TEJADO VERDE</b></p> <p><a href="https://maps.app.goo.gl/XkYKNmb46QKwZwqX9">https://maps.app.goo.gl/XkYKNmb46QKwZwqX9</a></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><b>PUNTO DE LLEGADA</b></p> <p><a href="https://maps.app.goo.gl/BbnRQLHDpSZsDXaC9">https://maps.app.goo.gl/BbnRQLHDpSZsDXaC9</a></p> </div>
<p><b>21:00</b> Ribeira</p>	<p>21:00 Inicio de acto celebración décimo aniversario arousaman &amp; arousawoman 2025. Ubicación: <a href="https://maps.app.goo.gl/yJPqvSYX4T4QoFU8">https://maps.app.goo.gl/yJPqvSYX4T4QoFU8</a> NUEVA LONJA DE RIBEIRA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrega de trofeos arousaman y arousawoman.</li> <li>- Entrega de “reconocimiento arousaman y arousawoman”. Reconocimiento a una persona o entidad que está alineada con valores arousaman de manera sostenida en el tiempo.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>Para acceder a la lonja se paseará por la zona portuaria, próximo al paseo de la playa de Coroso y se accede por la entrada principal indicada en la imagen.</p> </div> <p>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 (<a href="https://gastrolabarousa.com/Miguel-Mosteiro/es/">https://gastrolabarousa.com/Miguel-Mosteiro/es/</a>)</p>

