

# ○ CAMIÑO DOS FAROS - PROTOCOLO VOLUNTARIOS

## ¿Qué debe traer aprendido de casa?

- Deberías tener bien estudiados los informes de seguridad y sobre todo los mapas. Saber donde estás y como llegar a cada sitio en coche, es lo más importante. Analizar los mapas, hacer simulaciones de lo que haríais si pasa algo en uno u otro lado. Ver las escapadas en los tramos más complicados (1-6,2-3)
- Controlar las puntas y nombres todas, mirando en el mapa.
- Saber enviar su posición por whatsapp (el que no lo sepa que lo aprenda, es fácil)
- Leerte todo esto y no tener dudas. Problemas no los hay hasta que los haya, y hay que estar preparados y no tener que pensar.

## ¿Que debe llevar un voluntario?

- Chaleco naranja puesto o colgado bien visible en la mochila
- Teléfono al 100% de batería y que dure hasta el final de la etapa
- Silbato (solo usar en caso de emergencia o aviso necesario)
- Informe de seguridad de la etapa impreso (que es donde se ven bien los mapas). Llevaremos nosotros informes suficientes

## Comunicaciones de Voluntarios

- Teléfono organización (General) – 658925913
  - Para llamar cualquier voluntario e informar de algo urgente
  - Para informarnos cualquiera de los participantes de cosas importantes que pasan en la ruta o cualquier percance (no para pedirnos los teléfonos de los taxis)
- Grupo de Whatsapp (Voluntarios)
  - Para ir escribiendo de manera concisa las cosas que van pasando (no saludos)
  - Cabeza y cola deben ir avisando de manera más o menos exacta cuando pasan por los puntos clave
  - Si existe algún percance, tenéis que saber mandar exactamente la posición por el whatsapp (abre whatsapp y selecciona el contacto al que deseas enviar tu ubicación. A continuación, pulsa el botón en forma de clip situado en la esquina superior derecha y selecciona Ubicación: Espera mientras se establece tu posición en el mapa).

## ¿Qué protocolo debe seguir un voluntario en el caso de accidente?

- Si el accidente lo podemos solucionar nosotros llamar directamente al **658925913**. Nosotros decidimos si llamamos a Protección Civil.
- Si el accidente es lo suficientemente grave que necesita evacuación urgencia por ambulancia o helicoptero, llamar directamente sin consultar al 112, indicando la posición por GPS y la mejor manera de llegar allí
- En el coche de seguridad llevamos botiquín y férulas varias.

## Cuadro Típico

<b>ORG 1</b>	Es el jefe supremo de la marcha y debe resolver cualquier duda (Pi o Ramón). Organiza la etapa y los buses (que ya debería venir organizados previamente). Encargado de todo el material (brazaletes, taladradoras)
<b>BUS 1-10</b>	Individualmente, llevan el bus y dan la charla. En parejas van en cabeza, en cola o en la posición más o menos que se le asigna. Son básicos
<b>COG 1-2</b>	2 coches de seguridad que van por los principales puntos según informe de la etapa
<b>TIE 1-2</b>	Tienda
<b>AVI 1-4</b>	Audiovisual (3 video + 1 foto)
<b>EXT 1-X</b>	Extras: Van con el chaleco pero no tienen que guardar posición (suman, son necesarios, pero no son imprescindibles como los BUS)

## La salida

- Horarios
  - 08:45 Quedada voluntarios (solucionar ultimas horas)
  - 09:00 Quedada resto
  - 09:15 Salida primer bus (nunca antes)
  - 10:00 Salida de la etapa
- Protocolo bus
  - Salidas de buses de 2 en 2
  - 1 voluntario encargado de bus + 1 voluntario (del siguiente bus) a mayores picando pases (2 picando pases en cada bus: BUS3 ayuda a BUS1 y BUS4 a BUS2)
  - Hay dos tipos de pases: pases edición (se perfora la etapa) y pases etapa (se recogen y se dan al organizador)
- Charla en bus
  - Información clara y concisa que la gente no está mucho por escuchar, incidiendo en la seguridad y en los puntos sensibles medioambientalmente de la etapa.
  - Será siempre la misma gente, pero repetiremos siempre esas 4 frases para empezar la charla.

## Salida de la etapa

- La salida debería ser todos juntos a las 10 de la mañana, después de sacar foto oficial el encargado correspondiente.
- Igual tener una sirena o algo que hiciese ruido no era mala idea.

## La marcha

- Organización: La marcha tiene una cabeza (BUS1 & BUS2) y una cola (BUS9 & BUS10) señalizada por 2 personas con chalecos naranjas. Por el medio irán los BUS 3 & BUS 4, BUS 5 & BUS 6, BUS 7 & BUS 8 en parejas intentando mantener la posición dentro del grupo. A mayores, todos los EXT (extras) aportarán densidad necesaria de voluntarios.
- Horario: El horario que aparece en la documentación es el horario perfecto para realizar la marcha, además de ser el tiempo de paso de la cola del grupo. Un horario para tomarse la etapa con tranquilidad, disfrutando de los paisajes y haciendo las paradas necesarias.
- Retirada: Los coches de seguridad están para solucionar los percances graves. Para el resto, taxis.

## VOLUNTARIOS

VOLUNTARIO	ET1	TELEFONO	VOLUNTARIO	ET1	TELEFONO
ASOCIACION		658925913	JULIO PENEDO	SI	626988410
RAMON	SI	697993182	MATI SOUSA	NO	628690916
PI FRAGA	SI	673547789	MARTA AMADO	NO	681273569
DANI	SI	616046503	MANUEL FIGUEIRA	SI	608924242
PABLO	SI	696855570	ALFONSO CASTIÑEIRAS	SI	646867726
ANTON		637849741	ROSALIA AJAMIL	SI	630039784
CARLOS TAS	SI	609867067	BELEN PEREZ	NO	
MERCE	SI	603741747	SARA VERDES	SI	687481818
MARTA GONZALEZ	SI	627919051	CHARO FERNANDEZ	SI	600288018
ELOY FERNANDEZ	SI	679168793	NURIA SEOANE	NO	617371952
ELIBEL LAGO	SI	670528478	EDUARDO VERDES	NO	609936388
CRISTINA ALONSO	SI	657250312	ELENA VARELA	SI	676727500
MARIA RODRIGUEZ	SI	698159124	CHANO AMADO	SI	672602872
TERESA CANDAL	SI	679221027	ANGELES LENCE	SI	696293436
LAURA ROMERO		693842843	ANA MIRAGAYA	SI	
YOSI	SI	695366494	SILVESTRE (KAYAK)	SI	635245242
LAURA SIXTO	NO	696317281	LUIS TOURINO	SI	
FATIMA LEMA	SI	606587345	SOFIA AGRAFOJO		629273627
LOLO SUAREZ	SI	626678867	ANTONIO GONZALEZ (BTT)		636166969
CHARO SUAREZ	SI	635126273	MARIAN JUAREZ		639758462
DOLO CAAMAÑO	SI	627522871	JORGE PALANCA	NO	678678977
SUSI ROMERO		606287339	ALBERTO CALDAS	NO	
BEA COTELO	SI	637795179	ANTON FEDANPAS	NO	679457105

RESTO DE GENTE CON MAS DE 8 ETAPAS DE EXPERIENCIA - Voy a publicar posts para que intenten ayudar en cada momento y, cualquier problema o urgencia que vean, llamar al 658925913

## ETAPA 1 (MALPICA-NIÑÓNS) - (21.9 Km - Dificultad Media - ±740 m desnivel)

### DESCRIPCION DEL RECORRIDO

Esta etapa discurre por pista de tierra hasta la llegada a San Adrián. A partir de ahí recorreremos los acantilados por un pequeño sendero hasta Beo, sendero que continúa hasta la Praia de Seiruga. Una vez allí, tendremos que descalzarnos para cruzar el río de Seiruga que nos dará por las rodillas.

Después de Seiruga el camino continúa por la costa y carretera asfaltada por poco tráfico hasta Barizo, después del cual ya nos adentramos en el Monte de Nariga a través del Puerto de Barizo. La subida desde el puerto hasta Nariga es bastante dura y hay que tomársela con tranquilidad haciendo las paradas que consideremos necesarias.

Desde Punta Nariga, atravesaremos las rocas por caminos cercanos al acantilado hasta llegar a la Enseada do Lago, desde la cual comienza un sendero de tierra que nos acerca a Niñóns, final de la etapa.

### PUNTOS DESTACADOS ETAPA 1 (21.9 Km - Dificultad Media - ±740 m desnivel)

REF	PUN	KM	HOR	P E L	D I F	A G U	S E Ñ	P E R	C O C	DES
101	Porto de Malpica	0	10:00							
102	Praia Maior de Malpica	1	10:15					C	A	
103	Fonte de Canido	1,6				F				
104	Praia de Seaia	2,6								
105	Fuente de San Adrián	3,5				F				
106	Mirador de San Adrián	4	11:00	-	-	F	V		B	Cruce. El camino continua hacia abajo por los acantilados
107	Tramo San Adrián - Beo (4,6 Km)			2	1					Tramo de acantilados. No salirse del camino (OJO con las fotos)
108	Playa de Beo (15' avit)	8,6	12:15	-	-				A	En la salida de la Playa de Beo, con marea baja, seguir por la costa (flecha a la derecha). Con marea alta, seguir por el pueblo (flecha de frente) hacia la carretera.
109	Lavadero de Beo	9,1				F				
110	Porto da Tella	9,5								
111	Castro de Seiruga	9,9								
112	Playa de Seiruga	10,6	13:00	1	-		V			Cruzar el río si no hay marea alta en invierno. OJO al caminar sobre rocas mojadas. Continuar por la pasarela hacia el bar (casa blanca) y costear
113	Cruce playa de Barizo	13,7		-	-			X	B	Cruce. Antes del Bar Xan coger a la derecha.
114	Playa de Barizo (30')	14,2	13:30			F				Después de la playa, atravesar el eucaliptal
115	Puerto de Barizo	15,1		2	2					El camino continúa después de las casetas de los pescadores, con una salida complicada entre piedras.
116	Tramo Puerto de Barizo - Punta Nariga (3,2 Km)	15,1	14:00	2	3					Tramo exigente de 3.2 km, por sendero estrecho, poco asentado y con pendientes. Salientes de raíces de toxo Tomárselo con mucha tranquilidad, realizando las paradas necesarias para descansar
117	Faro de Punta Nariga (30')	18,3	16:30	1	-				A	OJO al pasear por las rocas del faro. Después del faro seguir por la costa.
118	Punta do Rubio	19,2				2				
119	Enseada do Lago	20,2		3	2					Meterse por el sendero marcado.
120	Punta Queimada	20,7								
121	Playa de Niñóns	21,9	19:00	-	-					Final de etapa
122	Iglesia de Niñóns	22,9	19:15	-	1	F			B	La Iglesia se encuentra a 1 km de la playa subiendo por la carretera. Bus de vuelta para Malpica
122	Bus Niñóns-Malpica		19:15							El autobús nos llevará de vuelta para Malpica
102	Paseo Marítimo de Malpica		19:30	-	-					Quedada fin de etapa en los bares Submarino y JB en la playa de Malpica

**Paradas de avituallamiento recomendadas:** Playa de Beo, Bar Xan y Faro de Punta Nariga.

### LOGRES DE SEGURIDAD

COCHE	PUNTO	COMENTARIOS
CS1	Praia Maior de Malpica	
CS2	Mirador de San Adrián	Control de personas mal equipadas (botas, etc). Avisarlos. Contador de trasnos
CS1	Playa de Beo	
CS2	Cruce playa de Barizo	Envío para Bar Xan
CS1	Faro de Punta Nariga	
CS2	Iglesia de Niñóns	Control fin de etapa + venta de tickets
CS1	Paseo Marítimo de Malpica	Envío para bares del Paseo Marítimo

### TELEFONOS DE URGENCIA

TAXIS MALPICA	Luis Busto 606400932 & Enrique 610654815 & Antonio 620199413 & Antonio Villanueva 630662504
TAXIS PONTECESO	Parada 981714110 & Maruja 617941820 & José Luis 669357307 & Julio Souto 607112284 & Enrique 660480750
PROTECCION CIVIL MALPICA (IVAN)	661626166
TELEFONO DE EMERGENCIA	112

**ETAPA 1 (MALPICA-RIÑÓRS) - (21.9 km - Dificultad Media - ±740 m desnivel)**



## EQUIPO ETAPA 1: MALPICA-NIÑONS (12 DE MARZO)

### EQUIPO ETAPA 1: MALPICA-NIÑONS (12 DE MARZO)

<b>ORG 1</b>	PI (673547789)	Es el máximo responsable a quien se hay que dirigir si pasa algo. Y el debe decidir que hacer en ese momento Organiza la etapa y los buses (que ya debería venir organizados previamente) Encargado de todo el material (brazaletes, taladradoras)
<b>B1</b>	MANUEL FIGUEIRA	Encargado del primer bus (pica pases y da la charla) - Cabeza de marcha
<b>B2</b>	ANGELES LENCE	Encargado del segundo bus (pica pases y da la charla) - Cabeza de marcha
<b>B3</b>	LOLO SUAREZ	Encargado del tercero bus (pica pases y da la charla) - Puesto 125 marcha
<b>B4</b>	CHARO SUAREZ	Encargado del cuarto bus (pica pases y da la charla) - Puesto 125 marcha
<b>B5</b>	JULIO PENEDO	Encargado del quinto bus (pica pases y da la charla) - Puesto 250 marcha
<b>B6</b>	SARA VERDES	Encargado del sexto bus (pica pases y da la charla) - Puesto 250 marcha
<b>B7</b>	YOSI	Encargado del séptimo bus (pica pases y da la charla) - Puesto 375 marcha
<b>B8</b>	FATIMA LEMA	Encargado del octavo bus (pica pases y da la charla) - Puesto 375 marcha
<b>B9</b>	TERESA CANDAL	Encargado del noveno bus (pica pases y da la charla) - Cola de marcha
<b>B10</b>	ANA MIRAGAYA	Encargado del décimo bus (pica pases y da la charla) - Cola de marcha
<b>CS1</b>	ELENA VARELA	Coche de seguridad 1
<b>CS2</b>	DANI	Coche de seguridad 2. Cuenta Trasnos en San Adrián
<b>TIE1</b>	MERCE	Tienda física y tienda en la salida
<b>TIE2</b>	MARTA GONZALEZ	
<b>TIE3</b>	BEA COTELO	
<b>AV1</b>	PABLO	Audiovisual (Vídeo)
<b>AV2</b>	CARLOS TAS	Audiovisual (Vídeo)
<b>AV3</b>	DANI	Audiovisual (Vídeo)
<b>AV4</b>	CHANO AMADO	Audiovisual (Fotografía)
<b>PAS1</b>	DANI	Pases de la edición (Malpica y Niñóns)
<b>PAS2</b>	FATIMA LEMA	Pases de la edición en Malpica
<b>PAS3</b>	TERESA CANDAL	Pases de la edición en Malpica
<b>NIÑ1</b>	ELIBEL	En Niñóns repartiendo los pases que queden sin dar y solucionando los problemas de gente que vaya sin pase. En principio, deberíamos ser serios y no dejarlos ir, que pillen un taxi.
<b>NIÑ2</b>	DANI	Ayudando a Elibel
<b>SAL</b>	DOLO CAAMAÑO	Discurso de un minuto en la salida con cuatro cosas básicas y empezad a andar que ya descubriréis el resto. Si aparece un Traski disfrazado desde arriba de la lonja con un silbato y manda arrancar perfecto.
<b>KAY</b>	SILVESTRE	
<b>EXT1</b>	CRISTINA ALONSO	
<b>EXT2</b>	MARIA RODRIGUEZ	
<b>EXT3</b>	BEA COTELO	
<b>EXT4</b>	ELOY FERNANDEZ	
<b>EXT5</b>	ROSALIA AJAMIL	
<b>EXT6</b>	LAURA ROMERO	

### NOTAS DE ESTA PRIMERA ETAPA

- El tema de la charla en el bus en esta etapa no es que lo tengan que hacer los B's obligatoriamente. Como esperamos llevar gente con chalecos de más, según lleguen los chalecos, vamos largando buses.
- Venga, sin miedo y sin confianza