

ANDAINA DE OCTUBRE.

SABADO 8 DE OCTUBRE.

Programa

- 9'00 Salida en "BUS" desde la parada de la Rosa en dirección a Portomouro.
- 9'30 Inicio de la ruta desde la oficina del Banco Gallego frente a la farmacia de Portomouro.
- 14'00 Llegada a Portomouro y salida en "Bus" dirección Santiago. El punto de recogida del Bus para el regreso a Santiago será la parada situada delante del puente sobre el río Tambre, en cruce de la carretera AC-453 (Ames, Roxos) con la DP-0701 (Santiago-Portomouro).
- 14.30 Almuerzo en el restaurante de General Pardiñas.

Descripción.

El recorrido total son 17,5 kms. Que se inician bordeando el río Tambre a su paso por Portomouro para dirigirse hacia el Castro y conocer "A Pedra do Home" con restos de sepulturas antropomórficas; desde ahí nos dirigiremos a "A Insua" pequeña isla formada en la unión del río Dubra con el Tambre. Caminando en dirección oeste pasaremos por Troitosende y cruzaremos el río en Portochán.

En la playa fluvial de Tapia habremos caminado 11 kms. si hubiera interesados en hacer un recorrido corto, este sería un buen punto de referencia para una primera parte.

Precio de la inscripción: 5 euros.

Forma de pago: socios se cargará en el recibo mensual, no socios, deberán abonarlo en conserjería de General Pardiñas a la llegada.

RECOMENDACIONES.

- Disponer de buena información de previsión meteorológica para adecuar equipo.
- Equipo de ropa y calzado adecuados a la ruta. El calzado es muy importante, debe de estar "hecho al pie", que tenga una suela gruesa, que sujete el tobillo y sobre todo que sea IMPERMEABLE.
- Bastón de trekking, nos ayudará a reducir la fatiga y será muy importante para apartar la maleza.
- Comenzar la ruta bien alimentados sin olvidarnos de llevar bebidas y algo ligero y energético para tomar durante la marcha.
- Las gafas de sol, guantes y sombrero pueden ser muy importantes en función de la climatología.
- La mochila nos facilitará la andaina y será fundamental para reciclar residuos, debemos de ser muy respetuosos con el medio ambiente cuidando siempre la flora y fauna.

- En Galicia es muy recomendable disponer de un buen equipo de ROPA IMPERMEABLE.

COMIDA

En las instalaciones del Club en General Pardiñas 34.

Deben confirmar la reserva en la recepcion en el momento de hacer la inscripción.

MENU

Entrantes: croquetas, tortilla y ensaladilla.

Jamón asado.

Postre

Café

Precio no incluida bodega 12 euros. Se abonará directamente en el restaurante de General Pardiñas.

Inscripciones en la recepcion de las instalaciones deportivas.

recepcion@aerosantiago.es

tlf 981888276