



ANDAINA, CAMINO A FINISTERRE

SABADO 28 DE ENERO

Etapas de Olveiroa a Cee, se inicia con un par de subidas para continuar en bajada hasta finalizar, el recorrido es de unos 19 kilómetros y medio.

La siguiente y última etapa de Cee a Finisterre, está prevista para el sábado 18 de febrero, la semana anterior se enviará la información concreta como acostumbramos.

Programa

- 8'30 Salida en autobús desde la calle de la Rosa.
- 14'30 Llegada al Restaurante O Recreo.
- 14'30 Almuerzo.
- 17'30 Aproximadamente, salida en autobús para regresar a Santiago, la parada será en la C/ de la Rosa. Se estima la llegada una hora después de la salida del restaurante.

Inscripciones en la recepción de la Ciudad Deportiva enviando un correo a recepcion@aerosantiago.es o bien en el teléfono 981888276.

Precio de la inscripción: 18 euros.

Forma de pago: Socios, se cargará en el recibo mensual. Invitados, deberán abonarlo en conserjería de General Pardiñas antes del jueves 26 de enero.

- Solo se garantiza el servicio de autobús para un mínimo de 15 inscritos.
- Plazo límite de inscripción el jueves 26 de enero a las 18'00.

COMIDA

En el restaurante O Recreo. Deben confirmar la reserva en la recepción en el momento de hacer la inscripción. Se abonará directamente en el restaurante.

MENU

Callos, (opcional caldo gallego avisando en el momento de la inscripción).

Merluza en salsa verde con patatas al vapor.

Brownie de chocolate con helado de mandarina

Rioja reserva Banda Roja, agua, refrescos, café y chupitos.

Precio 23€

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.