



ANDAINA

SABADO 18 DE MARZO

Etapa de Olveiroa a Os Muiños, el recorrido es de unos 20 kms.
Punto de salida, Hospital. Bifurcación de los caminos a Cee y Muxia.

Programa

8'30 Salida en autobús desde la calle de la Rosa.
14'30 aproximadamente, comida en el restaurante O Pinar.
Salida dirección a Santiago al finalizar la comida, con una hora de llegada a La Rosa estimada a las 19:00h.

Inscripciones en la recepción de las instalaciones deportivas enviando un correo a recepcion@aerosantiago.es o en el teléfono 981888276

Precio de la inscripción: 18 euros.

Forma de pago: socios, se cargará en el recibo mensual, invitados, deberán abonarlo en la conserjería de General Pardiñas antes del jueves 16 de marzo.

Plazo límite de inscripción el jueves 16 de marzo a las 18'00.

COMIDA

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

MENU

Entrantes de lascas de lacón, croquetas y empanada.
Fideos con mejillones.
Lomo con salsa de champiñón acompañado de patata torneada.
Postre: Mousse de queso y flan de café
Refrescos, vino Rioja crianza, blanco Alvarinho y café.
Precio por persona 18 euros.

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 pié", 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.