



ANDAINA

SABADO 1 DE ABRIL

Etapas de Os Muiños a Lires, el recorrido es de unos 21 kms.

Visita al santuario de Nosa Señora da Barca (Pedra de Abalar) y de ahí se continuará hasta el fin de esta etapa.

Para aquellos que quieran caminar menos, se da la opción de llevarlos en bus hasta Muxía, donde se incorporarán al grupo.

PROGRAMA

8'30 Salida en autobús desde la calle de la Rosa.

14'30 aproximadamente, comida en el restaurante Don Percebe (Finisterre).

Salida dirección a Santiago al finalizar la comida, con una hora de llegada a La Rosa estimada a las 19:30h.

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

PRECIO DE INSCRIPCIÓN: 20 euros

FORMA DE PAGO: socios, se cargará en el recibo mensual, invitados, deberán abonarlo en la conserjería de General Pardiñas antes del jueves 30 de marzo.

Plazo límite de inscripción el jueves 30 de marzo a las 18'00.

COMIDA

En el restaurante Don Percebe (Finisterre). Deben confirmar la reserva en la recepción en el momento de hacer la inscripción. Se abonará directamente en el restaurante.

MENU

Almejas a la marinera, percebes, centollo y buey. Si no hubiera percebes se podrán camarones.

Parrillada de pescado

Postre de la casa

Vinos blanco y tinto crianza

Precio por persona: 25 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 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