



ANDAINA

SABADO 22 DE ABRIL

Ruta de Lires a Finisterre con 2 opciones:

- A) De Lires a Finisterre siguiendo camino marcado de 13,6 Kms.
- B) De Lires a Finisterre mas próximo a la costa de 20,0 Kms.

PROGRAMA

- 8'30 Salida en autobús desde la calle de la Rosa.
- Llegada prevista a destino sobre las 09:45 horas con 15 minutos de refrigerio para comenzar la caminata sobre las 10:00 horas.
- Se estima la llegada al Restaurante a las 14:30 aprox.
- Al finalizar la comida se regresará, estimando la llegada a Santiago, calle de la Rosa, sobre las 20:00 horas.

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

PRECIO DE 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 20 de abril.

Plazo límite de inscripción el jueves 20 de abril a las 18'00.

COMIDA

En el Restaurante O Centolo, en Finisterre. Deben confirmar la reserva en la recepción en el momento de hacer la inscripción. Se abonará directamente en el restaurante.

MENU "Saborea o mar"

- **Entrante:** Empanada de la casa de Pulpo
- **Primer Plato:** Longueirón de Fisterra a la Plancha y Almejas en Salsa Marinera
- **Segundo Plato:** Lubina de Fisterra a la brasa con guarnición
- **Postre:** Redondo de queso con membrillo o Helado artesano "Bico de Xeadó"
- **Bodega:** Ribeiro Vilerma o Viña Mein y Rioja tinto Ramón Bilbao (o similar)
Aguas y Café. Licor de Habelas Hailas

Importe: 46,00 €/Persona (Iva incluido)

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