



ANDAINA

SABADO 6 DE MAYO

Ruta de a Capela de San Bartolomeu a Fragas do Eume.

PROGRAMA

- 8'30 Salida en autobús desde la calle de la Rosa.
- Está prevista hacer una breve parada en Pontedeume y la caminata empezará a las 10:00h aprox.
- La comida tendrá lugar en el Restaurante Los Molinos (Pontedeume)
- Al finalizar la comida se regresará, estimando la llegada a Santiago, calle de la Rosa, sobre las 19:30 horas.

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 4 de mayo.

Plazo límite de inscripción el jueves 4 de mayo a las 18'00.

COMIDA

En el Restaurante Los Molinos, en Pontedeume. Deben confirmar la reserva en la recepción en el momento de hacer la inscripción. Se abonará directamente en el restaurante.

MENU

Entrantes de queso y anchoas
Empanada
Jamón
Croquetas
Ensalada de rape alangostado
Cordero lechal

Postre, vinos D.O. Albariño y Riojas, café y chupitos orujo gallego

Importe: 25,00 €/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