



# SENDERISMO

C.D. ANDA YA invita al colegio de ingenieros de telecomunicaciones el próximo...

**DOMINGO 31 de Enero**

**P.N CERRO DEL HIERRO**



DISTANCIA	11 KM
DIFICULTAD	baja
RECORRIDO	circular

**\*\*En el trayecto de ida haremos una parada para desayunar\*\***

La ruta la iniciaremos en el P.N CERRO DEL HIERRO, nos adentraremos en el bosque con magníficos ejemplares de alcornoques, quejigos, encinas... y sobre todo robles, muchos de gran porte y bosquetes densos.

El sendero nos conduce a las minas, donde disfrutaremos de una visita guiada en su interior.

Una vez finalizada la ruta y la visita, almorzaremos en San Nicolás del puerto.

(Pendiente por confirmar el precio del restaurante)

Y para terminar la tarde visitaremos el nacimiento del río Hueznar y el monumento natural de las cascadas del río.

### \*\*\*RECOGIDA DE PARTICIPANTES\*\*\*

08:00 Horas → PRADO DE S. SEBASTIAN (BAR CITROEN)

El regreso a Sevilla será sobre las 18:00 para llegar sobre las 19:30

### RECOMENDACIONES:

Lo ideal es tener un calzado apto para montaña, que tenga una suela gruesa y sujete el tobillo.

Igualmente la ropa debe ser adecuada, hay que usar ropa cómoda que permita bien el movimiento e ir preparados con algo de abrigo por si nos sorprende un cambio de tiempo.

El bastón de trekking ayuda a mantener el equilibrio y reduce la fatiga en rodillas y tobillos.

Debemos llevar mucha agua o bebidas isotónicas. En cuanto a la alimentación, se recomienda siempre que comamos algo ligero durante la marcha, además de haber consumido alimentos ricos en azúcares y energía antes de salir. Se recomienda llevar frutos secos, barritas energéticas, pequeños bocatas, fruta o galletas.

**Queremos que nuestras salidas sean un lugar de encuentro, ¡pretendemos hacer amigos!**

**UNA VEZ AVISADO DE LA DIFICULTAD DE LA RUTA, CADA PARTICIPANTE ES RESPONSABLE DE SU CAPACIDAD FÍSICA O PSICOLÓGICA PARA PODER REALIZAR LA EXCURSIÓN.**

**\*\*NO SE SUSPENDERAN LAS RUTAS POR LLUVIA MODERADA\*\***