



SENDERISMO

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

Domingo, 8 de mayo/2016
TORCAL DE ANTEQUERA



| | |
|------------|----------|
| DISTANCIA | 11 KM |
| DIFICULTAD | baja |
| RECORRIDO | circular |

****En el trayecto de ida haremos una parada para desayunar****
Llegaremos al Torcal y visitaremos el centro de interpretación, donde nos informaran de todo la historia de la zona y como se creó el espectacular paisaje.

Allí hay diferentes rutas, nosotros realizaremos la amarilla, señalizada en todo momento, el camino es pedregoso y le incrementa un poco de dificultad pero no para alarmarse.

Al finalizar la ruta bajaremos a Antequera para dar un paseo y visitar los sitios más interesantes.

Una vez finalizada la ruta y la visita, almorzaremos todos juntos.

(Pendiente por confirmar el precio del restaurante)

Y para terminar la tarde visitaremos los dólmenes de Antequera; considerado como uno de los mejores y más conocidos exponentes del megalitismo europeo, declarado Monumento Nacional.

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.

EL PRECIO DE LA ACTIVIDAD INCLUYE:

AUTOBUS

GUIAS ACOMPAÑANTES

VISITAS: TORCAL DE ANTEQUERA, DOLMENES.

**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****