



# SENDERISMO

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

**DOMINGO 11 JUNIO**

**BARBATE – LOS CAÑOS**

**PARQUE NATURAL LA BREÑA Y MARISMAS DEL  
BARBATE**



<b>DISTANCIA</b>	<b>7 KM</b>
<b>DIFICULTAD</b>	<b>BAJA</b>
<b>RECORRIDO</b>	<b>LINEAL</b>

### SENDERO DE LOS ACANTILADOS - INFORMACIÓN:

Esta ruta comienza en la playa de la Hierbabuena en Bárbate, este precioso camino transcurre paralelo a la costa sobre los acantilados, la progresiva elevación del terreno nos permitirá observar la inmensidad del atlántico ante nosotros y, en días claros, las costas africanas y por supuesto las costas española hasta Zahara de los atunes, es un lugar con mucho encanto. A la mitad del recorrido nos encontraremos con la torre del tajo. Los pinares nos darán sombra en gran parte del recorrido.

Una vez finalizada la ruta, almorzaremos en un magnifico restaurante y luego podremos disfrutar de un relajante baño en la playa.

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

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

El regreso a Sevilla será sobre las 17:00 para llegar sobre las 19:30.

### **MATERIAL NECESARIO:**

Lo ideal es tener un calzado apto para caminar, que tenga una suela gruesa y sujete el tobillo. También podremos llevar sandalias de trekking en vez de botas o botines, y añadir a nuestra mochila unas chanclas para después.

Igualmente la ropa debe ser adecuada, hay que usar ropa cómoda que permita bien el movimiento y recordar que en esta época es aconsejable colores claros y materiales transpirables por las temperaturas.

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.

PRESUPUESTO:

INCLUYE AUTOBUS DE PRIMERA CLASE, GUIA ACOMPAÑANTE Y RUTA ORGANIZADA.

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\*\***