



Organiza: Club de sendeirismo VIA LACTEA

## IMOS DE SENDEIRISMO 2012

### Normas de Participación

Poden participar todas as persoas interesadas que reúnan un mínimo de condicións físicas e se sintan capacitadas para desenvolver a actividade. Os menores de idade deberán acudir acompañados por unha persoa adulta que acredite dita responsabilidade.

Para obter información sobre solicitudes, follas de inscricións poden achegarse á Casa das asociacións ou por consulta telefónica no 981.542350, no horario de atención do programa, ou a través do enderezo electrónico [participacionciudad@santiagodecompostela.org](mailto:participacionciudad@santiagodecompostela.org).

A entrega da documentación farase na Casa de asociacións no horario de atención indicado.

O pago farase efectivo unha vez confirmada a disposición de praza, a través do pagamento na conta do Club Via Lactea 2080-0396-01-3040001740 de NovaGaliciaBanco , e presentarse na casa das asociacións o resgardo do pagamento bancario.

Aquelas persoas que teñan a licenza da Federación Galega de Montañismo, deberán presentar fotocopia do recibo pagado do ano 2012 para que se lle aplique o prezo de federado na ruta a realizar.

A diferenza no prezo radica na inclusión do pagamento dun seguro de accidentes para as persoas que non estean federadas.

O prazo de inscrición no programa, tanto en rutas dunha xornada como de varias, abrirase a partir do martes 14 de febreiro de 2012 no horario de atención establecido, e seguirase a rigorosa orde na inscrición para a adxudicación da praza.

Non se admitirán inscricións nas rutas que non teñan a antelación de catro días con respecto á data da mesma, agás para as rutas:

Val do Jerte, Parque Nacional de Ordesa Picos de Europa, Os Ancares, Illa de Ons, e Ribeira Sacra, nas que deben realizarse cunha antelación mínima de 15 días.

O número mínimo de inscricións para a realización das rutas será de 35 participantes por autocar, e máximo de 104 para as de un día e 50 para as de varios días. De non acadarse o número mínimo, anularase a saída e procederase á devolución do pagamento ás persoas inscritas.

Unicamente haberá devolución da cota, cando xustificadamente e cunha antelación mínima de catro días, esta se comunique por escrito na Casa das Asociacións.

Nos Ancares : Convén levar saco de dormir



### Puntos de saída/chegada e horarios:

1º Punto recollida: na Avenida Rodríguez de Viguri, pola parte de atrás da estación de autobuses. Hora: 20 minutos antes do horario reflectido no calendario de cada ruta

2º Punto saída: diante da Casa das Asociacións (antiga estación de Cornes). A hora de saída é a reflectida no calendario de rutas.

Os puntos de chegada serán os mesmos que os de saída, os horarios dependerán da duración de cada ruta. A chegada aproximada **será ás 21.00h** para as rutas dun día. No caso das rutas do Val do Jerte, Parque Nacional de Ordesa, Picos de Europa, Os Ancares, a chegada **será aproximadamente ás 24.00 h do día sinalado**.

Despois de cada ruta e sempre que se poida, desenvolveranse visitas a aqueles monumentos, pobos, museos ou zonas próximas a ruta, e que esperen un certo interese cultural.

A organización resérvase o dereito de modificar ou anular os itinerarios programados así como as datas, horarios ou outros factores, se existiran causas alleas como poden ser o número insuficiente de participantes, climatoloxía adversa ou calquera outra que impida o normal desenvolvemento da actividade ou supoña un risco para a integridade dos participantes. Os participantes estarán acompañados en todas as rutas por persoal da organización.

### Recomendacións

Indumentaria : Botas de Trekking (nunca estrees calzado nunha camiñada longa).

Roupa adecuada, cómoda e transpirable que permita liberdade de movementos, pantalóns e calcetíns suaves e sen costuras para evitar rozaduras.

Unha muda de reposto, chubasqueiro, sombreiro, gafas de sol, protección solar.

E pequena mochila de non máis de 5 kg.

Alimentación : bocadillo, froita, froitos secos ou galletas, barras de cereais, chocolates, etc, (evitar produtos salgados). Líquidos (auga, bebidas enerxéticas ou isotónicas.

(compre beber cada hora e non agardar a ter sede)

De utilidade : Unha vara ou bastón para terreos accidentados, inestables ou con desniveis.

Cantimplora térmica, crema hidratante, bolsas para lixo e a roupa sucia.

Seguridade : Móbil coa batería cargada, roupa reflectante. Camiñar sempre na compañía doutros participantes.



## INFORMACIÓN E INSCRICIÓN:

### Casa das Asociacións

Rua Manuel Beiras, nº 3 (antiga estación de Cornes)

Tlfno . 981 542 350

Horario de atención do programa:

Martes a venres de 16:30h a 21:30h

Sábados de 10.00h a 14.00h e de 16:30 h a 21:30h

Contacto co Club de sendeirismo Via Lactea

Antonio Pose 650272726

Descarga o programa tamén en

[www.santiagodecompostela.org](http://www.santiagodecompostela.org)

[www.santiagosociocultural.org](http://www.santiagosociocultural.org)

visualizar as fotos das rutas en Club Vía Láctea Senderismo

<https://sites.google.com/site/clubvialacteasenderismo/>