

Recomendacións

Indumentaria: Botas de Trekking (nunca estrees calzado nunha camiñada longa). Roupas adecuadas, cómodas e transpirables que permitan 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, chicolate, 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: Mobil coa batería cargada. Camiñar sempre en compañía doutros participantes.

Máis información e inscricións:

Casa das Asociacións de Cornes

Rua Manuel Beiras, nº 3 (antiga estación de Cornes), Tlfno . 981 542 350
participacionciudad@santiagodecompostela.org

Horario de atención do programa:

De Martes a Vernes de 16:30 h a 21:30 h e Sábados de 10:00 h a 14:00 h e de 16:30 h a 21:30 h

Descarga o programa tamén en:

www.santiagodecompostela.org / www.santiagosociocultural.org

Visualizar ás fotos das rutas en Club Vía Láctea Senderismo

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



Promove
CONCELLO DE SANTIAGO

Organiza
club vía láctea
clubvialactea@gmail.com



IMOS de SENDEIRISMO

Programación

SEN DEI RIS MO 2012



Modos 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 se faga responsable del.

Para obter información sobre solicitudes, follas de inscricións poden achegarse á Casa das Asociacións, ou por consulta telefónica no 981 542 350, no horario de atención do programa, ou a través do enderezo electrónico: participacioncidada@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 Vía Láctea 2080-0396-01-3040001740** de **NovaGalicia Banco**, e presentarse na Casa das Asociacións o resguardo 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, abrírase a partir do martes 14 de febreiro de 2012 no horario de atención establecido, e seguirase a rigurosa 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 104 para as dun día e 50 para as de

varios días. De non acadarse o número mínimo, anularase a saída e procederá a devolución do pagamento ás persoas inscritas.

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

Nos Ancares : Cumpre 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).
Hora: A reflectida no calendario de rutas.

Os puntos de chegada, serán os mesmos puntos que os de saída, os horarios dependerán da duración de cada ruta. O horario de chegada aproximadamente será ás 21:00 para ás 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 realizada e que esperten un certo interese cultural.

A organización resérvase o dereito de modificar ou anular os itinerarios programados así como as datas, horarios, e 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 a integridade das persoas. Os participantes estarán acompañados en todas as rutas por persoal da organización.

Día	Hora saída	Ruta	Distancia	Dificultade	Tempo	Percorrido	Prezos	
							Federado	Non federado
25 Febreiro	8:30 h	Tres Rios (PR-G 121)	11 Km	baixa/media	3:30 h	lineal	9 €	11 €
03 Marzo	8:30 h	A Vía Escondida (PR-G 68)	17 Km	media/baixa	4:30 h	circular	9 €	11 €
17 Marzo	8:00 h	Ruta da Auga de Guitiriz (PR-G 99)	19 km	baixa	6:30 h	lineal	9 €	11 €
31 Marzo	7:00 h	Ruta dos Soutos (PR-G 118) <i>O Invernadeiro</i>	15 Km	media	4:00 h	circular	9 €	11 €
4 Abril	7:00 h	As Médulas	11 Km	baixa	3:30 h	circular	9 €	11 €
27-29 Abril	16:00 h	Val do Jerte	1º(opción) Ruta de Carlos V 2ª (opción) Ruta Emperador (Mosteiro de Yuste) Ruta dos Pilóns e os Nogais	28 Km 10 Km 13 km	media/alta baixa baixa	lineal lineal Ida e volta	107 €	114 €
05 Maio	8:00 h	Muíños de Picón e Folón	14 Km	media/baixa	4:00 h	circular	9 €	11 €
16-20 Maio	20:00 h	Parque Nacional de Ordesa	<i>Visita Parque Nacional Ordesa/Miradores</i> 2º opción ruta Llanos de Lalarri Pradera Ordesa-Cola de Cabalo 2º opción Senda de Cazadores-Faja Pelay-Pradera Ordesa Bujarelo-Val de Otal	09 Km 17 Km 22 Km 07 Km	baixa baixa media/alta baixa	ida e volta ida e volta circular ida e volta	189 €	200 €
26 Maio	7:00 h	Ruta da Auga Taramundi (PR-AS 17)	14 Km	media/baixa	4:30 h	circular	9 €	11 €
09 Xuño	8:00 h	Ruta Camelle-Laxe	17 Km	baixa	4:30 h	lineal	9 €	11 €
15-17 Xuño	16:00 h	Picos de Europa	1º opción Sotres-Naranco de Bulnes-Bulnes-Poncebos 2º opción Sotres-Bulnes-Poncebos Circular Lagos de Covadonga	21 Km 10 Km 11 km	media/alta baixa baixa	lineal lineal circular	109 €	116 €
30 Xuño	7:00 h	Praia das Catedrais	13 km	baixa	3:30 h	lineal	9 €	11 €
06-08 Xullo	16:00 h	Os Ancares	1º opción: Porto Ancares-Pico Cuiña-Pionedo 2º opción: Porto Ancares-Pico Cuiña-Porto Ancares Porto Ancares-Pico Miravalles	14 Km 06 Km 05 Km	media baixa baixa	lineal ida e volta ida e volta	85 €	94 €
21 Xullo	8:00 h	Subida o Monte Pindo-Ezaro	17 Km	media	6:00 h	lineal	9 €	11 €
08 Setembro	8:00 h	Illa de Ons (Ruta Faro + Ruta Sur)	10 Km	media/baixa	3:30 h	circular	23 €	25 €
22 Setembro	7:30 h	Ribeira Sacra + Circuito Catamarán río Sil	12 km	media/baixa	3:30 h	circular	23 €	25 €
06 Outubro	8:30 h	Ruta das Pontes (PR-G 113) <i>Aciveiro</i>	14 Km	media	4:30 h	lineal	9 €	11 €
20 Outubro	8:30 h	Ruta do Castelo de Pambre - Torrentes do Mácara	09 Km	media/baixa	3:30 h	circular	9 €	11 €
10 Novembro	8:30 h	Ruta Rio Beelle	16 Km	baixa	5:30 h	lineal	9 €	11 €
24 Novembro	8:30 h	Ruta Concello de Toques	16 Km	media/baixa	4:15 h	circular	9 €	11 €

1_ A hora de saída marcada no calendario corresponde a hora de saída de diante da casa das Asociacións, antiga estación de Cornes, Conxo.

2_ 20min. antes haberá un punto de recollida na Rúa Viguri



Sendeirismo 2012



FOLLA DE INSCRICIÓN

Nome e apelidos		
DNI	Correo electrónico	Tfno.
Enderezo completo		

SOLICITO participar no programa "Senderismo 2012" promovido pola Concellería Participación Cidadá e Centros Socioculturais e organizado polo club de sendeirismo Vía LActea, seleccionando as seguintes

Risque cunha aspa (X) a ruta ou rutas nas que se inscribe

RUTA	DATA	PREZO	
		*Federados	Non federados
Ruta dos Tres Ríos (Touro)	25 febreiro	9 €	11 €
A Vía Escondida	3 marzo	9 €	11 €
Ruta da Auga de Guitiriz	17 marzo	9€	11 €
Ruta dos Soutos (O Invernadoiro)	31 marzo	9 €	11 €
As Medulas	14 abril	9 €	11 €
Val do Jerte	27-29 abril	107 €	114 €
Ruta Muiños de Picón e Folón	5 maio	9 €	11 €
Parque Nacional Ordesa	16-20 maio	189 €	200 €
Ruta da Auga de Taramundi	26 maio	9€	11 €
Ruta Camelle- Laxe	9 xuño	9 €	11 €
Picos de Europa	15-17 xuño	109 €	116 €
Ruta da Praia das Catedrais	30 xuño	9 €	11 €
Os Ancares	6-8 xullo	85 €	94€
Ruta Subida ao Monte Pindo-Ézaro	21 xullo	9 €	11 €
Illa de Ons (Ruta Faro + Sur)	8 setembro	23 €	25 €
Ribeira Sacra + Circuito Catamarán Río Sil	22 setembro	23 €	25 €
Ruta das Pontes (Aciveiro)	6 outubro	9 €	11 €
Ruta Castelo Pambre-Torrentes Mácara	20 outubro	9 €	11 €
Ruta Río Beelle	10 novembro	9 €	11 €
Ruta Concello de Toques	24 novembro	9 €	11 €

* Para que se aplique o prezo de Federado deberá presentar a licenza actualizada do ano 2012 (F. Montañismo)

Para formalizar esta solicitude, debe achegar esta folla de inscrición xunto co xustificante de ingreso da cota correspondente na conta nº **2080-0396-01-3040001740** do Club Vía Láctea en **NovaGaliciaBanco**

Santiago de Compostela,

de

de 2012

Sinatura