

SALIDA EXTRAORDINARIA SEMANA SANTA

RIBEIRA SACRA Y LAS MÉDULAS

Del 23 al 27 de Marzo de 2016

Miércoles 23 de Marzo Salida desde la plaza del Pintor Sorolla (metro Iglesia) a las **17:30 h.** con destino Orense (Cena no incluido en el precio).

Jueves 24 de marzo

CAÑÓN RÍO MAO Y MONSTERIOS



Alternativa A:

Casalta (360 m.)- Bouzas (430 m.)- **Monasterio San Lourenzo** - Praducelos- **Montederramo** (940 m.).

21 Km; ↑ 800 m. ↓ 350 m. Tiempo: 7 a 8 h.

Alternativa B:

Bouzas – Monasterio.San Lourenzo -Praducelos- **Montederramo**

17 Km; ↑ 700 m. ↓ 350 m. Tiempo: 6 h.

Viernes 25 de marzo

RÍO SIL Y MONASTERIO DE SANTA CRISTINA



Alternativa A: Monasterio Santa Cristina (480 m.) -Balcones de Madrid (667 m.) - Teimende -O Coutiño (900 m.) – **Cerreda de Santiago** (610 m.)

22 Km; ↑ 1.400m. ↓ 1.200 m. Tiempo: 7 a 8 h.

Alternativa B: Monasterio Santa Cristina -Balcones de Madrid– Entrambosrios (430 m.) – **Parada de Sil** (670 m.)

14 Km; ↑ 800 m. ↓ 600 m. Tiempo: 5 a 6 h.

Sábado 26 de marzo:

MONASTERIO DE SAN ESTEVO



Alternativa A: Os Peares (150 m) – Moura (600 m.) – Biduelo (690 m.) – Monasterio (490 m) – Río Sil (170 m.) – **Monasterio San Estevo** (490 m.)

20 Km; ↑ 650 m. ↓ 350 m. Tiempo 7 a 8 h.

Alternativa B: Os Peares– Moura – Biduelo -Monasterio San Estevo

14 Km; ↑ 650 m. ↓ 350 m. Tiempo: 5 a 6 h.

Domingo 27 de marzo:

LAS MÉDULAS

Alternativa A: Las Medulas (740 m.) – Mirador – Cuevas – Pico Pacios (1022 m.) – Mirador las Medulas (950 m) – Cuevaona (830 m.) – Lagos Sumido (740 m.) - **Las Médulas**

16 Km; ↑ 550 m. ↓ 550 m. Tiempo: 4 a 5 h

Alternativa B: Igual que la A sin ir a los lagos 12 Km; ↑ 500 m. ↓ 500 m. Tiempo: 4 h .

Regreso a Madrid a las 16:00 horas desde Las Médula (León)

SALIDA EXTRAORDINARIA

RIBEIRA SACRA Y LAS MÉDULAS

CARTOGRAFÍA	IGN (1: 25:000) (189-III) (188-IV) Parada de Sil
FECHAS	Apertura apunte: Socios 23-2-2016 No Socios: 01-03-2016 Cierre apunte: 15-03-2016.
PRECIOS	<p>Socios federados: en hab. doble 240 € Socios sin federar: 248 €</p> <p>Socios federados: en hab. triple 220 € Socios sin federar: 238 €</p> <p>No socios federados: en hab. doble 260 € No socios sin federar: 268 €</p> <p>No socios federados: en hab. triple 240 € No socios sin federar: 248 €</p> <p>EL PRECIO INCLUYE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transporte y traslados en autobús. • M.P. en Hotel Hotel Puente Romano (**) (Ourense)
FORMA DE PAGO	<p>El primer día, el apunte será en la sede del club, pago mediante cheque nominativo, o a posteriori por transferencia bancaria. Y el apunte por teléfono que irá por rigurosa orden de llamada e irán al final de los que se presenten en el Club.</p> <p>A partir del segundo día, igual que el primero o mediante llamada telefónica para confirmar plaza disponible y realización de transferencia al día siguiente.</p> <p>Cuenta del Banco Santander: ES47 0049 6038 1527 1607 8301 a nombre de Agrupación Deportiva Rutas.</p> <p>Los ingresos en efectivo deberán indicar el nombre y el concepto, o en su defecto enviar correo electrónico diciéndolo o llamando por teléfono al Club.</p> <p>Se deberá comunicar al club dicha transferencia, indicando asistentes y actividades pagadas.</p>
OBSERVACIONES	<p>El club no se hace responsable de las actividades realizadas por los participantes que sean distintas de las programadas.</p> <p>Los menores de 18 años deberán asistir acompañados de un adulto de su entorno familiar.</p> <p>Este programa podrá ser alterado cuando las condiciones meteorológicas, estado de la nieve u otras causas que así lo aconsejen.</p> <p>No se admitirán más de 4 inscripciones por persona.</p>

