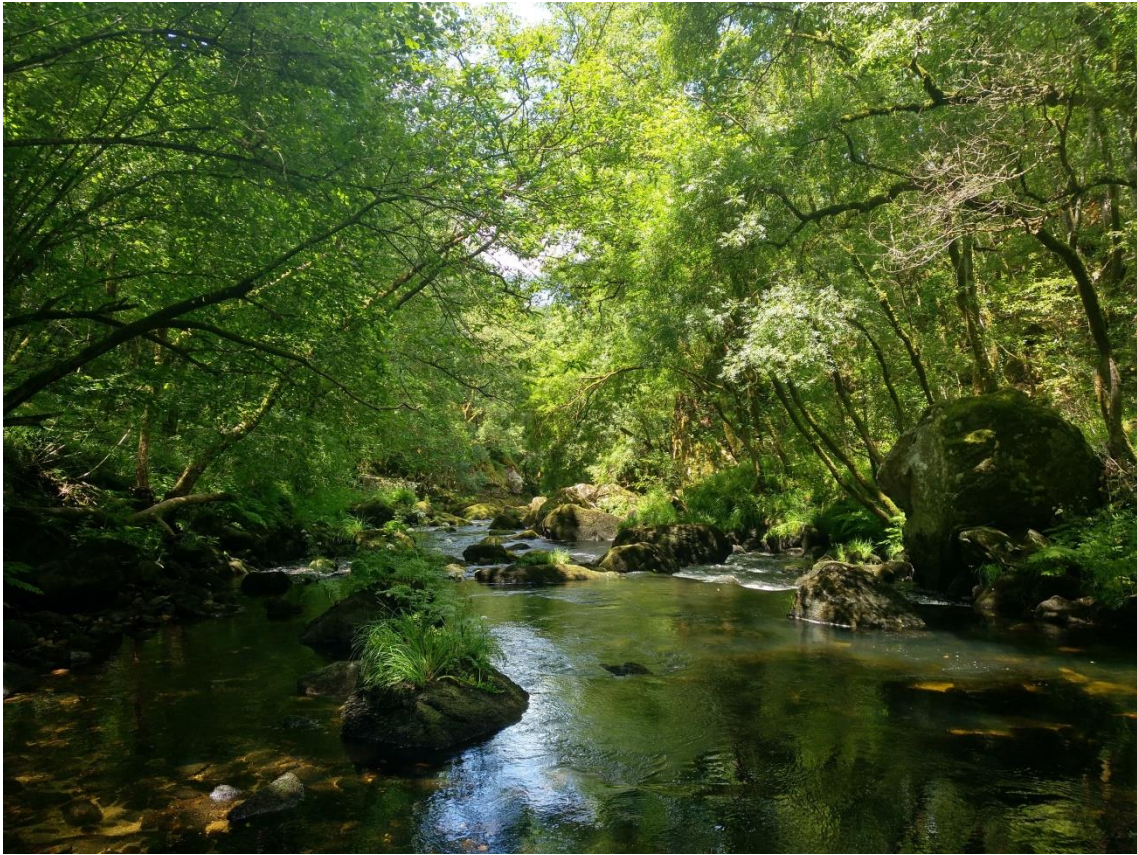


CIRCULAR RIO MANDEO



DESTINO: Reserva de la Biosfera “ Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo”

ACTIVIDAD: Senderismo

DURACIÓN: Un día

DIFICULTAD: ★★

Pasaremos por caminos de pescadores, por caminos históricos que se usaban por las gentes del lugar para acceder al bosque y hasta la mitad del siglo XX para llegar al Balneario do Bocelo, hoy en día abandonado.

Disfrutaremos en estos caminos del bosque de ribera atlántica, que está declarado por la red Natura 2000 como uno de los hábitats de interés prioritario para la conservación de especies.

Después de la ruta pararemos a picar algo en Betanzos

CRONOGRAMA:

- Fechas en las que se realizará la ruta; **por determinar**
- Inicio ruta 09:30. Ahora prevista fin de ruta (llegada a el coche) 14:15.

DISTANCIA:

- Distancia 12,5 km Desnivel + 430m Desnivel – 450m

TRANSPORTE AL INICIO DE RUTA:

Se facilitara el traslado con el guía, también se podrá desplazar cada uno por sus propios medios.

MATERIAL NECESARIO:

- Mochila cómoda de 20-25 litros aprox.
- Cantimplora o camel back o similar de 1 litro mínimo (aconsejable 1,5 litros)
- Algo para comer durante la ruta
- Pantalones largos para caminar
- Calzado de montaña cómodo ; botas montaña o zapatillas trekking (recomendable botas)
- Camiseta de manga larga
- Forro polar 200 o 300
- Impermeable tipo Gore Tex o similar
- Sombrero o gorra
- Gorro y guantes
- Protector solar
- Gafas de sol
- Bastones para caminar
- Aconsejable llevar ropa para cambiarse, que se podrá dejar en los coches

Incluye:

- Guía acompañante de Montaña Titulado (Gerardo Garcia Pedreira)
- Asesoramiento técnico previo a la actividad
- Seguro de asistencia
- Botiquín colectivo

Precio:

Para grupo de **20 euros** por persona con IVA incluido.

Grupo mínimo 4, grupo máximo 8.

Para inscribirse mandar correo o por teléfono (al final de cada hoja). Una vez confirmada la plaza hay tres días para ingresar y reenviar el correo de registro en la actividad, después de los tres días se perderá la plaza sino se ha realizado el pago.

Forma de pago, por transferencia bancaria a ES2520800210153000038239 (ABANCA)

Indicando nombre y actividad en este caso "Circular Rio Mandeo"

ANULACIONES Y CANCELACIÓN DE VIAJE

- Si la anulación se realiza 7 días antes de la actividad, se devolverán las cantidades satisfechas excepto los gastos de anulación, los de gestión y la indemnización que corresponda abonar al restaurante.
- Si la anulación se realiza entre 6 y 4 días antes de la actividad se devolverá el 50 % del precio de la actividad.
- Si la anulación se realiza 3 días antes de la actividad no se devolverá cantidad alguna.
- Las anulaciones podrán realizarse por correo ordinario o correo con Gerardo Garcia Pedreira, entregando, tomándose la fecha en que se reciba por Gerardo Garcia Pedreira. (Si la anulación es en sábado, domingo o festivo, al no poder realizarse ninguna gestión, se contará como jornada de aviso el laborable posterior).
- **Gerardo Garcia Pedreira se reserva el derecho de cancelar el presente viaje si el número de participantes es menor de 4 plazas, en cuyo caso se avisará con al menos 3 días de antelación o que las condiciones meteorológicas no son las adecuadas en este último caso se avisará con 2 días de antelación, reembolsando únicamente los importes pagados.**



NIVELES DE TREKKING:

Fácil: ★

Accesible para todas las personas en buen estado de salud

Moderado: ★★

Accesible para todos aquellos en buen estado de salud, que hagan un poco de deporte con regularidad, y que están acostumbrados a caminar por todo tipo de terrenos. 4-6 horas de caminata por día, sin mucho peso que llevar.

Desafiante: ★★★

Para aquellos físicamente activos y que tienen algo de experiencia en andar por terrenos montañosos con mochila. 6-7 horas caminatas por día.

Exigente: ★★★★

Requiere un poco de esfuerzo y cierta resistencia. Es necesaria una buena salud y un poco de experiencia en senderismo. 6-8 horas de caminata por día. A menudo implica llevar su propio equipo.

Extenuante: ★★★★★

Sólo apto para personas física y psicológicamente preparadas para experiencias de gran esfuerzo. Nivel de Expedición. A menudo implica llevar su propio equipo.