

**NOME DA ACTIVIDADE: POR BEZOUÇOS**

**ANTES (OU EN VEZ DE) VOTAR...VENTE A CAMIÑAR:**

**2 GRUPOS: MARCHA NORDICA e MARCHA SEN BASTONS**

O CLUB dispoñerá de 5 pares de bastóns de **marcha nórdica**, e explicará a súa técnica básica as 10h, imprescindible especificalo na inscrición

**DIA:** 26 Maio 2019      **HORA DE SAIDA:** 10'30h

**LUGAR DE SAIDA:** APARCAMENTO PRAIA DE CHANTEIRO

**ITINERARIO:** Montefaro, A Redonda, A Palma, Segaña, Chanteiro

**LÍMITE PARTICIPANTES:** 50      **DISTANCIA:** Uns 12 Kms,

**DATA ÚLTIMA PARA INSCRICIÓN:** 24/05/2019

**DIFICULTADE: Baixa    ESFORZO: Medio**

**OBSERVACIONES:** Hai unha boa subida en todo

**AVISO**

Esta actividade se desenvolve como deporte da natureza e montaña, sendo consciente dos riscos que implica o facer actividade ó aire libre e en sitios agrestes

Calquera que se inscriba o fai tendo en conta o súa propia seguridade, forma física, A participación non conleva seguro de accidente contratado

A actividade non ten Guía profesional, é desenrolada en réxime de igualdade entre todos os participantes.

Calquera que se inscriba na actividade o fai tendo en conta o súa seguridade e cobertura

**Suspenderase en caso de alerta Vermella por parte de Meteogalicia**

