

FICHA PARTICIPACION EN ACTIVIDADE

NOME DA ACTIVIDADE: TERRAS ALTAS de CABANAS (entre castrexos e fuxidos)

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-3-parroquias-cabanas-gps-54013601>

DIA: 27 de Setembro 2020 **LUGAR DE SAIDA:** Polideportivo de Lavandeira

HORA DE SAIDA: 10.00H **HORA DE CHEGADA:** 16.00H (aprox) Comerase de camiño

ITINERARIO: Lavandeira, Alto da Serra, Soaserra, Pico do Castro, Santa Cruz, Regüela, castro de Someiro, Lavandeira

DIFICULTADE: Media **ESFORZO:** Medio **DISTANCIA:** 22 kms APROX

OBSERVACIONES: pode haber algunha zona con vexetación.

REGLAS COVID -19: Non poderá participar, quen teña síntomas compatibles con COVID

Os desprazamentos serán en coches particulares, baixo responsabilidade de cada un

Dado que é unha practica deportiva individual (Resol. do 1//7/20 artc1º apdt d/7), o uso da mascarilla e obrigado na saída e a chegada e nas paradas intermedias, no resto debese manter una distancia de 2 mts Debese camiñar cos mais achegados, e intentar a non interacción co resto do grupo (efecto burbulla)

Baixo ningún concepto pódese compartir nin material, nin comida, nin bebida.

Calquera dubida será resolta coa aplicación dos criterios fisiocovid da **Federación Galega de Montañismo**

Máximo 35 participantes, prioridade soci@s ate o 21/09/2020 (@s invitad@s non soci@s abonaran 3€ gastos de mapa)

E imprescindible a inscrición previa – @s non federad@s se lles fará un seguro (2€)

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, O seguro de accidente contratado e de cobertura básica

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

O Club sómente fai unha proposta, que será aportada por un mapa, un escrito ou verbalmente, co único compromiso de organizar o punto de saída e de chegada.

O Clube en ruta non leva nin adrenalina nin desfibrilador, Calquera que se inscriba na actividade o fai tendo en conta o súa seguridade e cobertura

