

NOME DA ACTIVIDADE: **COSTA DE DEXO (Sada – Mera)**

DÍA: 8 Maio 2022 HORA DE SAIDA: 9'00h

TIPO DE PERCORRIDO: Costa

SAIDA: Dende SADA sobre as 10.00h - REMATE: Mera (Oleiros) (final estimado 17,30/18.00h)

ITINERARIO: SADA – LORBE – SEIXO BRANCO ~ MERA

DISTANCIA: Uns 20 kms, DIFICULTADE: **Baixa** ESFORZO: **Medio**

DATA ÚLTIMA PARA INSCRICIÓN: 06/05/2022,

OBSERVACIONES: Como é ruta de costa, con tempo malo pode ser ventoso.

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 aínda que ten **Guía profesional**, é desenrolada en réxime de igualdade entre todos os participantes.

O Club somentes 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