

FICHA PROPOSTA de ACTIVIDADE

NOME DA ACTIVIDADE: Coto da Lagoa (cumio de Ferrol – 309mts)

DIA: 17 Marzo 2024 HORA DE SAIDA: 10'00h TIPO DE PERCORRIDO: Costa

COMENZO/ REMATE: Aparcamiento Praia Ponzos

ITINERARIO: Ponzos, Coto Lagoa, baixada cara a Lopesa, Costa Atlántica de Narón, Ponzos,

DISTANCIA: 12.5 kms,

DIFICULTADE: **Baixa** ESFORZO: **Medio**

DATA ÚLTIMA PARA INSCRICIÓN: 14/03/24

OBSERVACIONES: O arranque e cunha forte pendente ata os 215 mts de desnivel, é costa pode facer de todo.

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 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

