

Ruta de sendeirismo

para a xuventude
de Ponteceso e de Cabana

-si non se cubren prazas, aberto a público en xeral-
unha ruta de aventura !!

**Camiñando a carón do río Anllóns
desde a Ponte da Garga ata o refuxio de Verdes**

**Xoves
26
de agosto
de 2010**

Inscricións: ata o mércores día 25

Nº de prazas: 40

**de
10.00h
a
16:00h**

Inscrición:

turismoponteceso@ponteceso.net

Ponteceso: 981 714 000 -981 738 428- 981 714 622 981 715442

Concello, OMIX, Of.Municipal de Corme, Oficina de Turismo

Cabana: Casa do Concello, Casa da Cultura 981754 020

Distancia:	15 km
Dificultade:	Media
Tempo:	6h



*Transporte en autobús ata o inicio da ruta en Anllóns

*Volta desde Verdes en autobús

Percorrido da ruta:

Anllóns: Ponte da Garga, A Saímia, Ponte de Caldas

Cardezo: Ponte de Cardezo

Langueirón: Ponte de Xavarido

Xornes: Ponte de Pontedona

Verdes: Refuxio de Verdes

Prezo: de balde !

Saída	
09.00h	Corme
09.30h	Ponteceso
09.45h	Cabana
10.00h	Anllóns
Volta	
17.00h	Ponteceso
17.30h	Cabana
18.00h	Corme

Organizan:

**Concellos de Ponteceso e Cabana de Bergantiños
Áreas de Turismo e Xuventude**





Concello de Ponteceso
Área de Turismo

981 715 442
981 714 000

Ponte a pé –Ponte a camiñar

Xoves 26/08/2010
de 10h a 16h



Ruta de sendeirismo

para a xuventude de Ponteceso e de Cabana

Camiñando desde a ponte da Garga-Anllóns ata ó Refuxio de Verdes
Unha ruta de aventura !!

Distancia:-----15 km
Dificultade:-----media
Tempo:----- 6.00h

Inscricións: ata o venres día 24 de agosto ás 14:00h

Equipamento: calzado axeitado, pantalón longo, pao de apoio,
protección solar, gorra ou sombreiro, auga -bocadillo

Participante:

Nome. _____ Apelidos _____

Enderezo: _____ Tlf: _____ /Idade _____

Correo electrónico: _____

Datos de interese _____

Autorización para participantes menores de idade

D./ª _____ DNI. núm _____

Enderezo _____ Tlf. _____

Como pai/nai/tutor do/a participante menor de idade

AUTORIZO **a:** _____ Idade _____
a participar no ruta de sendeirismo que terá lugar o sábado 26/08/2010

A/o participante-responsable declara que está en condicións para participar na actividade e que non ten ningunha contraindicación.

Ponteceso, ____/____/2010

A organización poderá levar a cabo os cambios que considere precisos para o mellor desenvolvemento da actividade

O/A solicitante/participante da actividade autoriza o Concello de Ponteceso, a utilizar o número de teléfono de móbil e correo electrónico- aquí rexistrados, coa finalidade de comunicarlle as actividades que organice o concello.

