

BENEFICIOS QUE EL SENDERISMO APORTA A NUESTRO ORGANISMO

- Mejora la circulación y fortalece arterias y corazón.
- Equilibra el nivel de glucosa (azúcar) en sangre y normaliza el metabolismo.
- Normaliza la tensión arterial.
- Reduce la obesidad, mejora la digestión de los alimentos y mantiene el peso adecuado.
- El sol favorece el aporte de calcio a los huesos, aunque debe tomarse con precaución.
- Mejora el tono muscular general, el de piernas, y abdomen en particular.
- Estimula el sueño nocturno.
- Contribuye a eliminar trastornos psicológicos como tensión, estrés, ansiedad o depresión.

SALIDA DEL CLUB DE SENDERISMO

MOTRIL: Desde la Sede del club a las 8,30 horas.

GRANADA: A las 9 horas desde ciudad Deportiva de Armilla

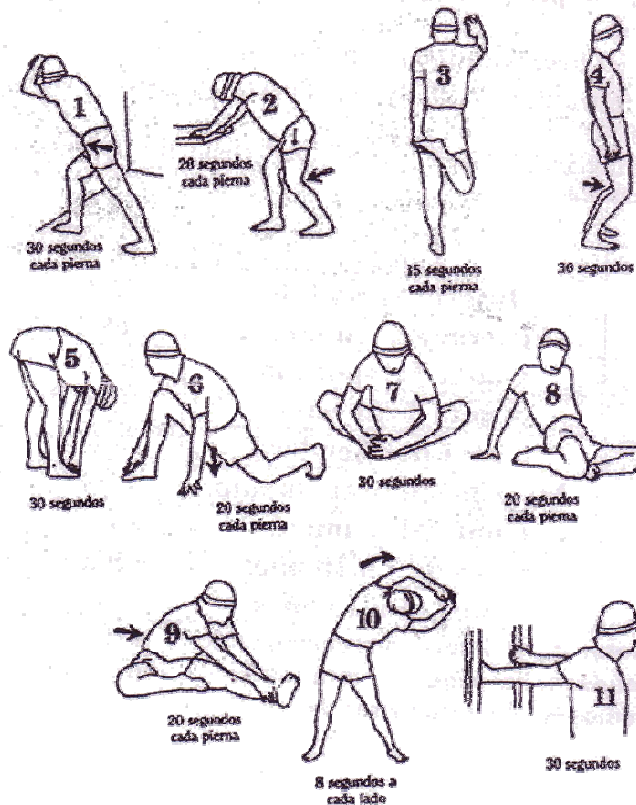
NOTA:

Las fechas de algunas rutas se pueden alterar por inclemencias del tiempo.

Si llueve torrencialmente a la hora de la salida, se suspende.

Si llueve poco ó esta nublado nos vemos en el punto de salida.

TABLA DE ESTIRAMIENTOS:



- El Club pagará a los niños/as de 8 a 12 años, la Tarjeta Federativa y el seguro de accidentes.
- La Tarjeta Federativa se abonará en Diciembre.
- La Familia con más de 3 miembros el 2º niño de menor edad no tendrá que pagar.
- La cuota se abonarán en Septiembre ó en el momento de hacerse socio.
- Los matrimonios podrán pagar en 2 plazos (1er. plazo Septiembre y 2º plazo Diciembre).
- El socio que decida pagar por sendero individual, tendrá que abonar la Cuota de ingreso, la Tarjeta Federativa en Diciembre y cada sendero lo abonará antes del sendero.
- Los Jóvenes Voluntarios se Comprometen a colaborar con el Club en (Abrir y cerrar la cede, Pegar Carteles, Ayudar en Pagina Web, Fotos, Cursos, Ayudantes de Guía etc.)



CAMINANDO CON EL CLUB EL SENDERO

DE ABRIL A AGOSTO TEMP.09/10



Dirección del Club:

C/ Fiscal Luis Portero, 2 Local 2 Motril

(Junto al Palacio de Justicia)

E-mail: celsendero@gmail.com

Telf.: 958600203 / 695333656


Pagina Web: www.clubelsendero.com

PROGRAMA CLUB " EL SENDERO "


DOMINGO 11 ABRIL

- LA GARNATILLA - LOS TABLONES
- 1ª Parte 1ª Travesía Popular Motril
- Distancia: 13 Km.
- Grado Dificultad: 


DOMINGO 25 ABRIL

- CIRCULAR LOS ALAYOS
- Distancia: 17 Km.
- Grado Dificultad: 

DOMINGO 9 MAYO

- JUVILES - TIMAR- NIELES - CASTARAS - NOTAEZ
- Distancia: 14 Km.
- Grado Dificultad: 

DOMINGO 23 MAYO

- LA MAROMA
- Distancia: 17 Km.
- Grado Dificultad: 

DOMINGO 6 JUNIO

- LOS TABLONES - MOTRIL
- 2ª Parte 1ª Travesía Popular Motril
- Distancia: 13 Km.
- Grado Dificultad: 

19 Y 20 JUNIO

- CLAUSURA LAS NEGRAS Ó CASTRIL
- Inscripción 30€ Ultimo día 14 Mayo

17 Y 18 JULIO

- RUTA DE ALTA MONTAÑA
- Dormimos en Refugio Postero Alto ó Refugio Poqueira
- Inscripción 30€, ultimo día 18 Junio
- Llevar tarjeta federativa.

DEL 7 AL 15 AGOSTO

- SEMANA EN ASTURIAS CANTABRIA O NAVARRA.
- Dormimos en casas rurales
- Inscripción 100 €, último día 15 Abril
- Quien se arrepienta pierde dinero.

GRADO DE DIFICULTAD

- BAJA: 
- MEDIA: 
- ALTA: 
- MUY ALTA: 

CONSEJOS BÁSICOS

1. No dejes basura en el monte. A pagar bien las cerillas y cigarros.
2. No perder el sendero, avisar de cualquier anomalía.
3. Calzado cómodo, mejor botas, calcetines de montaña, bastón, mochila.
4. Prendas de abrigo, gorro, gafas, cremas protectoras, chubasqueros.
5. Cuchillo, comida, fruta, agua, frutos secos, cámara de fotos o vídeo.
6. Ser puntual, cualquier anomalía, lesión o enfermedad, avisar al responsable o guía.
7. Las excursiones duran desde las 9 de la mañana hasta las 18 horas como máximo.