

## SENDERISMO SIERRA DE BERNIA 19 DE ENERO 2020

**INSCRIPCIONES:** El jueves 16 de Enero a las 21:45 HORAS en el local del Centro Excursionista para ofrecer información de la actividad, aclarar dudas, tramitar el seguro federativo a los participantes que no lo tengan, etc.

### **DOMINGO 19 DE ENERO :**

Salida a las 7:00 desde la antigua estación de tren

### **SALDREMOS CON PUNTUALIDAD**

#### **DIFICULTAD DE LA ACTIVIDAD:**

MEDIA-ALTA 635m. de desnivel de subida y lo mismo en la bajada. Siendo un trazado circular de unos 10 km. La ascensión por la arista de la montaña es por un pequeño sendero y a veces sin él. La bajada transcurre por sendero. El tiempo estimado es de 6 a 7 horas contando con una parada. Existen zonas de trepada y tramos expuestos asegurados con cadenas y cuerdas. Una persona algo entrenada la realizará sin problemas. Se pondrá un ritmo adecuado para todos los participantes.

#### **CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD**

7:15 - Salida; 9:15 - Llegada a Casas de Bernia donde nos preparamos para comenzar la ruta. Se ha de llevar almuerzo, comida y agua para todo el trayecto.

#### **EQUIPO NECESARIO**

- Botas o zapatillas montaña con buena suela
- Frontal (o linterna de mano, menos aconsejable)
- Ropa de acuerdo con la actividad y algo de abrigo por si refresca.
- Agua para toda la actividad.
- Muy aconsejable bastones de trekking.

#### **CONDICIONES DE LA INSCRIPCIÓN:**

Mayores de edad y menores de edad siempre acompañados y con autorización

#### **PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN:**

Socios CEY federados: Sin coste.      Socios CEY no federados: 3,50€  
No socios CEY federados: 2,00 €.      No socios CEY no federados: 5,00€  
Menores de edad: Sin coste (3,50€ si no están federados).

En el precio entra el seguro federativo de montaña para la asistencia en caso de accidente para los no federados.

**SE RUEGA ABSOLUTO RESPETO A LA NATURALEZA**

