

**SENDERISMO DE MONTAÑA**  
**RUTA POR EL ADAJA (Ávila – El Fresno)**  
**FECHA: 04/06/2013**

**PRECIO APROXIMADO: Menos de 30 EUROS (Incluye viaje, cafés, refrigerios y comida)**

Distancia: 15 Km.

Dificultad: BAJA

Tiempo: 5 horas

**RECORRIDO Y HORARIOS:**

7,30.- Salida de la Avda. de Mirat

9.00 .- Llegada a Ávila (CUATRO POSTES)

9.30.- Salida hacia el río.

10.45.- (Descanso y bocata)

11.30 - Llegada al lugar de regreso. En este punto (Km. 7), el que lo desee, puede dar por terminada la ruta, regresando a Ávila y dar un paseo por la ciudad hasta la recogida de los que han decidido regresar por la otra orilla del río.

13,30- Llegada a destino.

14,00 – Llegada al Restaurante en la Ermita de la virgen de Sonsoles

14,30.- Comida en el Restaurante

16,00.- Tiempo de ocio

17,30.- Regreso a Salamanca

**RECOMENDACIONES:**

- Llevar calzado adecuado a la ruta (preferiblemente botas)
- Conviene llevar paraguas o chubasquero.
- La ruta es relativamente llana.
- Conviene llevar bastón o cualquier instrumento similar de apoyo.
- Siempre es conveniente llevar alguna botella de agua o refresco.

**DESCRIPCION DE LA RUTA:**

ruta: Ávila-el fresno (ruta circular con salida y llegada en Ávila)

distancia a recorrer: 14 kms aproximadamente.

dificultad: baja, es prácticamente llana

descripción de la ruta: salimos a las 9,30 horas desde la cafetería del hotel "cuatro postes" y, una vez que cruzamos la pasarela sobre el río Adaja, iniciamos la ruta por la margen izquierda, en sentido contrario al río, hasta la localidad de el fresno. Habrá que realizar una parada para reponer fuerzas, lo haremos en una parque llamado "el soto".

Una vez que lleguemos al pueblo (7 kms), las personas que quieran realizar la vuelta lo podrán hacer en el autobús que estará esperando en esta localidad. El resto de caminantes podremos volver por el mismo camino, o bien, por otro camino que va por la otra orilla.

Cuando nos hayamos reunido todos en Ávila, nos desplazaremos a la ermita de la Virgen de Sonsoles, en cuyo recinto se encuentra el restaurante donde comeremos.

RESTAURANTE "VEGALLANA":

Menús:

10 euros: 1.- Paella

2.- Lomo de cerdo – Pechuga o Filete de ternera

12 euros: 1.- Ensalada mixta – plato de legumbres

2.- Bistec de ternera – carrilleras - Pescado

Postre casero

Pan, vino, agua, café y chupito

Nota: Se puede negociar un buen menú a precio módico.

**Gastos:**

Cafés matutinos

Cervezas post marcha

0

Comida: 36 x 15 + 10 de propina

Autobús (50 plazas)

**TOTAL**

**Importe recaudado:**

**Importe sobrante:**