

## **RUTA NAVARREDONDA DE LA RINCONADA/CUEVA DE LA MORA/LA BASTIDA**

**FECHA: 8 DE FEBRERO DE 2.022**

### **DESCRIPCION**

Distancia: 13 km.

Dificultad: moderada, con desniveles fuertes en algunos tramos

Duración: 4,00 horas

### **HORARIOS**

09,00 Salida de la Plaza de Gabriel y Galán

10,30 Comienzo de la ruta en NAVARREDONDA

14,00 Llegada a LA BASTIDA

14,30 Comida en al aire libre en el merendero de La Bastida.

Regreso a Salamanca a la hora que se acuerde.

### **ADVERTENCIAS GENERALES**

- Llevar agua y bebidas isotónicas (y beberlas)
- Llevar frutos secos y productos energéticos
- No pasar por alto el "bocata"
- Tomar medicación si se necesita.
- Llevar calzado adecuado (que sujete el pie y no resbale)
- Ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará
- Bastón de caminata: de aluminio, madera o bambú
- Gorra para protegerse del sol. Crema protectora.
- Chubasquero o paraguas, si existe la posibilidad de lluvia.
- Es conveniente llevar botiquín individual

En esta ruta viajaremos sin Seguro de Accidentes, por lo que cualquier incidencia que ocurra tendrá que ser asumida a título particular.

### **NORMAS COVID**

Todos los asistentes estaremos obligados a guardar las siguientes normas:

- El viaje en autobús se hará con mascarilla FFP2
- Durante la marcha se podrá ir sin mascarilla, guardando la distancia de 1,5 metros entre personas.
- Obligatorio llevar gel hidroalcohólico.
- No se podrán compartir prendas o utensilios como bastones, cantimploras, etc., salvo que puedan desinfectarse previamente.
- A la hora de la comida, si se hace en lugar cerrado, sólo nos quitaremos la mascarilla para comer o beber.