



Grupo de Senderismo de COGAM



## **Sanabria (Zamora)**

Del 17 al 19 de septiembre de 2010

**ORGANIZAN: JOSEBAN**

**MEDIO TRANSPORTE:** Salimos en coches particulares compartiendo coches y gastos de gasolina. *Se añade al precio de la gasolina un 10% en concepto de mantenimiento y 6 euros para limpieza de coche.*

**DIFICULTAD: Media/Alta**

**Nº MAX. PLAZAS: 25**

### **PLAZO DE INSCRIPCIÓN Y CÓMO INSCRIBIRSE:**

El lunes 2 de agosto en la sede de COGAM a partir de las 20.00.

Desde el martes día 3 hasta el día de pago de la reserva, las inscripciones podrán hacerse en el teléfono GayInform / Línea Lesbos, 91.523.00.70 de lunes a viernes de 17h a 21h, o directamente en la sede de COGAM.

**PAGO RESERVA: Se paga el lunes 16 de agosto**

Sólo se devolverá la reserva en el caso de que no cause ningún perjuicio para la organización de la excursión y queda a criterio de las/los organizadoras/es.

**REPARTO DE COCHES:** Se realiza el lunes 13 de septiembre.

### **DESCRIPCIÓN DE LAS EXCURSIONES:**

**Sábado día: 18**

**Km:** 23km. **Desnivel:** subida 600+300. Bajada lo mismo pero para bajo

**Dificultad:** media/alta

**Ruta circular:** Ribadelago Nuevo-laguna de Sotillo-cascada de Sotillo-Sotillo-Ribadelago.

Empieza con una fuerte subida entre robles hacia la laguna, se sigue con un ligero descenso hacia la cascada, un fuerte descenso a Sotillo y una subida y bajada a Ribadelago. La ruta va por caminos y sendas con firme irregular.

**Domingo día: 19**

**Km:** 9km. **Dificultad:** Baja

Esta ruta está sin determinar pero será sobre unos 9Km. Unas tres horas.

Si hace buen tiempo comeremos en el campo.

### **ALOJAMIENTO:**

El alojamiento está sin determinar a falta de saber el Nº de senderistas y en función de la disponibilidad si puedo será en el albergue juvenil de San Martín de Castañeda y si no en hostel (sobre 40€ hab. Doble)

### **MATERIAL ESPECIAL Y OBSERVACIONES:**

Por ejemplo: si hace buen tiempo podemos bañarnos en el lago.

Ropa y calzado de montaña, ropa de abrigo y lluvia, cantimplora, comida rica y vino (a quien le guste)....

Comeremos en el campo sábado y domingo, llevad agua y comida para los dos días.