



AVENTURA EN LOS ALTOS DE SAN LORENZO

Domingo 9 octubrebre 2022 1ª Actividad del Calendario de Otoño de Familyphron - Temp 2021-22

Cerramos el Calendario de Verano y la Temporada 2021-22 con una enriquecedora y divertida jornada familiar en la que vamos a descubrir y disfrutar de un paraje natural tan cercano como poco conocido como son los Altos de San Lorenzo, lugar ideal para la iniciación al senderismo y la escalada.

Recorreremos una preciosa ruta de ida y vuelta que desde el Sardo sube y recorre los altos del Dragonal y Siete Puertas antes de volver al punto de partida.

La ruta pasa por la Zona de Escalada de El Sardo, cuyo sector Norte es ideal para practicas de iniciación. Aquí tendrá lugar ese primer contacto con la escalada en roca y descubriremos algunos de sus secretos. En este mismo paraje tendrán lugar el almuerzo y la sobremesa antes de emprender la baja de regreso a San Lorenzo donde concluye esta salida que podemos adelantar, será inolvidable.

PUNTO Y HORA DE ENCUENTRO

Gasolinera Cepsa de El Zardo a las **9:30 horas**. De la gasolinera nos dirigiremos al lugar donde aparcaremos los coches (a lo largo de la Calle Vega del Río Palma).

[https://www.google.com/maps/place/Estación+de+Servicio+Repsol/@28.0769337,-](https://www.google.com/maps/place/Estación+de+Servicio+Repsol/@28.0769337,-15.4644983,17.9z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xfb086ee103627373!8m2!3d28.0765386!4d-15.4639874)

[15.4644983,17.9z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xfb086ee103627373!8m2!3d28.0765386!4d-15.4639874](https://www.google.com/maps/place/Estación+de+Servicio+Repsol/@28.0769337,-15.4644983,17.9z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xfb086ee103627373!8m2!3d28.0765386!4d-15.4639874)

LA ACTIVIDAD.

Se realizará un recorrido circular por sendero de **3,2 km y 142 m** de desnivel desde la urbanización de El Sardo hasta la Zona de Escalada de El Sardo Norte por el el Alto de El Dragonal y la Degollada de Siete Puertas. Una vez en la zona de escalada se realizará una pequeña charla

teórica y práctica de nudos, después se procederá a la toma de contacto con la roca con prácticas escalada y rapel extremando las medidas de seguridad bajo la supervisión de monitores de escalada y personas escaladoras experimentadas del club.

MATERIAL Y EQUIPO

El material técnico colectivo (cuerdas, mosquetones, cintas, etc.) e individual (arnés, seguro, descensor, etc.) los aporta el Club al igual que pies de gato, según tallas. El equipo personal del participante es el normal de senderismo (pantalones cortos, no!)

OTRAS RECOMENDACIONES

Actividad en la naturaleza que aun de corta duración requiere asistir provistos de líquidos (agua, zumos, etc.) y comida para consumir durante la ruta como la del almuerzo en la zona de Escalada. No olvidar como protectores solares e incluso alguna prenda de abrigo.

EL HORARIO

09:30h Encuentro en el Sardo, se aparcarán los coches a lo largo de la calle Vega del Río Palma
9:45h Inicio de la marcha

11:00h Actividad de inicio a la escalada y rapel en roca
14:00h Almuerzo
16:00h Recogida del material y fin de la actividad

LA PARTICIPACIÓN Y EL TRANSPORTE

Plazas limitadas a 35 participantes, exclusiva para socios-federados NEOPHRON, con licencia federativa AU o FEDME 2022. El Transporte es por libre, **en transporte público, coche propio o compartiendo** el de otros compañeros.

ORGANIZAN e INFORMAN

Lorena 696 65 66 29 y Pedro 653 75 30 74

INSCRIBE:

Pedro 653 75 30 74 por WhatsApp.



IMPORTANTE!

- 1.- La ruta podrá ser modificada, pospuesta o suspendida por causas de fuerza mayor, alerta meteorológica o quórum inf. a 10 inscritos
- 2.- Aunque el reconocimiento y guiado de la ruta así como la organización de actividades están a cargo el equipo organizador, los participantes pueden sugerir o aportar ideas, materiales y juegos tanto antes como durante la actividad.