



## AVENTURA EN LOS ALTOS DE SAN LORENZO

**Domingo 24 de septiembre de 2023**

1ª Actividad de la temporada otoño 2023.

Tras el descanso estival, abrimos la nueva temporada de Familyphron 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 prácticas de iniciación. Aquí tendrá lugar ese primer contacto con la escalada en roca y descubriremos algunos de sus secretos. En este mismo paraje tendrá lugar el almuerzo, la sobremesa y la REUNIÓN TRIMESTRAL de FAMILYPHRON OTOÑO 2023 ( ver convocatoria específica ) antes de emprender la bajada de regreso a San Lorenzo, donde concluye esta salida que, podemos adelantar, será inolvidable... ¡ si la méteo no lo impide !

### 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,-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

introducción teórico - práctica de nudos y se procederá a la toma de contacto con la roca con prácticas de 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 (**mejor evitar los pantalones cortos**)

### OTRAS RECOMENDACIONES

Actividad en la naturaleza que, aunque de corta duración, requiere asistir provistos de líquidos (agua, zumos, etc.) y comida para consumir tanto durante la ruta como en el almuerzo en la zona de escalada. No olvidar medicación personal, en caso de precisarla, protector solar adecuado para cada tipo de piel y alguna prenda de abrigo.

### EL HORARIO

**09:30h** Encuentro y desplazamiento al punto de partida.

**9:45h** Inicio de la marcha

**11:00h** Actividad de inicio a la escalada y rapel en roca

**14:00h** Almuerzo

**15:00h** Reunión trimestral – planificación de las actividades de otoño.

**16:30h** Recogida del material y regreso.

### LA PARTICIPACIÓN Y EL TRANSPORTE

Plazas limitadas a 35 participantes, exclusiva para socios-federados NEOPHRON, con licencia federativa AU o FEDME 2023. El transporte es por libre, **en transporte público, coche propio o compartiendo** el de otros compañeros.

**ORGANIZAN , INFORMAN E INSCRIBEN ( por WhatsApp)**

**Pedro Costeras 653 75 30 74 y Chano Pérez 659751101**



**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.