



## **RUTA: Valsequilo a San Mateo, por El Helechal, El Montañon y La Bodeguilla. 28 noviembre 2023**

2ª SALIDA DE otoño. TEMPORADA 2023-24.

### **HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO**

Hora Encuentro: Hora Salida Guagua Global, LINEA 80, anden 18-19, 8,00h., desde estación Santa Catalin, y 10 minutos más tarde, desde estación de San Telmo, anden 12, Las Palmas de Gran Canaria a Telde, para posteriormente coger la línea 13 a las 9h., dirección Valsequillo, en el parque de Arnau de Telde

### **RUTA**

Desde Valsequillo, subida al Montañon por El Helechal, para posteriormente bajar por La Bodeguilla de San Madero. Longitud: 8km., Duración: 4h. Desnivel positivo 546m. Desnivel Negativo 287m. Dificultad: Facil, Altitud Maxima 939m., Altitud mínima 577m.

**ORGANIZA:** Antonio Santana 639198385

**INFORMAN:** Antonio Santana 639198385

Ramón García 647877139

### **TRAYECTO GUAGUA**

Ida en Guaguas Global, con paradas intermedias en Av. Maritima (Juan XXIII), Hospital Insular, para bajarse en el Parque de Arnau de Telde. Regreso en Guaguas Global San Mateo – Las Palmas de Gran Canaria.

**INSCRIPCION:** Llamar al organizador de la ruta al número de móvil 647877139. Horario de inscripción de 16 a 18 horas, excepto sábado y domingo, desde el momento de su publicacion hasta el lunes día 30. Socios de NEOPHRON y de otros club con Licencia Federativa Fecamon /FEDME 2023, debiendo enseñar dicha licencia en el punto de encuentro de la salida.

### **EQUIPO Y RECOMENDACIONES**

Calzado de senderismo y vestimenta acorde con la zona y la estación (de abrigo e impermeable). Las características del sendero hacen necesario el uso de bastones.

Comida/bebida para consumir en ruta.



### **IMPORTANTE!**

1.- Requisitos indispensables para participar en esta actividad son:

A.- Estar en posesión de la Licencia Federativa Fecamon/Fedme 2023.

B.- No sufrir patologías, lesiones o estados psicofísicos que pudieran agravarse durante la ruta ni de consumir medicamentos cuyos efectos pudieran causar trastornos de gravedad o grave riesgo para la salud y...

C.- Conocer y aceptar cumplir mediante firma, las "Normas de Seguridad y Comportamiento" de las actividades de Senderismo guiado

2- La ruta podrá ser modificada, pospuesta o suspendida por causas de fuerza mayor, alerta meteorológica o quórum inferior a 10 inscritos