



TALLER DE MARCHA CON y SIN BASTONES

CIRCULAR ALTOS DE DRAGONAL Y SIETE PUERTAS

Sábado 27 junio 2026

Actividad excursionista dirigida por Monitores Voluntarios de Club del CD NEOPHRON que tiene por objetivo dar a conocer técnicas de marcha con y sin bastones en Media Montaña Estival a socios-as federados-as de este Club interesados-as en adquirir conocimientos teórico-prácticos sobre dichas técnicas.

PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD

1ª Parte: en Centro Deportivo de San Lorenzo para charla teórica sobre la marcha sin y con bastones en el medio natural (Ascenso, Descenso y Flanqueo sobre diferentes tipos y estados de terreno. Recursos y Precauciones) y el bastón de montaña (Componentes. Tipos. Usos. Errores. Consejos)

2ª Parte: Recorrido de una ruta circular por los Altos del Dragonal y Siete Puertas siguiendo diferentes tipos de caminos y terrenos adecuados para poner en práctica técnicas de marcha con y sin bastones.

HORA Y PUNTO DE ENCUENTRO.

Hora Encuentro 9h30'. En entrada al Parque de Tecnificación Deportiva (El Zardo)

<https://maps.app.goo.gl/VNeMeTKpyGv5y9Z76>

RUTA

Para este Taller realizaremos una ruta circular de corta longitud y duración que discurre por diferentes tipos de caminos y terrenos de los Altos del Dragonal y Siete Puertas en el Paisaje Protegido de Pino Santo.

L: 6 km H: 4h D: 276 m Dif: Moderadamente difícil

TRANSPORTE

Por medios propios en transporte colectivo a San Lorenzo (Guagua Global línea 335 y Municipal Línea 46), taxi o vehículo privado.

INSCRIPCION

En Tfno. **676 478 188**

Limitada a 9 participantes (ratio 3 / 1 . Cuatro participantes por Monitor de Club) Exclusivamente para federados NEOPHRON con Licencia Federativa Fecamon /FEDME 2026.

RECOMENDACIONES

Equipo, vestimenta y calzado técnico propio para marcha de montaña.

Comida/bebida de mantenimiento y almuerzo en ruta. Meteorología: La previsión con 10 días de antelación es de nubes y claros, 22 °C. Se proporcionará nuevo pronóstico con 24 horas de antelación.

ORGANIZAN-INFORMAN

Monitores de Club: Manolo Cardona Sosa 676478188.

Fran Ojeda Zerpa 676478175 y Pedro Costeras

Nebreda 653 75 30 74

IMPORTANTE NO INSCRIBIRSE en la actividad de sufrir patologías, lesiones o estados psicofísicos que pudieran agravarse durante la ruta. Tampoco si se consumen sustancias o medicamentos cuyos efectos pudieran causar trastornos o riesgos para la salud. Por su propia seguridad y la del grupo el participante se compromete a cumplir las "Normas de Seguridad y Comportamiento" de las actividades organizadas por el CD NEOPHRON que acompaña a este folleto informativo así como ajustarse a las indicaciones de sus Monitores y Auxiliares. El itinerario, horario o zona de la actividad podrán ser modificados por causas de fuerza mayor. La actividad podrá ser suspendida alerta meteorológica u otra causa de fuerza mayor

