

INFORMACIÓN Y DETALLES DE LA RUTA



CONDICIONES GENERALES:

ACCESIBILIDAD Y DESCRIPCIÓN: Ruta accesible, independientemente de la edad de los participantes.

INSCRIPCIONES: En www.pulsaciones.net, exclusivamente mediante formulario on-line, en el Ayuntamiento de Aliseda y el día de la ruta, en la zona de salida y meta (Pabellón Municipal).

La inscripción tendrá un precio de 2,00€

Todo lo recaudado será donado a la Asociación contra el cáncer infantil.

Preste especial atención a la hora de realizar las inscripciones, para evitar posibles incidencias.

PARTICIPANTES: Podrán realizar la ruta todos los senderistas que lo deseen. Los participantes menores de 14 años deberán ir acompañados por un adulto responsable, padre/madre/tutor.

OBSEQUIOS Y REGALOS: Todos los participantes serán obsequiados con una camiseta técnica conmemorativa de la Ruta, así como con un picoteo, zona de ocio y entretenimiento al finalizar la misma en el Pabellón Municipal de Aliseda.

PLAZAS: Hasta agotar dorsales.

RECORRIDO:

El recorrido de la Ruta tendrá un total de 10 kilómetros (dificultad baja), con salida y llegada en el Pabellón Municipal de la localidad de Aliseda.

Para los mas pequeños habrá lúdicos y mucha diversión.

CONSEJOS DE EQUIPAMIENTO:

“El senderismo es sin duda una de las mejores actividades para practicar deporte saludable.”

CALZADO: Es aconsejable elegir un calzado adecuado, preferiblemente ligero, zapatillas o botas especialmente de Trek King que sean confortables y que tengan suficiente amortiguación y torsión. Y por supuesto unos buenos calcetines para evitar rozaduras.

ROPA: Elige ropa cómoda, confortable y transpirable en función de la época del año y las condiciones meteorológicas del lugar en el que se va a hacer el día de la ruta.

MOCHILA: Muy útil para transportar cualquier objeto como, por ejemplo, chubasquero, alimentos, botella de agua, etc...

BASTONES: Son de gran ayuda para los senderistas, aconsejamos que sean graduables.

CANTIMPLORA: Siempre es aconseje llevar consigo mismo una cantimplora o mochila con depósito de agua aproximadamente de 1,5l para hidratarse adecuadamente.

MÓVIL: Dispositivo de gran ayuda. En caso de emergencias llamar al 112.

OTROS COMPLEMENTOS: Gorra, sombrero, crema solar, gafas, etc....