



6ª marcha

Iniciación al Senderismo

Viernes 11 de noviembre

Decimos que es de iniciación al senderismo porque está dirigido a personas que no hayan hecho senderismo nunca o que, en estos momentos, su forma física no les permita hacer otras marchas que exijan un mayor esfuerzo. Nuestras marchas serán de **8 a 10 km** por terreno sin grandes dificultades. Todas ellas transcurren por pistas forestales y caminos sin grandes desniveles.

No obstante, un mínimo de esfuerzo será necesario y la persona deberá juzgar si puede realizar la marcha o no. Por ejemplo, no son aptas para personas en sillas de rueda, con muletas o con cualquier enfermedad que no les permita un pequeño esfuerzo físico.

Equipo personal

Las personas participantes deberán utilizar **ropa apropiada** al tiempo y en su caso, que les proteja de la **lluvia**. El **calzado** ha de ser cómodo, zapatilla de deporte con la suela de mayor huella posible o, mejor bota de montaña. Unos **bastones de senderismo** facilitan mucho la marcha.

En todas las marchas será necesario llevar un **macuto** donde podamos transportar **agua y comida** para un tente en pie.

Después de las marchas comeremos en alguno de los restaurantes de la zona que previamente habremos contratado.

Senda de los Dos Ríos y Ermita de San Frutos en Sepúlveda

Aprovechando el otoño y sus bellos colores, vamos a realizar una pequeña marcha por las Hoces del Río Duratón en Sepúlveda. Después de comer visitaremos la ermita de San Frutos, del S. XI, enclavada en uno de los lugares más bonitos de Segovia. Ruta de **5,5 km.** y **178 metros** de desnivel

La excursión se realiza en coches particulares. Si alguien quiere venir y no tiene coche, posiblemente le podamos incluir en alguno que salga cerca de su domicilio.

Contacto: fruiz@usmr.ccoo.es o llamando al 606.398.440



pensionistas FSC