



Lago Empedrado
Espíritu de aventura

V V GK

6º Travesía Nerga – Islas Cies

7 y 8 Septiembre



Sábado 7:

8:00 Santa Cristina (Club)

11:00 Playa de Nerga

12:00 Inicio de la Travesía

14:00 Llegada embarcadero de Roda

16:00 Nos instalamos en el Camping

Tarde libre, excursiones a Monte Faro, visita en los Kayak a la otra Isla o a otra playa.

21:00 Cena en grupo ó separados.....

Domingo 8

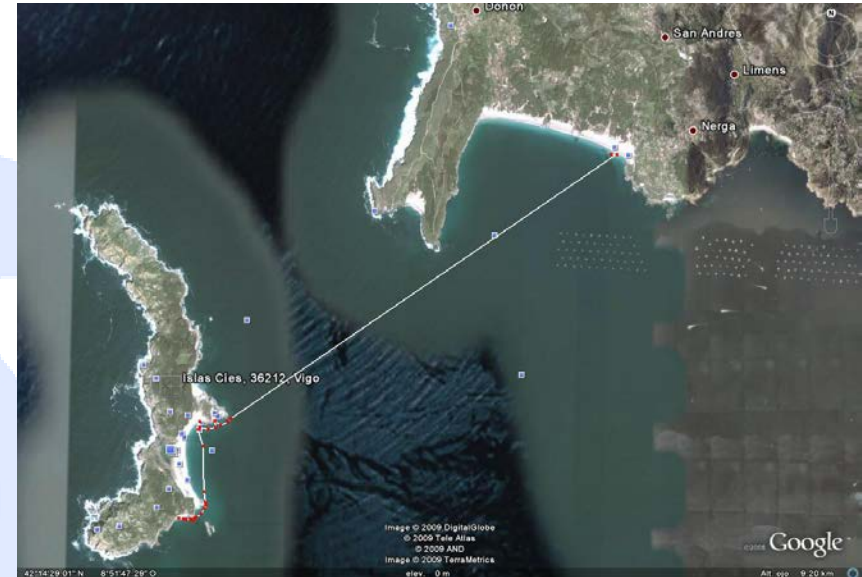
11:00 Desayuno (cada uno lo suyo)

12:00 Recoger las Tiendas.

Mañana libre..

A las 14:00 todos Agrupados con los Kayaks en el embarcadero

16:00 Hora TOPE máxima de salida hacia la península.



Estos horarios pueden cambiar por causas meteorológicas o por decisión del organizador (adelantar hora de salida)

Distancia total:

8 km entre Península e Isla aprox. 2 horas de travesía en mar Abierto

Nivel: Medio en función del estado de la mar.

Esfuerzo: Medio

V VGK

6º Travesía Nerga – Islas Cies

7 y 8 Septiembre

Descripción de la ruta:

Un año más nos disponemos a cruzar el Canal del Norte que separa el Cabo do Home, de la punta de Monte agudo ya en las Cies. Será una navegación en grupo, después de atravesar la Ensenada de Barra, entraremos en el Canal, donde haremos una parada junto a la Boya, para seguir dirección Playa de aguieiro y girar finalmente hasta el puerto en la misma Playa de Roda.

Es en este segundo tramo donde se levanta algo el mar. Con lo que la gente propensa a marearse lo puede pasar un poco mal.

Tarifas:

El precio 50 €/plaza de Kayak para NO socios
El precio 40 €/plaza de Kayak para Socios ADRA
Socios con Kayak propio 30 €
No Socios con Kayak propio 40 €/Kayak
Plaza de Camping 10 €/persona + 10 €/tienda
Seguro de accidentes obligatorio 10 €/persona

Incluye: chalecos, kayak, RC para la actividad, permisos de Medio Ambiente y trámite con el Camping

Excluye: Barco de vuelta en caso de que las condiciones lo recomiende, que se contratará el mismo domingo en la isla

Inscripciones y reservas:

Teléfono Gabriel Castro 669 89 27 30

Correo electrónico gabrielcastrosopena@gmail.com

Nº Cta. 2091 0053 32 3040010422

Se devolverá la inscripción si la baja se produce **72** horas antes de la salida (-3 € de transferencia)



Lago Empedrado
Espíritu de aventura

V VGK

6º Travesía Nerga – Islas Cies

7 y 8 Septiembre



Como inscribirse:

Para apuntarse enviar un correo con los datos completos:

Nombre y Apellidos:.....

Fecha de Nacimiento:.....

Teléfono de Contacto:.....

Socio Adra: Si ó NO

Kayak Propio o Alquiler: Propio ó Alquiler

Plaza Camping

Tienda (Si estas en un grupo de varios indicar quien paga la tienda)

Enviar por correo justificante de PAGO para confirmar la plaza, si no se hace el pago las plazas se ocuparan por orden de pago.

Condiciones:

- Apuntarse a esta travesía, significa asumir que se va a obedecer las ordenes de las personas que la organizamos, principalmente en cuanto a horarios de salida, entendienddo que dichos horarios pueden ser susceptibles de cambiarse por causas meteorológicas o cualquier otra necesidad justificada por la organización.
- Una vez iniciada la travesía se podrá cancelar o buscar un plan alternativo de salida de la isla si fuese necesario, asumiendo cada uno de los participantes el coste necesario para el flete del barco que nos saque a todos de la isla, (aprox + 15- 20 €/persona), el grupo en ningún momento se podrá dividir, en las travesías de entrada o salida de la isla.
- Esta ruta no esta permitida para menores de 11 años.
- Cada participante se responsabiliza de que reúne las condiciones físicas para realizar el evento



Lago Empedrado
Espíritu de aventura

V VGK

6º Travesía Nerga – Islas Cies

7 y 8 Septiembre



Que Llevar:

- Tienda, saco y esterilla, todo lo que te entre en el kayak
- Comida, frutos secos, chocolates... etc.
- Algo de abrigo para la noche.
- Chubasquero o cortaviento.
- Gorro, gafas de sol, y crema de protección solar.
- Botiquín básico con medicamentos particulares y con biodraminas.
- Bolsa estanca, recomendamos plastificar con film ropa, saco, etc,
- La organización aportará tambuchos estancos para lo importante, teléfono, dinero, cámara de fotos, etc...



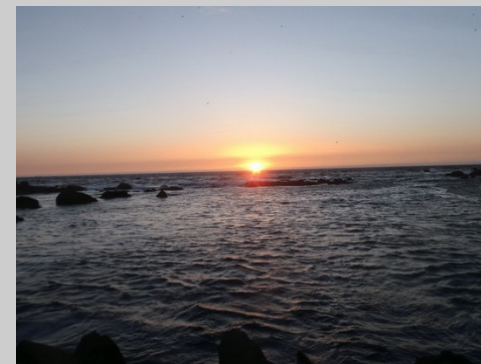


Lago Empedrado
Espíritu de aventura

V VGK

6º Travesía Nerga – Islas Cies

7 y 8 Septiembre



ORGANIZA:



Lago Empedrado
Espíritu de aventura



COLABORA:

POWERADE®
bebida para deportistas

