

26 de febrer

Serra de Segària + taller d'estiraments i massatge esportiu



www.viarany.org

Hora i lloc d'eixida:	7:30h parada Túria- 9:00h Plaça 9 d'Octubre de Beniarbeig
Material necessari:	Roba d'abric (jaqueta impermeable, pantalons de muntanya, botes i folre polar), esmorzar, dinar i aigua.
Dificultat:	Mitjana. El desnivell de la ruta és en general còmode i suau exceptuant els últims metres de la primera pujada on també existeix un tram amb molta pendent. Distància: 11 km. 4h més parades.
Descripció:	Recorregut: Beniarbeig (40msnm) - Vèrtex geodèsic (507msnm) - Font de Català - Poblat Iber - Beniarbeig
Coses a veure:	A través de la ruta podem observar la gran diferència de la vegetació que hi ha entre la cara sud i la cara nord. També passarem per les restes d'un poblat d'origen iber des d'on podem gaudir d'unes vistes privilegiades del Parc Natural de la Marjal Pego-Oliva i si el temps acompanya podrem veure Eivissa.



Taller d'estiraments i massatge esportiu:

Aprendrem els exercicis i les tècniques més senzilles per no acabar baldats a les nostres excursions, previndre i tractar lesions comunes i gaudir més de les caminades.

El taller serà al Centre Cultural i caldrà que porteu una estoreta.

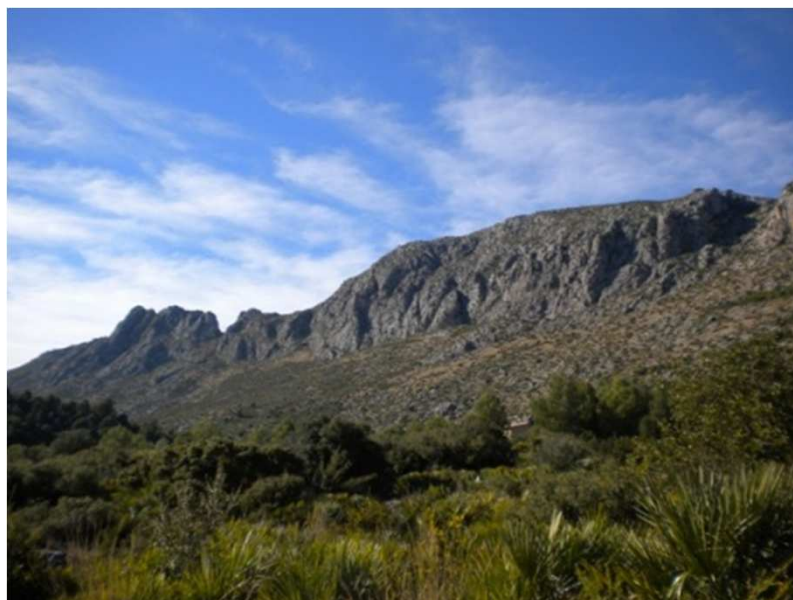
Caldrà portar tovallola, sabó i roba de recanvi perquè ens dutxarem al poliesportiu.

Observacions importants:

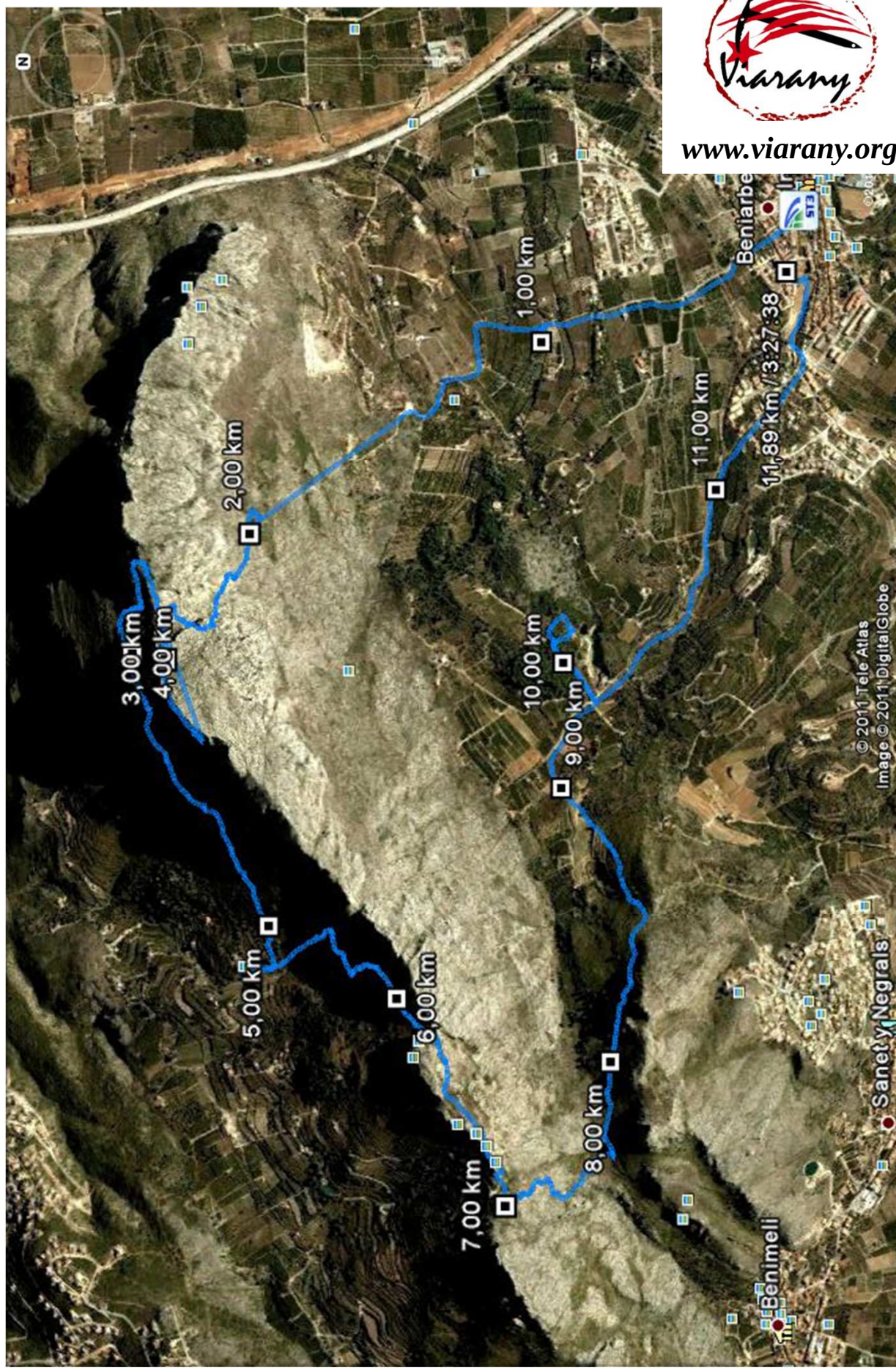
Dinar: els que vulguem, podrem dinar a un bar de Beniarbeig. El menú pactat són 12,5 euros i inclou amanida, 3 entrants, arròs amb fesols i penques, postres i cafè (beguda apart).

Abans del dia 23 haurem de saber qui voldrà dinar per tal de reservar.

No oblideu de comunicar-nos la vostra participació amb antelació a
viarany@hotmail.com



Serra de Segària + taller d'estiraments i massatge esportiu



www.viarany.org