



CLUB NATACIÓN JAÉN. Temporada 2018-19 Septiembre del 6 al 9

VIVAC POR SIERRA MAGINA

Día 6 de septiembre de 2018, jueves: (4 km)

- 11'00 h.: Concentración en Estación de Autobuses de Jaén.
- 11'15 h.: Salida bus hacia Bedmar (Cuadros).
- 12'15 h.: Llegada a Bedmar e inicio marcha hacia Cuadros.
- 13'15 h.: Llegada a Rio Cuadros y descanso.
- 14'15 h.: Comida.
- 17'00 h.: Excursión a la cueva y baño.
- 19'00 h.: Excursión al nacimiento del Rio Cuadros.
- 20'45 h.: Preparar el lugar para dormir, preparar cena y cenar.
- 00'30 h.: Silencio y dormir.



Zona recreativa de Cuadros

Día 7 de septiembre de 2018, viernes: (12 km)

- 09'00 h.: Levantarse, aseo y desayuno.
- 09'45 h.: Salida hacia Fuente del Aguadero.
- 14'00 h.: Llegada a Fuente del Aguadero, preparar la comida, comer y descansar.
- 17'00 h.: Salida hacia Prados Altos. (6 km.).
- 19'30 h.: Llegada a Prados Altos, Tiempo de ocio.
- 20'45 h.: Preparar el lugar para dormir, preparar cena y cenar.
- 00'30 h.: Silencio y dormir.



Refugio Aguadero y fuente



Fuente Prados Altos
(Mata Bejid)

Día 8 de septiembre de 2018, sábado: (6 km)

- 9'30 h.: Levantarse, aseo y desayuno.
- 10'30 h.: Salida para Centro Visitantes - Mata Bejid.
- 12'30 h.: Llegada a Centro Visitantes, preparar la comida y comer descansar..
- 16'30 h.: Salida para Zona Recreativa Gibraberca. (6 km.).
- 18'30 h.: Llegada a Zona Recreativa Gibraberca.
- 20'30 h.: Preparar el lugar para dormir, preparar cena y cenar.
- 00'30 h.: Silencio y dormir.



Centro Visitantes
Mata Bejid



Zona Recreativa Gibraberca

Día 9 de septiembre de 2018, domingo: (5'6 km)

- 9'00 h.: Levantarse, aseo y desayuno.
- 10'00 h.: Salida para Zona Recreativa Fuensanta.
- 12'00 h.: Llegada a Zona Recreativa Fuensanta para unirnos con los padres y posterior almuerzo de convivencia.
- 17'00 h.: Fin de la actividad y vuelta a Jaén.



Zona recreativa Fuensanta



MATERIAL PERSONAL MARCHA

Utensilios:

Mochila (no bolsa ni macuto).

Saco de dormir (no de verano).

Bolsa de aseo personal.

Gorra o sombrero.

Papel higiénico.

Útiles de comer.

Dinero (unos 4,25 €.) para autobús.

Cantimplora (1 litro).

Aislante.

Equipo de vestir:

Calzado de campo (botas, es muy importante, no estrenarlas en ese momento).

Ropa interior.

Calcetines de algodón finos y de lana gruesos (llevar siempre puestos dos pares).

Chanclas o zapatillas para el descanso.

Jersey o plumón para las noches.

Pantalón corto para caminar.

Comida:

3 Desayunos (leche condensada en tubo o en polvo).

3 Almuerzos.

3 Cenas.

Advertencia

Si eres alérgico a algo debes decirlo antes de empezar la actividad. Llevaremos un botiquín de primeros auxilios y se establecerá un "servicio" de limpieza y recogida de la basura, por lo que debes llevar también dos o tres bolsas de plástico.

Muy importante

Debes llevar única y exclusivamente lo necesario. Evita el exceso de peso que puede hacer tan penosa la marcha.

Por la presente autorizo a mi hijo/a a participar en la tradicional marcha de principio de temporada que se iniciará en Bedmar, y que recorrerá Sierra Magina con llegada a Ermita Fuensanta (Huelma), durante los días 6 al 9 de septiembre de 2018, y de la que eximo de toda responsabilidad al Club y a los monitores encargados de la misma.

Fdo.: