

Ponte las botas

Senderismo 2010

Recomendaciones e información:

- 1.- Utilice calzado adecuado para la montaña, preferentemente botas que se sujeten fuertemente al pie para evitar esguinces o rozaduras innecesarias.
- 2.- Lleve abundante agua y alimentos en función del recorrido a realizar. Ir provisto de una mochila pequeña, un chubasquero, un botiquín,...
- 3.- Es necesario protegerse del sol con un buen sombrero o gorra y un adecuado protector solar.
- 4.- Por la situación geográfica de algunos senderos, pueden registrarse cambios bruscos de temperaturas.
- 5.- En caso de tiempo meteorológico adverso, la actividad podrá ser cancelada o modificada.
- 6.- La participación será para mayores de 16 años.

PONTE LAS BOTAS

Inscripciones:

Casa de Juventud de Adeje
Avda. de Los Vientos s/n, Urbanización El Galeón
38670 Adeje
Tfno.: 922 78 18 08
Plazas limitadas



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ADEJE
CONCEJALIA DE JUVENTUD Y CONCEJALIA DE MEDIO AMBIENTE

El Ayuntamiento de la Villa de Adeje a través de sus concejalías de Medio Ambiente y Juventud dirigidas por Felipe Delgado Ramos y Nayra Medina Bethencourt respectivamente, sigue con el programa en su V edición del proyecto "Ponte las botas" dando un nuevo impulso a la práctica del senderismo y actividades de la naturaleza.

PROGRAMA DE SENDERISMO JUNIO-NOVIEMBRE:

Edad: A partir de 16 años

26 y 27 de Junio: **Subida al Teide**

Dificultad alta Nivel Especial

Plazo de inscripción a partir del 10 de mayo.

24 de Julio: **Ruta nocturna Las Portelas-Erjos**

Dificultad media (5 horas)

Plazo de inscripción a partir del 21 de junio

21 de Agosto: **Ruta nocturna Circular El Portillo**

Dificultad media (5 horas)

Plazo de inscripción a partir del 19 de julio

12 de Septiembre: **Monte de Pedro Alvarez**

Dificultad media (4 horas)

Plazo de inscripción a partir del 9 de agosto

7 de Noviembre: **Ruta de Guergie**

Dificultad media (4 horas)

Plazo de inscripción a partir del 4 de octubre

27 de Noviembre: **Icod del Alto-San Juan de la Rambla**

Dificultad media (5 horas)

Plazo de inscripción a partir del 25 de octubre

PROGRAMA DE AVENTURA:

16 de Mayo: **Ruta de Aventura Barranco el Gavilán**
(Escalada, rappel, etc) San Miguel

13 de Junio: **Mountain Bike**

Arenas Negras

Plazo de inscripción a partir del 17 de mayo

18 de julio: **Kayac de Mar**

Playa San Juan (Guia de Isora)

Plazo de inscripción a partir del 21 de junio

PRECIOS ACTIVIDADES

Senderos:

5 € con carné joven de Adeje y carné de mayores de Adeje.

8 € empadronados en Adeje.

12 € no empadronados

(Los precios varían solo en las rutas siguientes:

Subida al Teide y ruta Icod del Alto-San Juan de la Rambla)

Mountain Bike:

Alquiler de bici:

20 € con carné joven de Adeje

35 € sin carné joven de Adeje

Y si llevas tu propia bici:

15 € con carné joven de Adeje

25 € sin carné joven de Adeje

Ruta de aventura:

15 € con carné joven de Adeje

21 € sin carné joven de Adeje

Kayac de Mar: 20 €

