



LAMONTAÑA\_AMIGA

# ACTIVIDADES DE ORIENTACION PARA JÓVENES

Domingo 29 de mayo de 2022

Elaborado por  
Victor García





# PROGRAMA DE UN DÍA CON ADULTOS

## Destinatarios:

*Chic@s con edades comprendidas entre 6 y 12 años.*

## Fecha:

*Domingo 29 de Mayo*

## Tarifas:

*socios 25€ por niñ@ no socios 30€ (adultos gratuito)*

## Localización y horarios:

*Parking Tuiza de Arriba Parque Natural Ubiñas-La Mesa  
de 10:00h a 17:00h*

# MATERIAL RECOMENDADO PARA LA ACTIVIDAD



- *Ropa Pantalones largos para actividades deportivas en la montaña.*
- *Camiseta de manga corta o larga para actividades deportivas de montaña.*
- *Camiseta de descanso para finalizar la jornada.*
- *Chaqueta caliente para abrigarnos del frío. Chaqueta impermeable, transpirable y cortavientos.*
- *Guantes y gorro para protegernos del frío. (esperamos no tener que usarlos, pero esto es Asturias y aquí el tiempo cambia a veces en un segundo ;)*

- *Calzado apropiado para actividad deportiva en la montaña.*
- *Calzado de descanso para finalizar la jornada.*
- *Un par de calcetines para calzado de montaña transpirables y secado rápido.*



- *Mochila de Montaña.*
- *Cantimplora o botella estanca capacidad 1,5-2 litros.*
- *Gafas de sol con protección solar.*
- *Crema solar para la piel y lápiz labial con protección total.*
- *Teléfono móvil con batería.*







***¡Hola!***  
**Soy Víctor**



**649 985 263**

**[info@victorgbarcala.com](mailto:info@victorgbarcala.com)**

**Guía profesional  
de media montaña**