

ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA: COSTA VIZCAINA

14 y 15 de MARZO 2015

PLAN GENERAL:

Sábado: el autobús nos dejará en el inicio de la ruta cogemos nuestras mochilas pequeñas (comida del día, ropa de abrigo, chubasquero, cámara de fotos etc.) y comenzaremos la actividad. En el autobús dejaremos la mochila grande y todo aquello que se desee.

Tras la actividad el autobús nos trasladará al [Albergue-Residencia de Mañarikua](#) (Derio, Vizcaya). Las habitaciones son múltiples y están **incluidas las sábanas pero NO las toallas**. La estancia es en régimen de media pensión (cena y desayuno).

Existirá la posibilidad de alquilar toallas por 1€ y también de **comprar pan el domingo pero esto hay que avisarlo al inscribirse (anótalo en observaciones)**

Domingo: dejaremos pronto el albergue y guardaremos las mochilas grandes en el autobús que nos recogerá tras la actividad.

ITINERARIO SENDERISMO:

Sábado: Saldremos desde Bermeo, ascenderemos al monte Burgoa, desde donde admiraremos el mar Cantábrico. Descenderemos hasta la costa para dirigirnos a San Juan de Gaztelugatxe (declarado Patrimonio Cultural), para ello tendremos que subir los 241 escalones que nos llevan a su ermita. Desde allí nos dirigiremos a Bakio, ascenderemos al monte Garbola para descender y acabar de nuevo en Bermeo. La longitud aproximada de esta ruta es de 19 km, con un desnivel acumulado de 1100 metros

Domingo: Saldremos desde la carretera entre Bakio y Armintza ascenderemos al monte Jata, donde disfrutaremos de hermosas vistas. A continuación subiremos el monte de Urizarmendi para luego bajar al pueblo costero de Armintza. Subiremos al monte de Ermua para luego pasar por el Faro de Gorniz y terminar nuestra jornada en la playa de Gorniz. Un total de 21,5 km con 800 m de desnivel acumulado de subida.

Ambas rutas están consideradas de **dificultad media** por lo que los participantes deben estar acostumbrados a caminar por el monte salvando desniveles y firmes irregulares.

MATERIAL RECOMENDABLE:

<p>■ Bolsa o mochila grande: Esta se queda en el autobús mientras hacemos las rutas.</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Toalla⇒ Ropa y calzado de repuesto⇒ Útiles de aseo⇒ Comida para el domingo	<p>■ Mochila pequeña:</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Comida y Agua (1 litro mínimo)⇒ Chubasquero, polainas, paraguas⇒ Bastones⇒ Forro polar / jersey, gorro/gorra y guantes⇒ Pequeño botiquín personal y crema solar⇒ Cámara de fotos, prismáticos, bolígrafo, navaja, etc..
---	--

IMPORTANTE:

- Es **obligatorio el uso de botas de montaña** también es importante llevar polainas para evitar empaparse con el barro y el agua en caso de lluvia
- No separarse del grupo, para evitar perderse en la ruta. No ir por delante del guía de la ruta
- Respetad y cuidad la montaña ya que es la mejor forma de disfrutar de la naturaleza

ITINERARIO BTT:

Sábado: Saldremos de "paseo" desde Mungía por sus alrededores Jata-Sollube para acabar directamente en el albergue de Derio. La longitud aproximada de esta ruta es de 50 km, con un desnivel acumulado de 1500 metros

Domingo: Saldremos desde el mismo albergue y acabaremos en la playa de Gorniz. Un total de 40 km con 1000 m de desnivel acumulado de subida.

Los participantes deberán estar acostumbrados a realizar rutas en bicicleta, debido a la exigencia física de los recorridos.

IMPORTANTE: Lleva tu bicicleta revisada y puesta a punto.

MATERIAL RECOMENDABLE EN BTT:

<p>■ Bolsa o mochila grande: Esta se queda en el autobús mientras hacemos las rutas.</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Toalla⇒ Ropa y calzado de repuesto⇒ Útiles de aseo⇒ Comida para el domingo	<p>■ Mochila pequeña (Obligatorio):</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Casco (obligatorio)⇒ Bomba, cámara, parches y herramienta⇒ Chubasquero por si llueve⇒ Bidón para el agua y comida para el sábado⇒ Guantes
---	---

La realización de estas rutas, tanto de senderismo como de BTT, queda supeditada a las condiciones climatológicas y otros motivos, pudiendo la organización variar los recorridos.

SALIDA: SABADO, DIA 14 DE MARZO

HORA: 06.45 h. parada bus urbano "Hospital del Rey" (frente a la F. de Ciencias)

06.46 h. parada bus urbano "Punta Brava" (Bº S. Pedro de la Fuente, altura del Puente Malatos)

06.50 h. parada bus urbano "Puente Santa María" (entre la Merced y la Plaza Vega)

07.00 h. Edificio A de la E. Politécnica Superior (Avda de Cantabria)

INSCRIPCIONES: ANTES DEL DIA 4 DE MARZO en el formulario que encontrarás en: <http://www.ubu.es/deportes/>

PRECIO: 48 € CON UAD
68 € SIN UAD

PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIONES POR RIGUROSO ORDEN DE LLEGADA.