



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

**RUTA DE SENDERISMO Y CICLISMO ADAPTADO POR LA VÍA VERDE DEL CARRILET.
2 al 4 de Julio de 2010**

DESARROLLO DEL PROGRAMA

PROGRAMA	VIERNES 2	15:00	SALIDA EN AUTOBÚS ADAPTADO desde el Parking Juan Carlos I, Madrid
		23:00	Llegada al hotel. CENA LIBRE
	SÁBADO 3	8:30	Desayuno
		9:00	Salida del hotel hacia La Vía Verde del CARRILET, en bus adaptado
		11:00	Llegada a Coll d'En Bass : Principio de ruta. Comienzo de la Vía Verde del Carrilet para bicicletas
		12:30	Llegada a Les Planes a 8 Km. del final . Comienzo de ruta para sillas y a pié. Continuación hacia a Amer para bicicletas (8km más)
		13:30	Llegada a Amer (20 km) Recogida de material
		14.00	Comida en Amer
		16:30	Salida hacia Barcelona
		18:00	Llegada aproximada a Barcelona Tarde y cena libre por la ciudad condal.
	DOMINGO 4	10:00	Desayuno
		11:00	Salida hacia Madrid.
		19:00	Llegada aproximada a Madrid al Parking Juan Carlos I.

RECOMENDACIONES

1. Equipamiento individual: impermeable, gorra o casco (en el caso de los ciclistas), cantimplora y avituallamiento para el camino, ya que se comerá tarde.
2. Los acompañantes deberán llevar bicicleta y casco propio.
3. Se ruega puntualidad dado lo ajustado de los horarios.
4. En caso de ser un día soleado, llevar crema de protección y, si amenaza lluvia, ropa seca que se dejará en el autobús.
5. Los acompañantes que no tengan Bici y la necesiten, deberán notificárselo a la FUNDACION TAMBIEN.

Teléfono de coordinación de la FUNDACIÓN TAMBIÉN: 629491820

Hotel Tryp Apolo (Barcelona): Avenida Paralelo, 57-59.

Teléfono: 93.343.30.00

FUNDACIÓN TAMBIÉN

C/ Hiedra, 6 Bajo A - 28036 Madrid

Tel.: 91 384 50 09 Fax: 91 302 10 35

Coordinacion@tambien.org