



Sin Límites 2023 EL TEIDE



Estimados compañeros/as;

Os presentamos la I Etapa del Proyecto Sin Límites 2023, el próximo domingo 29 ENERO tendrá lugar en la sierra de Carrascoy por la rambla de peñas blancas. Ruta de unos 17 km.

1. **Salida: 7:00** am, polideportivo de San Javier, puerta de la piscina climatizada., **se exige puntualidad**, se dará un margen de 5 minutos de espera.
2. La ruta consta de 17 km, aproximadamente. Ruta de unas 6 hr.
3. Con respecto a la indumentaria que deberán de traer: ropa y calzado cómodo, **OBLIGATORIO: zapatillas deportivas si es posible de montaña (no botas) y calcetines adecuados. Ropa de abrigo para las paradas, camiseta térmica, forro polar, gorro, braga , cortavientos etc..**
4. Deberán traer una mochila (no bolsa, ni banderola) para el agua (dos litros), almuerzo y algo de comida, está previsto comer en ruta.
5. Se avisará días antes de la previsión meteorológica para tenerlo en cuenta (ATENTOS GRUPO WHATSAPP DEL PROYECTO).
6. Llevar siempre DNI, tarjeta sanitaria o Licencia deportiva.
7. Ante cualquier duda, pueden contactar con nosotros en:

Proyectoinclusivosinlimites@gmail.com

○

GRUPO DE WHATSAPP DEL PROYECTO

