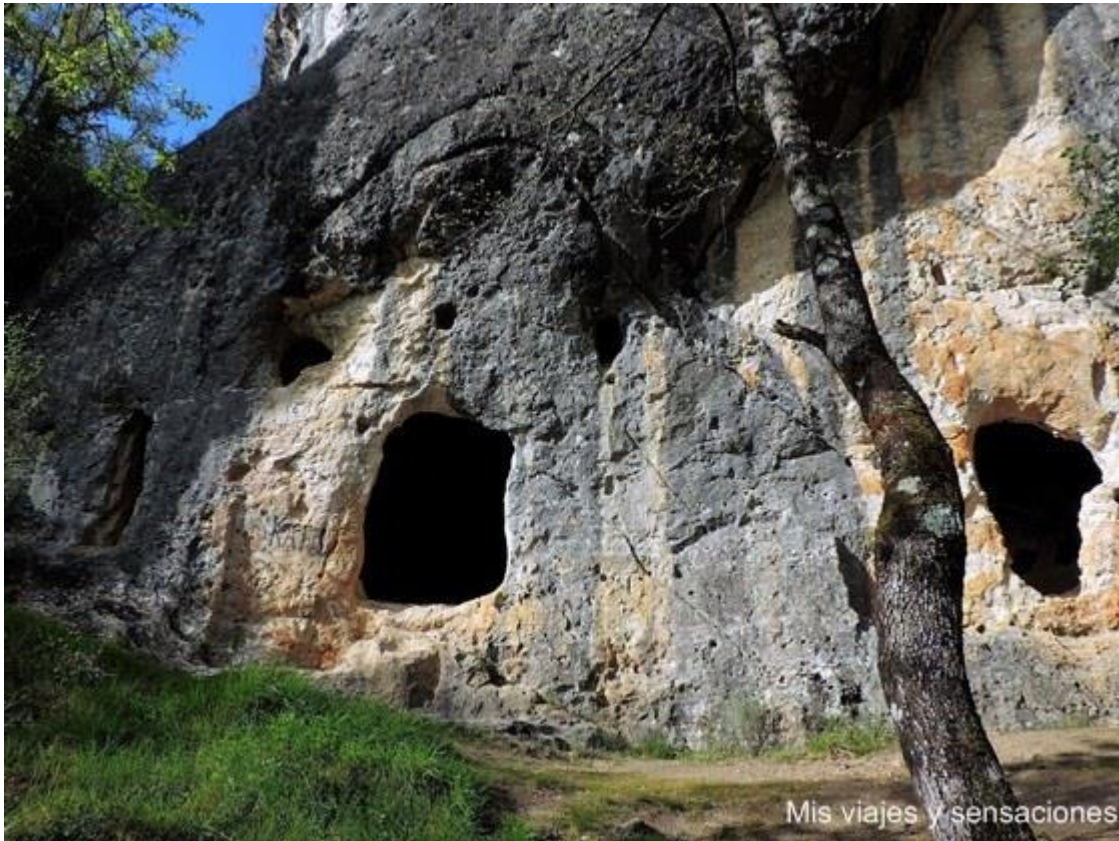




XI MARCHA REGULADA

7 DE OCTUBRE DE 2023

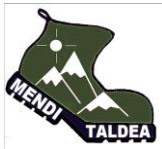


SANTORKARIA

Después del parón veraniego y de la sensacional semana que hemos pasado en La Palma, por algo le llaman la Isla bonita, retomamos las salidas del sábado. Y que mejor manera de iniciar la segunda parte del año montañero que con nuestra **FIESTA**, la marcha regulada en su undécima edición.

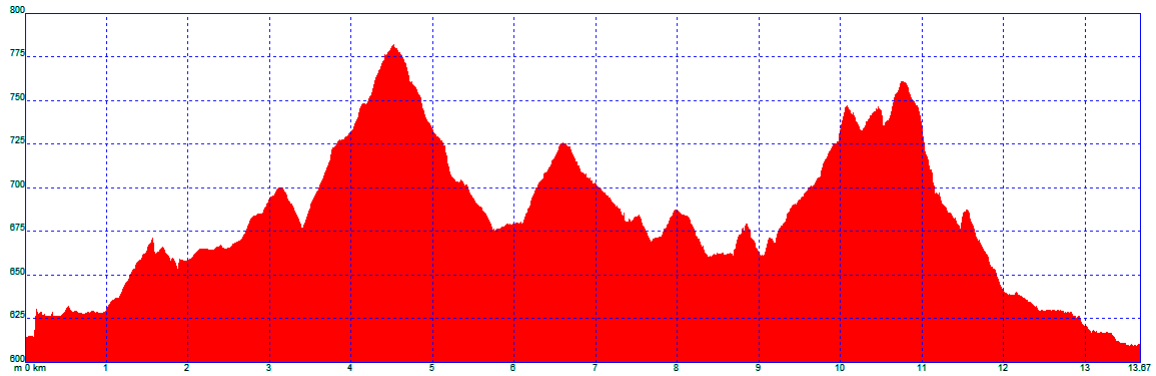
La frase Marcha regulada puede que a alguien le eche para atrás porque piense que es algo competitivo y nada más lejos de la realidad. Es una marcha regulada muy particular. Hay dos alternativas con diferentes distancias y desniveles. Se hacen grupos de 4 para cada alternativa y se les va dando salida de forma intercalada cada dos minutos. Para cada alternativa se hace la media del tiempo invertido por los diferentes grupos participantes y el grupo que más se acerque a esa media es el ganador. Así que como podéis apreciar de competitivo nada. Además de entregaros los tracks las dos alternativas estarán marcadas para que no tengáis ningún problema de orientación.

A todos y todas los que asistáis a esta convocatoria se os dará un pequeño detalle como recordatorio.

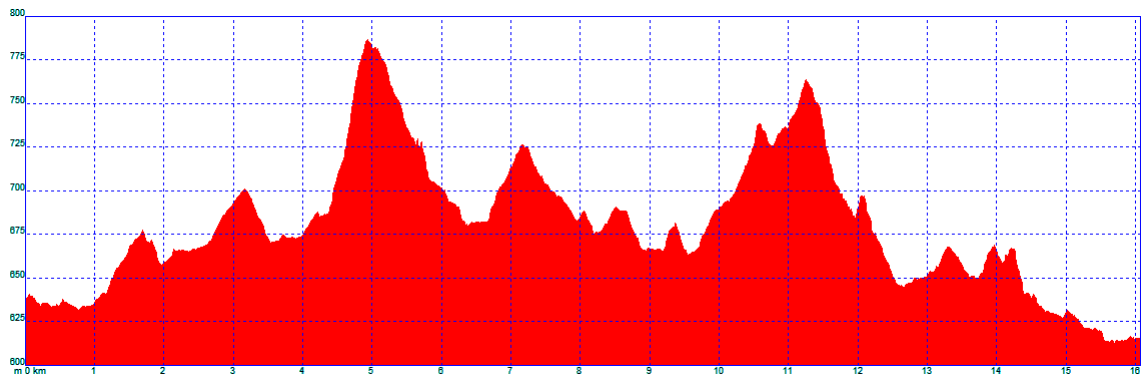


Este año la marcha regulada la haremos en la zona de Treviño.

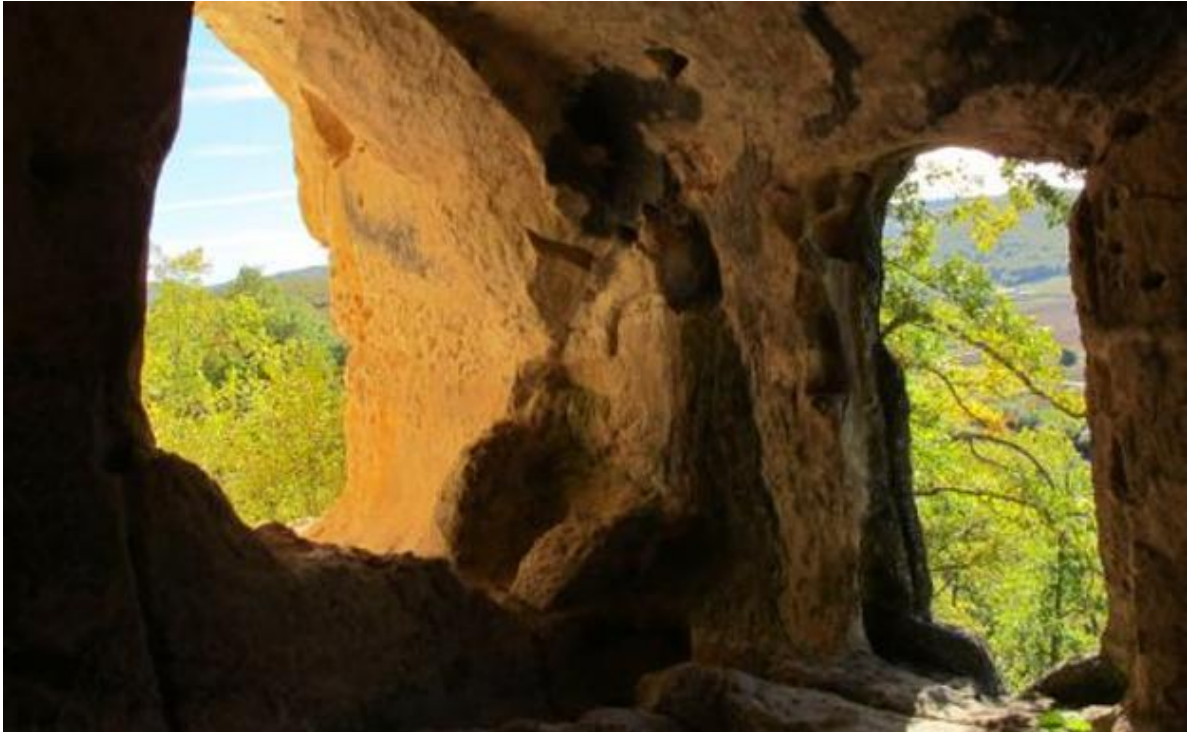
La alternativa senderista son 13,60 km y unos 400 m de desnivel, que se hacen poco a poco en diversos sitios y no en uno solo tal y como se ve en la gráfica de los perfiles.



La ruta Larga son 16 km y unos 500 m. Son 2 rodeos que se hacen uno para entrar en Faido y otro después de las Gobas de Santorkaria para dar un pequeño rodeo y visitar otras Gobas (las de Laño), antes de llegar a Albaina.



Todos pasamos por la Ermita de Nuestra Sra de Granado, el paraje conocido como LA PEQUEÑA CAPADOCIA DE TREVIÑO, y el pueblo de LAÑO.



LA CAPADOCIA DE TREVIÑO



RESTAURANTE

El restaurante donde comeremos es el Roa en Treviño, teléfono [945 36 00 08](tel:945360008)

SALIDA: 7 DE OCTUBRE DE 2023

LUGAR: SARRIKO

HORA: 8:00 Horas

PRECIO TOTAL 38 € (Precio autobús: 13 €).

ORGANIZADORES: Tomás y Berni.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre:

Total Asistentes:

LA ORGANIZACIÓN NO SE RESPONSABILIZA DE LOS ACCIDENTES QUE PUDIERAN OCURRIR DURANTE LA SALIDA NI DE LA MODIFICACIÓN O ALTERACIÓN DEL PROGRAMA