



## CLUBE DE MONTAÑA XISTRA

Rúa Zaragoza 62 baixo (fondo do patio)

Apdo. Correos 5.430 – 36200 VIGO

Tel./Fax 34 886 11 70 11

Clube de Montaña Xistra

## XV Descenso de Barrancos

**Data/s:** 24 de maio de 2009

**Zona:** Río Caima – Frecha da Mizarela (Portugal)

### **Descrición:**

Actividade federativa galega de descenso de barrancos.

A zona elixida para a concentración, o Refuxio da Freita en Merujal (Portugal), dispón de cámping e bungalows, así como de restaurante. O descenso será na Cascata da Frecha da Mizarela que é unha ferverza, localizada na Serra da Freita, próxima da poboación de Albergaria da Serra, no concello de Arouca, distrito de Aveiro.

Esta ferverza localízase en pleno rochedo granítico, a unha altitude de cerca de 900 metros, e é alimentada polas augas do río Caima e presenta unha altura que rolda os 75 metros.

### Programa de actividade:

Sábado 23 de maio. Recepción no Refuxio da Freita

### **Domingo 24 de maio. ACTIVIDADE OFICIAL:**

- Descenso
- Xantar
- Clausura

(Os prezos de durmidas e comida serán comunicadas máis adiante).

Para participar nesta actividade deberán cubrir os datos nas follas de inscrición dispoñibles na páxina web da FGM. Recomendable incluír os teléfonos móbiles.



## CLUBE DE MONTAÑA XISTRA

Rúa Zaragoza 62 baixo (fondo do patio)

Apdo. Correos 5.430 – 36200 VIGO

Telf./Fax 34 886 11 70 11

Clube de Montaña XistrA

### **Regulamento:**

- 1-. Esta actividade terá lugar o día 24 de maio de 2009 no río Caima. O lugar do descenso poderá mudar en función do caudal do río.
- 2-. Poderán participar unicamente montañeiros federados con licenza deportiva que cubra esta actividade.
- 3-. Os deportistas deberán ir provistos do material e prendas adecuadas para a actividade: neopreno ou prendas aptas para a auga, casco, arnés, oíto, comida para o descenso e demais material da actividade.
- 4-. O material colectivo levarao a Organización.
- 5-. As inscricións efectuaranse na F.G.M., ou chamando ó Clube de Montaña Xistra, antes do día 21 de maio (xoves). Fax da FGM 986207407.
- 6-. Os participantes nesta actividade asumen a aceptación completa deste regulamento. Calquera cuestión ou dúbida será resolta pola Organización, e a súa decisión será de obrigado cumprimento.
- 7-. Os participantes comprométense a seren respectuosos ó máximo co entorno. Queda prohibido totalmente deixar lixo ou residuos.
- 8-. A Organización non se fai responsable de ningún tipo de accidente.