

## **Vamos a bajar andando y nadando el Río Ceneda ¿Nos compañías?**

**Ruta por el río Ceneda** para familias numerosas, sábado 20 de julio de 2013

Ruta a pié de 5,7 km descendiendo sobre el río Ceneda, practicable de nivel medio/bajo. Desde Malamedona hasta la Urbanización Río Ceneda.

A las 7:30= En la plaza del ayuntamiento de Navahermosa desayuno con churros.

A las 8:30= Salida de Navahermosa en coche por carretera 5,400 km y un tramo de camino practicable de tierra de 4 km hasta Malamedona. 20 minutos de camino.



De 9:00 a 10:00= Visita a las Ruínas de Malamedona, tumbas excavadas en la roca, torre medieval y castillo de Malamedona. Con explicaciones históricas sin pasarse que es verano.



De 10:00 a 2:00= Bajada por el Río Ceneda visitando los parajes que lo rodean. Es fácil que avistemos ciervos y corzos.



De 10:00 a 2:00 = Los acompañantes visitaremos hontanar e iremos a esperarles a la Urbanización Río Ceneda donde podremos visitar la zona y bañarnos en el río antes de comer.

Tras la comida y reposo = visita a Navahermosa y su castillo opcional

El cupo máximo de personas para la bajada por el río es de 25 y los niños deben ser mayores de 11 años siempre acompañados de un adulto.

Hay que llevar calzado de río, camiseta y bañador, mochila con agua y fruta. Sin olvidar protección para las cámaras de foto y teléfonos porque hay agua. Una bolsa estanca es aconsejable. Hay que saber nadar un poco. El resto del Grupo también puede traer bañador y agua.

El coste de la excursión es de 15€ adultos socios. Los no socios 17€

Niños 6€ niño opcional comida, podemos llevar comida para ellos

Desayuno gratis para todos

La comida incluye primero, segundo, pan refresco, agua o vino

Menú 1  
Ensaladilla  
Venao en salsa

menu 2  
gazpacho  
magro de cerdo con  
tomate

menu 3  
plato combinado de los montes  
Huevo frito  
Filete de lomo de cerdo  
Chorizo frito  
Pimiento frito  
Patatas fritas

Menú niños: macarrones con carne o hamburguesa  
Confirmar menú

Contactar con José Luis: 637767381 o al correo [egalicia@atfan.es](mailto:egalicia@atfan.es)