

# EN BICI 2014

Como el año pasado, tratando de hacer un poco de deporte (sobre todo para nuestros jóvenes, que durante el curso lo tienen un poco olvidado), os propongo estas rutas de bici.

La filosofía de estos días, como ya sabéis, es pasarlo bien, sudar lo justo o un pelín más y compartirlo con personas de diferentes edades y especies.

¡¡ Te esperamos !!

## Cosas que tienes que saber

### El alojamiento

- El alojamiento es gratuito.
- Hay que llevar saco de dormir y efectos personales.
- El número de participantes será de **15 personas** aproximadamente, debido al espacio disponible en el alojamiento.
- Se crearán grupos para llevar a cabo las tareas comunes dentro de la casa (poner la mesa, fregar, etc...).

### Las comidas

- La comida de mediodía será de bocadillo.
- Las cenas serán preparadas en el alojamiento (cocinero voluntario).
- Si alguien tiene algún problema relacionado con la alimentación deberá comunicarlo.
- Los gastos de alimentación se pagarán a partes iguales entre los participantes.
- Los gastos extra (vino, cerveza, sidra...) los abonará quien los consuma.

- Cada uno llevará, o comprará sobre la marcha, lo que crea oportuno en cuanto a complementos alimenticios (barritas energéticas, frutos secos, bebida isotónica...).

### **Las rutas**

- Tendremos coche de apoyo que conduciremos entre todos, excepto en los tramos de pista.
- Si alguien no puede realizar toda ruta, puede engancharse o abandonar cuando quiera.
- Ya que de lo que se trata es de compartir ocio unos días, tanto el contenido de las etapas como su orden se pueden cambiar si alguien tiene alguna idea mejor.

*Los interesados podéis contactar con:*

**Sara: 686 567 967**

**Tesi: 687 951 028**

No olvidéis vuestros mejores chistes...

## **PROGRAMA EN BICI 2014**

### **22, 23, 24 Y 25 de Agosto - ARBÁS DEL PUERTO**

#### **➤ 21 de Agosto**

- Subida a Arbás de forma independiente. Se puede subir en tren hasta Busdongo o hasta Puente de los Fierros y después en bici (o se te puede ir a buscar en coche).
- Sorteo de grupos de trabajo para fregar, recoger, poner la mesa, etc.
- Cena y pernoctación.

#### **➤ 22 de Agosto**

- Excursión desde "El Rucho" hasta el túnel del Negrón, San Miguel del Río y subida por el Puerto Pajares (el que pueda) hasta Arbás.
- Cena, chistes y a la cama.

#### **➤ 23 de Agosto**

- Excursión al Bosque encantado de Ciñera y regreso a Arbás.
- Cena y alojamiento.

#### **➤ 24 de Agosto**

- Excursión al Puerto de Aralla y regreso a Arbás.
- Cena y alojamiento.

#### **➤ 25 de Agosto**

- Regreso a Oviedo en bici por El Padrún, Soto de Rey, Las Segadas y el Alto del Caleyó.
- Comida en el restaurante *Alto del Caleyó* y fin de la excursión.

❖ ***Excepto la excursión del día 22, todo será por pista buena y por asfalto. Lo ideal sería llevar unas cubiertas mixtas.***