

**RUTA DE LOS ESPEJOS**  
**CIRCULAR LAS CASAS DEL CONDE-SAN MARTIN DEL CASTAÑAR-SEQUEROS-LAS CASAS DEL CONDE**  
**FECHA: 12 DE NOVIEMBRE DE 2.021**  
**PRECIO ESTIMADO: XX EUROS**

**DESCRIPCION DE LA RUTA COMPLETA**

Distancia: 11 km.

Dificultad: fácil, con desniveles fuertes en algunos tramos

Duración: 3,30 horas

Ruta circular sencilla y señalizada. La salida de Las Casas es en llano con tendencia a bajar hasta llegar al cauce del río Francia. A partir del río una subida de 1 km. hasta el desvío a Sequeros (no hay que llegar a San Martín del Castañar) .

Desde este cruce comienza otra vez la bajada hasta el río y de nuevo subida hasta el cruce con la carretera en obras que va a Las Casas. A partir de ahí el ascenso es más suave con algunos llanos hasta llegar a Sequeros y el último tramo de descenso hasta Las Casas del Conde.

**DESCRIPCION DE LA RUTA CORTA**

Distancia: 8 km.

Dificultad: fácil, con desniveles fuertes e algún tramo corto.

Duración: 3 horas

Ruta circular sencilla y señalizada. La salida de Las Casas es en llano con tendencia a bajar hasta llegar al cauce del río Francia. A partir del río una subida de 1 km. hasta el desvío a Sequeros (no hay que llegar a San Martín del Castañar) .

Desde este cruce comienza otra vez la bajada hasta el río y de nuevo subida hasta el cruce con la carretera en obras que va a Las Casas.

En este punto tenemos dos opciones: seguir por la carretera hasta Las Casas o continuar por el camino a Sequeros hasta encontrar un nuevo cruce señalizado en dirección Las Casas. Este último tiene 1 km. más de recorrido

**HORARIOS:**

08.30 Salida de la Plaza de Gabriel y Galán

10,00 Comienzo de la ruta en Las Casas del Conde

14,00 Hora límite de llegada a Las Casas del Conde: Aseo personal

14,30 Comida en casa de nuestro compañero Leopoldo.

16,00.- Tiempo Libre.

Regreso a Salamanca a la hora que se acuerde.

La comida se hará de pie en la bodega o al aire libre el que quiera. Compraremos empanadas, hornazos, tortillas...que llevará Leopoldo el día anterior.

En casa de Leopoldo tendremos vino de la zona para beber. El que no beba vino tiene que llevar su bebida de casa (agua, cerveza, refrescos)

Como siempre todos los costes de viaje, churros y comida serán a partes iguales entre los asistentes.

**ADVERTENCIAS GENERALES**

- Llevar agua y bebidas isotónicas (y beberlas)
- Llevar frutos secos y productos energéticos
- No pasar por alto el "bocata"
- Tomar medicación si se necesita.
- Llevar calzado adecuado (que sujete el pie y no resbale)
- Ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará
- Bastón de caminata: de aluminio, madera o bambú
- Gorra para protegerse del sol. Crema protectora.

- Chubasquero o paraguas, si existe la posibilidad de lluvia.
- Es conveniente llevar botiquín individual

En esta ruta viajaremos sin Seguro de Accidentes, por lo que cualquier incidencia que ocurra tendrá que ser asumida a título particular.

## **NORMAS COVID**

Todos los asistentes estaremos obligados a guardar las siguientes normas:

- El viaje en autobús se hará con mascarilla FFP2
- Durante la marcha se podrá ir sin mascarilla, guardando la distancia de 1,5 metros entre personas.
- Obligatoria llevar gel hidroalcohólico.
- No se podrán compartir prendas o utensilios como bastones, cantimploras, etc., salvo que puedan desinfectarse previamente.
- A la hora de la comida, si se hace en lugar cerrado, sólo nos quitaremos la mascarilla para comer o beber.