

PRIMERA SALIDA DE SOCI@S DEL BANCO DEL TIEMPO

“El Valle de La Barranca”

Nuestra socia **Cristina** se ha ofrecido a organizar una pequeña salida para tod@s aquell@s soci@s que quieran participar.

“La barranca” es un valle de montañas situado en la sierra de Guadarrama (en el término municipal de Navacerrada), es por lo tanto, una oportunidad estupenda para tod@s aquell@s a l@s que les gusta pasar un rato al aire libre.



Domingo, 10 de Abril.

Duración aproximada:

- **Hora de salida: 09.00h**
- **Hora de llegada: 15.00h**

Se concretarán más detalles cuando se tenga una lista de personas interesadas.

Cristina nos descubrirá este maravilloso entorno natural. Además, esta salida está pensada para que disfruten también l@s más pequeñ@s, así que no dudéis en apuntaros.

Siguiendo los buenos consejos de Cristina os anotamos las cosas **que hay que llevar** para la salida:

- Bebida: 1 ó 1/5 litro de agua.
- Comida: “Un tente en pié”, los frutos secos son una buena opción al igual que el chocolate (por su alto contenido energético).
- Abrigo: Hay que abrigarse a conciencia, es decir, llevar una camiseta (a ser posible que no sea de algodón pues se queda frío el sudor), un jersey (polar) y un cortavientos (que es como un impermeable). Además de una camiseta y un jersey de repuesto.
- Protección solar: Crema para protegerse del sol.
- Para l@s más pequeñ@s: Imprescindible llevar una camiseta y un jersey (polar) de repuesto.

Como para esta salida hay que desplazarse varios kilómetros, sería muy interesante que la gente que quiera ir en coche pueda llevar a otras personas y así, entre todos, nos organicemos para desplazarnos en grupo desde Collado Villalba.

Para apuntarse sólo tenéis que mandarnos un correo electrónico o llamarnos por teléfono para que podamos crear una lista de todos los interesados en participar.

Ahora solo queda disfrutar de esta primera salida!!!!