

JULIO  
**09**

ADVENTURE  
**CLUB**

TREKKING GUIADO



ABRA DE MUNÚA SIERRA DE LAS CAÑAS

AVENTURA



Duración  
aprox 4hs.

**NIVEL 1  
BAJA  
DIFICULTAD**

MESES DE 10 años | 160kg | 3500msnm  
MUY BUENOS Y BUNA CONDICIÓN FISICA  
SIN EXPERIENCIA PREVIA

## SIERRA DE LAS CAÑAS Abra de Munua 7 km

Tendremos 5 STOPS para descansar  
tomar fotos, reponer energías  
y disfrutar de la naturaleza.

EN  
FAMILIA



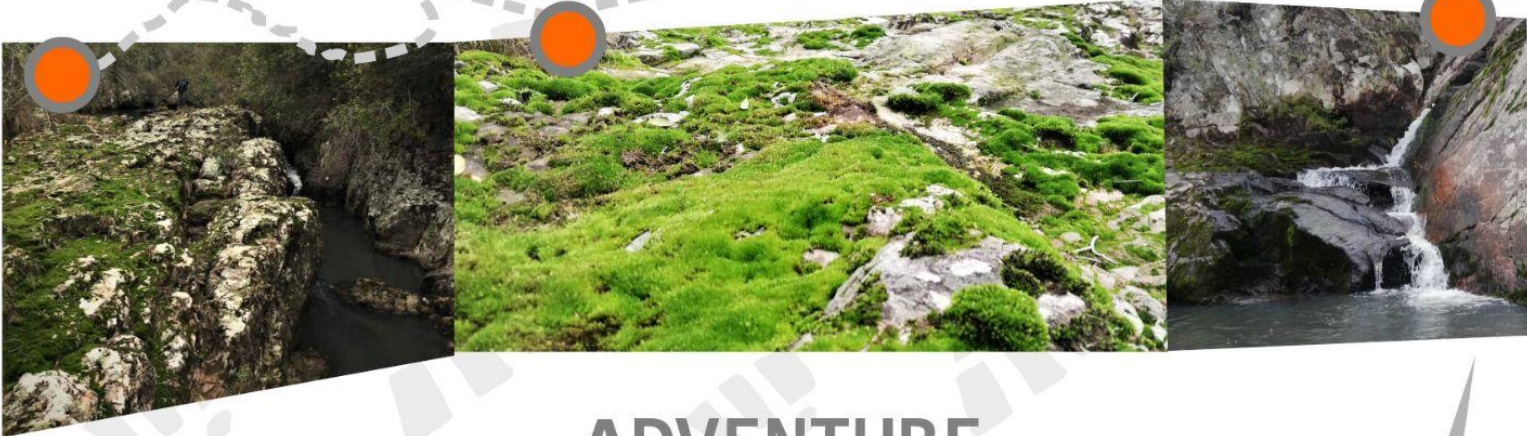
INDIVIDUAL  
AMIGOS/AS



### ¿Cómo será el Trekking?

Nos dirigiremos en caravana de vehículos hacia el primer STOP-4 cercano al abra de Munua, dejaremos los vehículos y comenzaremos con el trekking rumbo al abra.

Pasaremos por algunos "saltitos" de agua sobre cañadas, continuaremos hasta una primer cumbre STOP-2. Bajaremos y nos encontraremos con otro salto de agua y con una casilla, donde realizaremos el STOP-3 para descansar, reponer energías. Luego partiremos hacia la cumbre de 315msnm STOP-4 (fotos) y comenzamos el descenso por el abra, disfrutando del paisaje, complementando así los 7kms del recorrido.



# ADVENTURE URUGUAY



### ¿QUÉ LLEVAR? RECOMENDADO



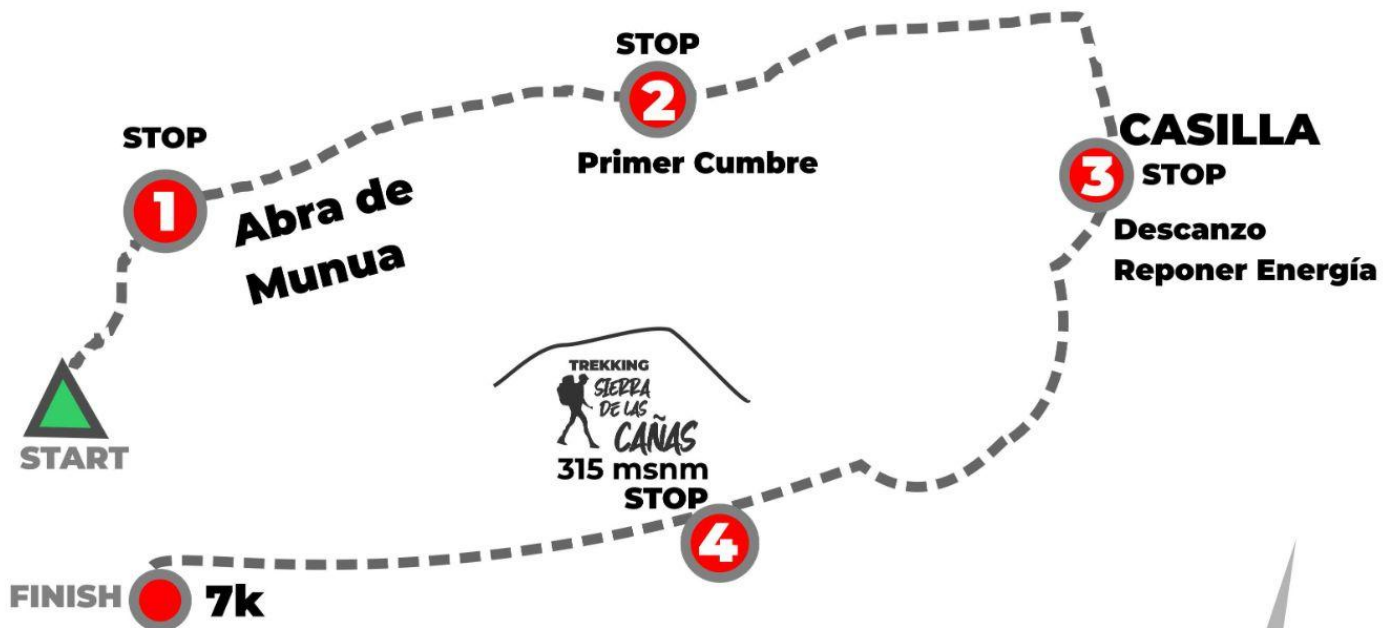
Mochila capacidad media 10/15lts.		Cabello recogido	
Ropa cómoda Pantalón de trekking, calzas, campera abrigo, rompeviento ropa deportiva, (manga larga) 3 capas 1 dryfit al cuerpo / 2 polar / 3 campera rompeviento		Gorro / Cuello Polar / Buff Guantes Protector solar repelente de insectos Lentes	
Bebida agua 2lts 1 bebida (incluida) + 1 bebida rehidratante (incluida) <i>Jazz Sport</i>		Algo para ingerir en las paradas, fruta, barras de cereales	
Calzado para trekking, trailrun con buen agarre 1 par de medias de repuesto Ropa de recambio		Medicamentos extras si requieren algo especial (llevamos botiquín grupal) 1 Bolsa de Residuos	

Pueden llevar el mate, pero en la mochila.



### CRONOGRAMA

09:30 Punto de Encuentro - Ruta 39 - Escuela Rural Las Cañas Nro 62.  
10:00 Comienzo Aventura Trekking Guiado  
14:30 Finaliza la Aventura



# ADVENTURE URUGUAY



### ¿CÓMO LLEGAR ?

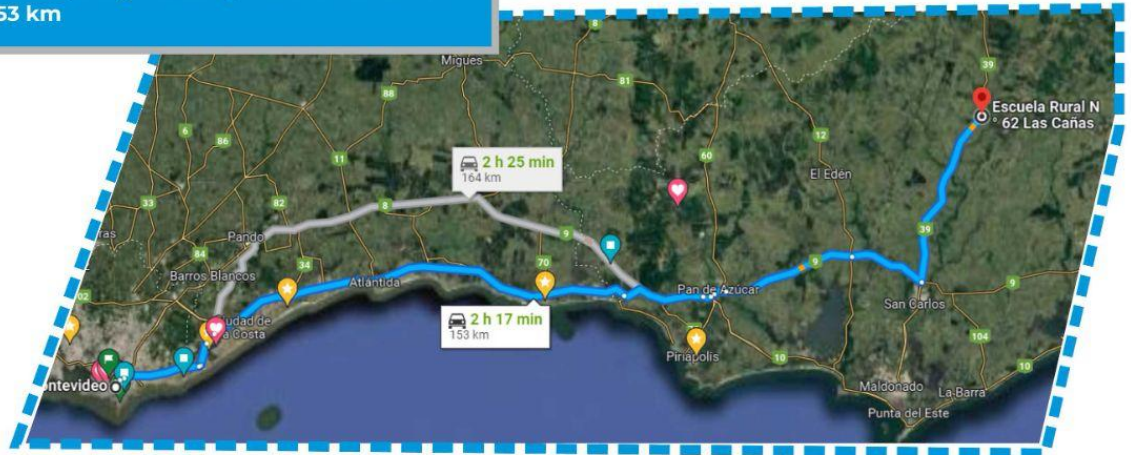
El Punto de encuentro es en la escuela (62) rural de las Cañas sobre la ruta 39. (Bandera adventure CLUB).

#### CARPOOLING



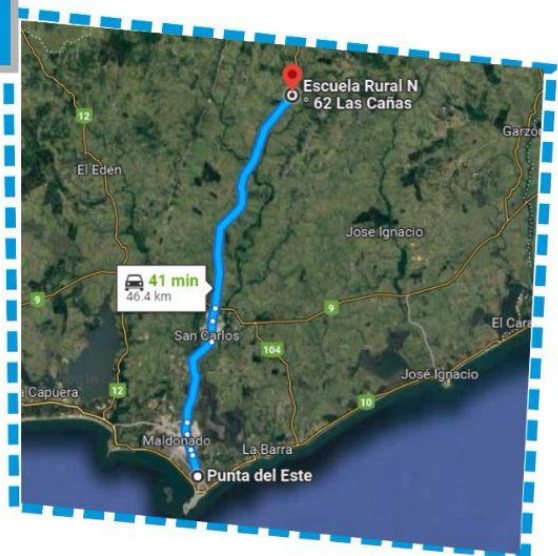
### DESDE MONTEVIDEO

Por Interbalnearia, luego Ruta 9 y finalmente ruta 39  
2h 17min - 153 km



### DESDE PUNTA DEL ESTE

Tomar Ruta 39 41m 46.4km



Somos parte de tu aventura

099-930-844 099-329-970

### CARPOOLING ¿No tienes en que ir?

CARPOOLING auto compartido, te ayudamos a coordinar con el resto para compartir vehículo y sus gastos. De esta forma también ayudamos a reducir el tráfico y cuidar el ambiente.



# ADVENTURE URUGUAY



**LET'S GO**

**RESERVAR**

**COSTOS**  
Individual \$1300

CLICK AQUÍ

**COMO PAGAR**

**1-Bbva**  
**991547061**  
caja de ahorro Luis Enrique Gómez

**2-BROU**  
**00057702200002**  
Caja de Ahorros

**3-Mercado Pago**  
Escaneá el QR

\*En concepto poner el nombre

**ESCANEÁ Y PAGÁ**

•••

Con tarjetas de débito e crédito

Con dinero en cuenta de Mercado Pago

## ¿TIENES ALGUNA DUDA O CONSULTA?

**Contactanos**  
WhatsApp / Face / Insta / Celular / Web / e-mail

adventurecluburuguay  
 adventureuruguay  
[www.adventureuruguay.com](http://www.adventureuruguay.com)

**099-930-844 DANI**

**099-329-970 ENRIQUE**

**099-620-013 NICO**

SOMOS PARTE DE TU AVENTURA...  
LET'S GO!

ADVENTURE  
URUGUAY

# AVENTURAS

TOP #1  
513 msnm  
**CATEDRAL**

**CHALLENGE OF  
5 CERROS OF  
URUGUAY**

TOP #5 457 msnm  
**AGUIAR**  
CAÑADON DE LA PALMA  
MALDONADO

TOP #2 501 msnm  
**ÁNIMAS**

TOP #3  
469 msnm  
**TUPAMBAÉ**

TOP #4  
466 msnm  
**LAGUNITAS**

## LET'S GO...

**CERRO  
BETETE  
TREKKING**

TREKKING  
**SIERRA  
DE LAS  
CAÑAS**  
ABRA DE MUNUA

**CERRO  
DE LOS CUERVOS**  
TREKKING / RAPPEL

**ADVENTURE  
RACE URUGUAY**

**XC ADVENTURE  
RACE**  
LET'S GO!

**Jazz  
Sport**  
**¿HASTA DÓNDE  
QUERÉS LLEGAR?**  
**REPONE NUTRIENTES**  
ELECTROLITOS + CARBOHIDRATOS  
+ SODIO + POTASIO

- 1 IMPULSA LA ENERGÍA**  
Cada botella de 500 ml te provee de 32 gramos de carbohidratos
- 2 PREVIENE LA DESHIDRATACIÓN**  
Hidrata mejor que el agua al reemplazar lo que se pierde al transpirar
- 3 RECUPERA**  
Los carbohidratos y el potasio ayudan a recuperar a los músculos luego de la actividad física
- 4 MENDS CALAMBRES**  
Formulada con potasio para reducir calambres musculares
- 5 REEMPLAZO DE ELECTROLITOS**  
Necesario para atletas rigurosos



**NUEVO SABOR PARA LLEVARTE AL EXTREMO**  
ELECTROLITOS + POTASIO + CARBOHIDRATOS + SODIO  
ESTÁ LISTA PARA DEPARTIR

**ADVENTURE  
CLUB**