



adelanto

7 al 14 de Julio de 2.019

En Julio nos vamos al Parque Nacional de los Picos de Europa, en Asturias. Saldremos En autocar desde Córdoba con un máximo de 48 plazas.

Nuestra base la tenemos prevista en la población de Arenas de Cabrales 7 días y 7 noches en los Apartamentos EL CAXIGU

<http://www.elcaxiguapartamentos.com>

Las cenas, libres, las haremos en restaurantes de Arenas. Más adelante indicaremos los más convenientes en calidad/precio y proximidad a los apartamentos

Tendremos rutas de todos los niveles (sujetas a cambios), alternativas y extra para los más montañeros que harán la Torre de los Horcados Rojos (participación condicionada a aprobación de los ruterros)

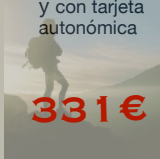
Rutas previstas: Arenas-Peña Blanca; Majadas del Pando-Pico Turbina (Sierra del Cuero); Sotres-Collado Pandébano; Espinama-Fuente Dé; Refugio Vega de Urriellu-Horcados Rojos; Garganta del Cares; Llanes-Llanes (senda costera)

PRECIOS E INSCRIPCIONES

La reserva se formalizará mediante abono de 100 euros

PLAZOS:

- * Período exclusivo a socios: del 25 marzo 20h. al 5 Abril 20h.
- * No socios y socios rezagados desde 5 Abril 20h.
- * El resto del precio se requerirá antes del 15 de Junio
- * Enviando mail a clublegaverano@gmail.com con:
 - > Nombre y apellidos
 - > número del DNI
 - > teléfono móvil
 - > Copia legible de cara con datos de Tarjeta Federativa, en caso de tenerla, de cada persona que opte a plaza
 - > Justificante de transferencia bancaria a la cuenta del club ES31 0237 6028 00 9160232225 de Cajasur
 - > Solicitud de participación en ruta Refugio Vega de Urriellu-Horcados Rojos

Socio Fed.	Socio no Fed y con tarjeta autonómica
 315€	 331€
No socio Fed.	No socio no federado
 347€	 450€





INFORMACIÓN A PARTICIPANTES EN LA RUTA

➤ Derivados de circunstancias naturales:

- Exposición a agentes atmosféricos, condiciones meteorológicas y factores orográficos y biológicos.

➤ Inherentes a la actividad:

- Desplazamiento a pie por terreno natural; ritmo y duración de la ruta.

➤ Derivados del individuo:

- Insuficiente capacidad física.
- Inexperiencia o falta de formación técnica.
- No disponibilidad, mal estado o mal uso de materiales.
- Negligencia en el conocimiento de la información suministrada por la organización.
- Inobservancia de las normas.
- Indisciplina o temeridad.
- Distracción o falta de atención.
- Malestar psíquico.
- Hallarse bajo efecto de medicamentos o drogas.

Salida:

No se admitirá la participación de:

- Menores de edad si no van acompañad@s de su tutor/a, así como en el caso de que la organización estime excesivos para su edad la dificultad de la ruta o/y el esfuerzo necesario.
- Quien no disponga de cobertura de seguro de accidentes (Tarjeta Federativa o seguro de no Federados)
- Quien a juicio de los ruter@s, no esté en condiciones físicas adecuadas o no disponga del equipo necesario.
- Es preciso estar en el lugar fijado por la organización antes de la hora de salida establecida y presentarse al ruter@ para el control de presencia.

Desplazamiento en autocar.

- No se colocarán en las bandejas portaequipajes superiores del interior, ni en el pasillo, objetos pesados (mochilas,...), de cristal (botellas,...) ni puntiagudos (bastones, paraguas,...) que pudieran caer sobre personas en caso de frenada o maniobra brusca del autocar, o dificultar una eventual evacuación de emergencia.
- Al subir y bajar no permanecer en la calzada o carretera para evitar ser atropellad@. Si fuese necesario cruzar la calzada por delante o por detrás del autocar, no se hará sin comprobar la circulación de otros vehículos.

- Durante el periodo de tiempo inicial del trayecto de ida se respetará especialmente el descanso de los demás.
- Durante los trayectos de ida y de vuelta se hará uso adecuado del cinturón de seguridad, no se permanecerá en pie, ni en el pasillo y no se cambiará el lugar (asiento) ocupado inicialmente a fin de permanecer ubicado@ por el/la compañer@ de asiento, facilitando así el recuento y la localización de l@s compañer@s.
- Durante el trayecto no nos dirigiremos al conductor sino que comunicaremos al ruter@ cualquier pregunta (duración del viaje, paradas,...), anomalía o circunstancia (calor/frío, iluminación, necesidad fisiológica, etc...).
- Se informará a l@s ruter@s, de eventuales problemas sobrevenidos durante el viaje como mareos, alergias, dolencias o lesiones, etc... que pudieran menoscabar nuestro estado físico.
- Los lugares de recogida y descarga de compañer@s distintos del de salida-llegada deberán ser solicitados a l@s ruter@s junto con la inscripción; han de ser sitios seguros, con espacio suficiente para la maniobra del autocar y la de carga/descarga. Quienes suban/bajen en dichos lugares dispondrán de linterna o lámpara frontal en caso de que la maniobra haya de ser efectuada sin luz diurna; durante el viaje avisarán con suficiente antelación al ruter@ de la proximidad del punto de descarga.
- Antes de llegar al lugar de la actividad, los ruter@s, comunicarán a los participantes los números de sus teléfonos móviles y les recordarán las principales características, riesgos y normas de seguridad de la ruta.

Durante la ruta.

- L@s participantes anotarán los números de los teléfonos móviles de l@s ruter@s.
- Recordarán que la participación en la ruta implica la integración en un grupo y la aceptación de sus normas.
- Informarán a l@s ruter@s, de eventuales problemas físicos sobrevenidos como mareos, alergias, dolencias o lesiones, etc... que pudieran menoscabar su estado físico.
- No tomarán atajos ni utilizarán trayectos distintos del que marque el/la ruter@ de cabeza.
- **NO ADELANTARÁN AL RUTER@ DE CABEZA, NI SE SITUARÁN TRAS EL/LA DE COLA.**
- No abandonarán el grupo sin motivo razonable y sin avisar antes a algun@ de los ruter@s. Si ello no fuera posible debido a necesidad fisiológica perentoria u otra causa, informarán al compañer@ más próxim@, que deberá cerciorarse de su reincorporación, avisando a un ruter@ en caso contrario.
- Sostendrán un ritmo de marcha regular, suficiente para mantener contacto visual con el/la compañer@ precedente y respetando una distancia de seguridad para no ser alcanzad@ por un resbalón o por sus bastones.
- Uso de bastones: no utilizarán dos bastones a menos que su uso les sea cómodo; cuidarán de no alcanzar con ellos al compañer@ precedente o posterior, así como de no tropezar con ellos y enredar sus propios pies. Llevarán las manos fuera de las bridas, para tenerlas libres en caso de caída.
- En caso de detectarse la proximidad de tormenta con aparato eléctrico no mantendrán en vertical elementos metálicos puntiagudos (bastones plegados, paraguas,...) que pudieran atraer rayos.
- Al atravesar zonas con piedras inestables cuidarán de no ocasionar el desplazamiento de las mismas.
- Atenderán a la señalización de seguridad o medioambiental, si la hubiere.
- No efectuarán acciones de riesgo como trepar a árboles, asomarse a precipicios o simas, etc...

- No arrojarán piedras, ramas o cualquier otro objeto.
- Nunca encenderán hogueras fuera de áreas habilitadas para ello.
- No darán comida a los animales silvestres ni dejarán abandonados restos de alimentos.

La inscripción y participación en la ruta implica que el/la concurrente asume que:

- Interviene libre y voluntariamente en una actividad colectiva organizada, aceptando, por tanto, integrarse en una organización sin ánimo de lucro y no como client@ de un servicio remunerado.
- La actividad se ajusta a sus deseos y posibilidades psicofísicas.
- Está informad@ sobre las características de la ruta y sobre las medidas de seguridad genéricas y específicas transmitidas por la organización.
- Se compromete a atender y acatar las indicaciones de l@s responsables de ruta, entendiéndolas orientadas a lograr una actividad segura y que admite su propia responsabilidad en caso de no seguirlas.
- Colaborará con l@s responsables y ayudará al resto de participantes cuando le sea requerido.



**CLUB DE SENDERISMO
"LLEGA COMO PUEDES"**