

INSCRIPCIONES A
PARTIR DEL 29 DE
NOVIEMBRE Y HASTA
EL 7 DE DICIEMBRE

FIN DE AÑO

EN

PONTONES

30 de Diciembre de 2016 al 2 de Enero de 2017
adelanto

En FIN DE AÑO nos vamos, una vez más, a La Sierra de Segura, Jaén. Saldremos el viernes 30 a primera hora de la tarde para aprovechar lo más posible nuestra estancia por estos parajes tan encantadores. Como iremos en coches, nos adaptaremos a los horarios de los propietarios del vehículo.

Los que vayan a llevar coche, deberán indicarlo a la hora de la inscripción. Los coches por su propio interés deberán intentar llevar 4 ocupantes incluido el conductor. Ya que la gasolina se pagará entre los que vayan en el coche. Los coches se comprometen a realizar los desplazamientos necesarios para las rutas. Que por otra parte, será muy pocos y muy cercanos.

Dormiremos en Pontones, lugar singular y estratégico para realizar interesantes rutas.

El lugar elegido para alojarse es los Apartamentos Refugio del Segura (www.refugiodelsegura.es).

Los servicios contratados: Alojamiento y Cena de Fin de Año. Los desayunos y las cenas podrán realizarse en los bares de la localidad por cuenta de cada uno.



Las rutas que os estamos preparando serán de un nivel 3 aproximadamente. Es posible que encontremos nieve en las rutas, por lo que es necesario ir bien equipado.

Pensamos subir al CALAR DE LAS PALOMAS (que se eleva sobre los Campos de Hernán Perea), ir a PEÑAMUJO, (espectacular mirador pétreo sobre el Pantano del Tranco) y subir al ALMORCHÓN (Rey de la Sierra de Segura) Más adelante se pasará la información habitual y más detallada sobre las rutas.

Al tratarse de Fin de Año , como es habitual, las inscripciones hay que hacerlas con mucha antelación. Las plazas son limitadas a 29 (incluyendo ruterros) No hay posibilidad de ampliación pues no hay más alojamiento disponible..

Con estos datos pienso que podéis tomar una decisión.

PRECIOS E INSCRIPCIONES

Socio Fed.  130€	Socio no Fed y con tarjeta autonómica  140€
No socio Fed.  150€	No socio no federado  160€

SOCIOS y NO SOCIOS: a partir del 29 Nov a 8 h.hasta 7 dic.

los NO SOCIOS quedan en L.E. hasta el 5 Dic. las 14 h.

A: fpanoss@hotmail.com Paco Paños 654638489

Nºcta INGRESO: ES31.0237 6028 00 9160232225 de CAJASUR

PLAZO PAGO SOCIOS del 29/30 8 h. hasta 7/12 a 20 hrs

PLAZO PAGO NO SOCIOS del 5/12 20 hr. a 07/2 a 14 hrs.

SUPLEMENTO EN DEMORA DEL PAGO DE 12 EUROS

*Aris y Paco
Paños*



RIESGOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD

➤ 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.

PREMISAS DE PROTECCIÓN

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.

NORMA DE ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD

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.
- 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.

SIGUE...

- 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 ubicad@ 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 batones: 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.



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