Grupo Montañero Gran Canaria
C/ Avda. Guillermo Santana Rivero, 1.
35.012 - Las Palmas de Gran Canaria
Tlf.: 928 / 42 - 74 - 75
--------x--------
Web.: www.gmgrancanaria.es
Email.: gmgrancanaria@gmail.com
N.I.F.: G-35233535

☺ Actividades para iniciados en montañismo.
Actividad de dificultad media / alta.
Ni que decir tiene. Actividad dura.
Actividades de escalada, rapel, aristas.

Fecha	Ruta	Coordinador/s	Duración	Pág
	Octubre			
S-16	Arucas - Teror	Marcos Quesada	7:00 h / ☺	
S-23	Los Azulejos – Arcos de las Marreras	Luis Valido / Eduardo O.	6 h / 💣	
S-30	CIRCUITO TAMADABA Deg. Las Lajas - Mirador fin del mundo	Víctor Fleitas Rita Ojeda.	6:30 h / ☺	
	Noviembre			
S-06	Lomo del Frenegal	Carlos Hdez	6:15 h / ☺	
S-13	Barranco Real de Telde Bocabarranco a Tenteniguada	Marcos Quesada	7:00 h / ☺	
S-20	Ruta Doramas	Víctor Fleitas / Rita O.	6:00 h / ☺	
S-27	Hoya Marina	Carlos Hdez	6:30 h / ☺	
	Diciembre			
S-04	Montaña Amagro	Carlos Hdez	6:00 h / ☺	
S-11	Mogán – El Hoyo (La Aldea)	Víctor Fleitas / Rita O.	7 h / 💣	
D-19	Asadero Fin de Temporada Jartada SuperPlus - Foto de Club	Se avisa por circular… Carlos Hdez. / Miguel Gut.	--x--	

Notas.-

1. **REUNIÓN DE MONITORES próximo boletín… 15 de Diciembre… a las 19:15.**
2. **Para realizar las actividades se debe tener en vigor la Tarjeta Federativa de Montañismo (llevarla a la actividad) y haber firmado la aceptación del Protocolo de Seguridad del Grupo Montañero Gran Canaria.**
3. Para realizar el Seguro por un día deben inscribirse obligatoriamente el miércoles en el Local del Club. NO se podrá realizar el trámite de dicho seguro por teléfono. El máximo de seguros por un día es de 3.
4. Para apuntarse en las actividades contactar los Miércoles de 19:00 a 21:00 a través de los siguientes medios… (928 / 42-74-75) o llamando al móvil (683 / 222 – 484) o por WhatsApp.
5. Para consultas sobre las actividades contactar en.: GMGrancancanaria@gmail.com

WhatsApp

El boletín de Octubre – Diciembre se reduce a una Hoja de Resumen de actividades…
Intentaré cada semana enviarles la información detallada y ampliada de cada actividad.

Carlos Hdez Díaz / Secretario

ANEXO - I

NORMAS DE ACTUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES.:

1. Para realizar cualquier actividad **será obligatorio poseer la Licencia Federativa en vigor y llevarla consigo en la actividad o el Seguro obligatorio** por un día.
2. Los participantes antes de inscribirse a una ruta han de informarse:
   - **del nivel de dificultad** de la misma (publicado en el boletín del Grupo Montañero).
   - **del material a portar** en la ruta (publicado en el boletín del Grupo Montañero).
   - **de las normas a cumplir** en las actividades (publicado en el boletín del Grupo Montañero).
3. **Es obligación de los participantes** en el momento de inscripción a la ruta y antes de iniciar la misma, **informar a los Monitores de posibles enfermedades físicas o psíquicas así como de posibles dolencias** temporales o crónicas que padezcan que pudieran influir en el normal desarrollo de la actividad. Asimismo, deberá informar a los Monitores de la medicación que requieran en caso de crisis y el lugar donde está localizada siendo obligación del participante llevarla consigo durante la ruta.
4. Los participantes, tras informarse del nivel de dificultad de las rutas publicado en el boletín del Grupo Montañero, **han de inscribirse solo a aquellas que se ajusten a sus propias posibilidades y capacidades físico-técnicas**. No deben inscribirse a rutas del tipo bomba o calavera, si no están acostumbrados a caminar por montaña y no tienen un mínimo de forma física y destreza necesaria para salvar los desniveles propios de terrenos montañosos. Para estos participantes, se les aconseja las rutas de iniciación / sonrisa, organizadas mensualmente por el Grupo Montañero.
5. Los participantes han de **ser puntual** a la salida de la guagua.
6. **Los participantes, en caso de no poder asistir a la actividad, deberán pagar el coste de su plaza reservada en la guagua.** En caso de no realizar dicho pago, para poder inscribirse en otra ruta, se le exigirá que abone previamente en el Grupo Montañero, el coste de la guagua de ésta.
7. Los participantes han de seguir los pasos del Monitor y **no sobrepasar nunca a éste ni intentar acelerarlo** forzándole a aumentar el ritmo en detrimento de la seguridad y disfrute del resto del grupo. Asimismo, tampoco se ha de **ralentizar excesivamente y por capricho** (fotos o charla) con sucesivas paradas y un ritmo exageradamente lento al resto del grupo pudiendo llevar con seguridad un ritmo mayor. **En definitiva, los participantes han de intentar ajustarse y adaptarse, dentro de sus posibilidades, al ritmo que marque el Monitor**.
8. **Ningún participante debe salirse del recorrido seguido por el grupo, sin avisar a los Monitores**. Si el Monitor de cola no sabe que ha salido del camino, puede seguir de largo y por tanto dicho participante quedarse descolgado del grupo. En caso de tener que apartarse del camino por cualquier motivo, avisar al Monitor en el punto del desvío para que lo espere.
9. Los participantes han de **respetar las señales del sendero**, circulando por lugares permitidos y por el trazado del sendero dispuesto para el paso, **no atajando** en las curvas, aun cuando haya veredas formadas en éstas.
10. **Los participantes han de permanecer con el grupo desde el inicio; lugar de salida de la guagua; hasta el final; lugar de llegada de la guagua, no debiendo nunca abandonar al grupo para prolongar la actividad de senderismo por su cuenta, solo o en compañía.** Sólo estará permitido abandonar al grupo, en el punto final de ruta, bajo conocimiento y consentimiento de los Monitores y por motivos justificados, bien por cercanía o proximidad a su lugar de residencia o por la necesidad de ausentarse por motivos personales (imprevistos surgidos, etc…).
11. **Los participantes han de obedecer en todo momento al Monitor en lo que respecta al desarrollo de la actividad**, momento de salida, paradas en los reagrupamientos, finalización de la ruta, etc.
12. Los participantes no deben realizar ninguna acción que pueda provocar algún deterioro medio-ambiental ni arrancar vegetación respetando en todo momento la flora y fauna del lugar.
13. **Los participantes no pueden tirar ningún objeto contaminante al monte** (papeles, cigarros, plásticos…) y asimismo, **no deberán tirar los sobrantes de comidas** (cáscaras de frutas, pan…). En definitiva, hay que dejar los lugares por donde pasamos igual o mejor que lo encontramos.
14. **Los participantes no deben asomarse y exponerse innecesariamente al borde de los riscos o paredes,** sobre todo, en aquellos que posean firme inestable o resbaladizo y que tengan un riesgo grave en caso de caídas (cuidado los fotógrafos).
15. Los participantes deben extremar las precauciones e ir atentos (no hablar ni distraerse) en los **pasos algo expuestos** (riscos, senderos estrechos por pared…), progresando por éstos de uno en uno.
16. **Los participantes han de avisar al Monitor durante la ruta de cualquier problema con el material llevado** (rotura de calzado, correas de mochila…**) o de cualquier dolor físico que le surja y le aqueje** (ampollas, mareos, bajadas de tensión, etc...).
17. Los participantes han de progresar **de uno en uno en carreteras** por la franja que indique el Monitor, o en su caso, por la que circule éste, utilizando el arcén intentando evitar entrar en la vía, y **nunca cruzar ésta de forma arbitraria por cuenta propia**.
18. Los participantes no pueden realizar **ninguna acción** (gesto o palabra) **irrespetuosa y poco ética** (acoso, robo, insulto…) así como ninguna acción ofensiva, amenazante y violenta para con el Monitor u otro miembro del grupo.
19. **Los participantes no podrán realizar ningún tipo de acción que ponga en peligro la marcha en general de la actividad y que vaya en perjuicio del Monitor y del resto del grupo**.
20. Los participantes asumen conocer que la actividad a realizar **está sujeta a imprevistos** motivados por la climatología, circunstancias inadvertidas de la orografía, adaptación de la actividad al número de participantes y están conformes con los cambios y adaptaciones que el Monitor crea conveniente para la seguridad y buen fin de la misma.

ES OBLIGACIÓN DE LOS PARTICIPANTES INFORMARSE DE ESTAS NORMAS Y CUMPLIRLAS. CUALQUIER ACCIDENTE O PROBLEMA SURGIDO O DERIVADO DEL INCUMPLIMIENTO DE ALGUNA DE ESTAS NORMAS POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES, SERÁN RESPONSABILIDAD DE ÉSTE.

En caso de incumplimiento la Junta Directiva podrá tomar las medidas que considere oportunas.

ANEXO - II
CLASIFICACIÓN DE LAS RUTAS POR SU NIVEL DE DIFICULTAD

Tipo de Ruta.:	INICIACIÓN	SONRISA [☺]	BOMBA [💣]	CALAVERA [☠]
DISTANCIA	**Menos de 10 km.**	**Entre 10 - 15 km.**	**Más de 15km.**	
RITMO DE MARCHA	**Paseo - Lento (>2 km/h.)**	**Lento - Moderado (2 - 3 km./h)**	**Moderado - Rápido (3 - 4 km./h)**	
CARACT. DEL SENDERO: PROGRESIÓN ANCHURA TRAZADO O FIRME GRADO ADHERENCIA (dependerá de las condiciones Atmosféricas)	**Ruta que discurre por buenos caminos acondicionados, de fácil progresión,** despejados de maleza y con firme regular no resbaladizo. **La marcha es fácil y cómoda.**	**Ruta donde abundan caminos de fácil tránsito y progresión,** donde la maleza permite visualizar la pisada y con firme regular. Una ruta sonrisa puede tener algún pequeño tramo complicado pero si este puede ser superado o franqueado por el grupo sin peligro con lentitud y cautela, entonces, se *podrá considerar como un obstáculo propio de este tipo de práctica.*	**Rutas donde abundan tramos de senderos con complicada progresión** por ser estrechos o con maleza (imposibilidad de ver la pisada), con firme irregular o con poca adherencia (terrenos pedregosos o campo a través)	**Rutas que transitan por zonas muy salvajes, puede utilizar campo a través y Terrenos abruptos muy accidentados, con firme muy irregular y de muy difícil tránsito.**
PENDIENTE	No presenta pendientes muy pronunciadas ni hay que salvar grandes desniveles.	Presenta moderada pendiente y desnivel a superar.	Puede presentar fuerte pendiente y desnivel a superar.	**Desniveles con mucha inclinación y fuertes pendientes donde se puede hacer necesario uso de trepadas. Zonas de paredes, andenes y riscos.**
ZONAS EXPUESTAS	**No presenta ningún tramo comprometido**	**Poco expuesto.** **Puede presentar algún tramo o paso corto un poco expuesto pero cuyo tránsito es sencillo y fácil de franquear.**	**Puede presentar algunos tramos expuestos y próximos a paredes y riscos cuyo paso es estrecho y de trazado irregular que requiere de buen equilibrio y técnica de paso.**	**Abundan zonas y puntos expuestos y de máximo riesgo por senderos estrechos y/o de difícil tránsito. Progresión en crestas al borde de paredes, senderos estrechos por andenes.**
REQUISITOS FÍSICO-TÉCNICOS	Se requiere de una mínima condición. Física. Costumbre de caminar.	Se requiere de moderada condición física- técnica. Costumbre de progresar en senderos de montaña.	Se requiere de alta capacidad física y buena destreza del paso (paso seguro). Dominio básico de trepadas sencillas.	**Se requiere excelente capacidad física-técnica. Muy alta destreza en el paso y en trepada por zonas escarpadas.** **Ausencia total de vértigo.**

☺ Actividades para iniciados en montañismo.
💣 Actividad de dificultad media / alta.
☠ Ni que decir tiene. Actividad dura.
Actividades de escalada, rapel, aristas.

ANEXO - III
MATERIAL PARA RUTAS DE MONTAÑA

- **MOCHILA DE DÍA, LIGERA Y CÓMODA.-** Preferible con correas anchas y acolchadas y sujeción en la cintura para evitar cargar peso en los hombros. Llevar funda impermeable para la mochila.
- **CALZADO DE MONTAÑA.-** Usado y con SUELA GRUESA de BUENA ADHERENCIA y QUE PRESENTE BUENA SUJECIÓN. Cuidado con la talla del calzado, aconsejable que quede la punta holgada para evitar hacer daño a las uñas en las bajadas. Ha de amarrarse bien los cordones de forma que el calzado quede bien agarrado al pie.
- **BASTONES DE CAMINAR.-** Será fundamental para las personas con problemas de rodilla y en aquellas caminatas con mucho desnivel en descenso. Siempre aconsejable usar los dos bastones para equilibrar.
- **VESTIMENTA:**
  - **PANTALÓN LARGO Y HOLGADO.-** Preferible de trekking, elástico y de tejido resistente. Evitar los pantis y pantalones de chándal fino de algodón así como los vaqueros.
  - **CAMISA PREFERIBLEMENTE DE SECADO RÁPIDO** (evita la humedad del sudor) y de manga corta o larga (evitar camisas de tiros que pueda producir quemaduras del sol en los hombros).
  - **CALCETÍN DE MONTAÑA.-** Debe de quedar ajustado al pie para evitar los pliegues o arrugas que pudieran provocar ampollas en la marcha.
  - **VISERA Y/O SOMBRERO.-** aconsejable la visera en días de calor y rutas por zona sur.
  - **ROPA DE ABRIGO.-** dependerá de la estación y del tiempo previsto:
    - Guantes, preferible win-stopper.
    - Braga polar (cuello y cabeza).
    - Camisa de manga larga y transpirable.
    - Chaqueta polar.
    - Chaqueta impermeable.

En rutas con previsión de lluvia, es aconsejable llevar una bolsa con ropa seca (pantalón, camisa y calcetines) para tener recambio de ropa en la guagua.

- **CREMA PROTECTORA SOLAR.-** Alta Protección
- **CREMA PROTECTORA PARA LOS LABIOS**
- **TELÉFONO MÓVIL.-** con batería cargada.
- **DOCUMENTACIÓN.-** DNI y Tarjeta Federativa
- **UTENSILIOS DE ORIENTACIÓN.-** GPS (pilas de repuesto) y/o Reloj de Montaña - Mapa y/o Brújula
- **BOTIQUÍN PERSONAL**
- **CANTIMPLORA.-** Mínimo 1,5 litros de agua en invierno y 3 litros en verano o días muy calurosos. Es aconsejable cuando haya previsión de mucho calor por rutas muy expuestas al sol, llevar dos cantimploras, y una de ellas con agua congelada que evitará que se caliente a lo largo del día.
- **COMIDA.-** Suficiente para afrontar la actividad.
- **LINTERNA O FRONTAL.-** Pilas de repuesto.

OTROS:

- **Gafas de sol.**
- **Pañuelos de papel y toallitas húmedas.**
- **Cámara de fotos y batería.**
- **Bolsas de plástico.**
- **Silbato.**
- **Rollo pequeño de Cinta Americana.**
- **Libreta, bolígrafo o lápiz.**