

1ª Excursión de iniciación al senderismo en la naturaleza

AMPA CEIP Eugenio María de Hostos

Sábado 05/04/2014

PROGRAMA AULAS EN LAS MONTAÑAS; RUTAS CON LOS CINCO SENTIDOS

<http://ampahostos.wordpress.com/2014/03/10/el-5-de-abril-nos-vamos-al-monte/>

Senda Puerto de Canencia al Sestil del Maillo, NIVEL: BAJO/MEDIO. DURACIÓN ANDADURA: 4 h.

Os proponemos realizar una bonita y sencilla excursión de senderismo en la naturaleza para el próximo **sábado cinco de abril, recorriendo una senda botánica, con una espectacular cascada y la visita a varias rarezas botánicas y árboles monumentales, con abedules o acebos de varios siglos y tejos de más de mil años. Es una ruta por pistas y caminos forestales, con suaves subidas y descensos, entre arroyos y bosques de pinos, apta para todas las edades y condiciones físicas.**

Itinerario especial para nuestro AMPA, adaptado a los más pequeños, pero para todas las edades.

Tiempos reales y muy bien ajustados. Con breves descansos y numerosas explicaciones en la ruta.

Actividad flexible y muy adaptable, ideal para la convivencia de grupos familiares.

No es necesario equipo especial, solo botas y ropa de abrigo.

Para ello iremos acompañados por un veterano **Guía coordinador**, con 40 años de experiencia, en montañismo y educación ambiental, por la Sierra de Guadarrama, actualmente Vocal de Medio Natural y director del Programa Aulas en las Montañas de la Federación Madrileña de Montañismo.

En la ruta se tratarán de modo divulgativo, sencillo, ameno, práctico y aplicado, según los recursos que nos salgan al paso, materias como senderismo, botánica, fauna, geología, etnografía, toponimia, etimología, literatura, historia, geografía..., descubriendo juntos los valores naturales de la montaña.

El lugar de inicio y conclusión es una bonita área recreativa, con amplias praderas, aparcamientos, fuentes, mesas, bancos y juegos infantiles, donde todo el que lo desee, y si el tiempo nos acompaña, se puede comer tranquilamente al aire libre. No hay bares, ni servicios públicos.

EN COCHES PARTICULARES: cita, 9:30 h., en lo alto el puerto de Canencia, aparcamiento principal, entrada, según se viene de Miraflores, a la derecha. No hay cobertura de telefonía móvil.

El horario está calculado en condiciones medias y sin nieve, a un ritmo normal, sosegado y realizando diversas paradas didácticas, con breves descansos, incluido un tiempo para tomar un bocadillo. La hora de inicio de la andadura está prevista sobre las 9:30 - 10 h., en el punto de cita y partida, y su conclusión en el mismo lugar sobre las 14 - 15 h., para comer allí mismo quienes lo deseen. Después de comer, si se quiere, se darán también varias explicaciones didácticas de los recursos naturales que nos rodean. En caso de mal tiempo u otras condiciones adversas, se variará la actividad, con rutas y actividades alternativas, pero procurando no anularla, si no es imprescindible.

Inscripción a cargo del AMPA, del modo habitual, en el correo: ampahostos@gmail.com

CONDICIONES Y TARIFAS; OFERTA DE PRIMERA EXCURSIÓN:

PARA UN MÍNIMO 10 A 24 PERSONAS, 8 € X PLAZA / DE 25 A 50 PLAZAS, 6 € X PLAZA

LOS MENORES DE TRES AÑOS, TRANSPORTADOS EN MOCHILA, NO PAGAN

ESTA RUTA NO ADMITE COCHECITOS, SALVO CONDICIONES ESPECIALES A CONSULTAR.

Los menores participan bajo la supervisión y responsabilidad de al menos un adulto, que deberá estar siempre pendiente de los mismos. Los participantes no se separaran del guía, manteniendo en todo momento contacto acústico y visual, durante todo el recorrido. Tampoco se alejaran o abandonaran la ruta o las actividades, sin avisar al guía, previamente y de modo fehaciente.

Solo se admiten cancelaciones con al menos 48 h., de antelación.

- Guía acompañante, coordinador, especialista en educación ambiental / guía de apoyo si acaso
 - Información digital, mapas, textos, parte meteorológico, etc., con envío previo a la actividad
 - Botiquín colectivo y seguro RC, de la organización.
 - Transporte hasta el inicio de la ruta.
 - Seguro de asistencia o accidentes, de tipo personal o individual. Es recomendable federarse.
 - Comida, ni bebida, de ningún tipo.
-
- Condición física habituada a caminar, mas de dos horas, por senderos y pendientes medianas
 - Respetar el trabajo y seguir las explicaciones o instrucciones del guía
-
- Mochila de espalda cómoda, (aprox. 15/20 litros), nunca bolsas de bandolera o de mano
 - Ropa cómoda de montaña o impermeable, según las previsiones del tiempo
 - Pantalones largos para caminar. Si hay lluvia es recomendable unos pantalones impermeables
 - Calzado de montaña cómodo. Siempre botas impermeables o más ligeras, según la estación
 - Ropa de repuesto, al menos unos calcetines o muda de recambio
 - Bastones para caminar, mejor plegables y con protectores o cantoneras de goma en la punta
 - Cantimplora, de al menos 1 litro, con agua, termo y comida ligera, que no se deba calentar
 - Si hay nieve es imprescindible llevar las cuatro "G", gorro, gafas, guantes y guetres o polainas, esto último sobre todo si hacemos rutas con nevadas recientes
 - Para el sol o el viento, sea verano o invierno, debemos usar cremas protectoras, que aplicaremos al menos media hora antes de iniciar la andadura. En verano y para rutas en altura tampoco debe faltarnos un sombrero, pañuelo o gorra y gafas de sol.
-
- Pequeña linterna, cámara de fotos, teléfono móvil, brújula, GPS, prismáticos, mapas, libros de campo, cuadernos de notas o dibujos, etc., etc.