Contenido

1. ORGANIZA.....2
2. CALENDARIO 3
3. CARACTERÍSTICAS.....4
4. REQUISITOS.....5
5. SEGUROS Y LESIONES 6
6. MEDIO AMBIENTE 6
7. TIPO DE RECORRIDO.....7
8. AVITUALLAMIENTO 7
9. MATERIAL 7
10. MOTIVOS DE SANCIÓN 8
11. RECOMENDACIONES COVID-19.....9

1. ORGANIZA

El Club de senderismo **S.D. Senderos Jubilados de CajaGRANADA**, con la colaboración de la **Asociación de Jubilados y Antiguos Empleados de CajaGRANADA**, organiza 20 rutas de senderismo en 20 entornos privilegiados de Andalucía para el desarrollo de este deporte en contacto con la Naturaleza.

Ajuveca

2. CALENDARIO

FECHA	Nº	RUTA	KM	DIFICULTAD
15/09/21	1	Valparaiso-Vereda del Quejigal	10,8	Moderada
29/09/21	2	Tajos del Sol	9,50	Moderada
13/10/21	3	Fuente del Hervidero-Boca de la Pescá	9,25	Moderada
27/10/21	4	Trincheras Alfaguara Zona Norte	8,97	Moderada
10/11/21	5	Dehesa del Camarate	14,32	Moderada
24/11/21	6	*Gollizno	8,00	Moderada
01/12/21	7	Pilas de Alfarnate	12;56	Moderada
15/12/21	8	Nívar	13,70	Moderada
12/01/22	9	Cerro del Sol	11,45	Moderada
26/01/22	10	Señorío de Láchar	8,88	Moderada
09/02/22	11	*Pantano de los Bermejales	10,00	Moderada
23/02/22	12	Nigüelas	10,40	Moderada
09/03/22	13	*Riofrío-Loja	13,20	Moderada
23/03/22	14	*Torcal de Antequera	7,60	Moderada
06/04/22	15	Güejar Sierra: Acequia de la Solana	12,20	Moderada
20/04/22	16	Ruta del Azahar	¿?	
04/05/22	17	*Soportújar-Órgiva: Ruta de las Brujas	8,10	Moderada
18/05/22	18	*Beas de Granada-Granada	16,50	Moderada
01/06/22	19	Acequia Gorda	13,50	Moderada
15/06/22	20	Sierra Nevada: Barranco de San Juan	7,00	Moderada

- ✓ Las rutas señaladas con **"*"** son lineales por lo que sería necesario el autobús.
- ✓ La organización se reserva el derecho de cambiar el programa en función de las condiciones meteorológicas u otros imprevistos.

Ajuveca

3. CARACTERÍSTICAS

- Son **20 Jornadas** de Senderismo distribuidas entre Granada capital y provincia, así como por la provincia vecina de Málaga.
- Para cada una de estas jornadas se plantea un recorrido de **nivel MODERADO** con el objeto de facilitar la participación.
- El **objetivo** es dar a conocer entornos diversos, de gran valor ecológico y natural, con elevado interés cultural y educativo o con interés solidario, así como posibilitar la práctica del senderismo en grupo en estas zonas privilegiadas de nuestra Comunidad Autónoma.
- La participación en las rutas de las jornadas es **voluntaria** y se desarrolla **de forma colectiva,** por lo que los senderistas han de comprometerse a la disciplina del grupo y a las instrucciones de guías y voluntarios. La NO aceptación de esto puede dar origen a la separación y expulsión de las Jornadas sin derecho a la devolución del importe.
- Si la jornada requiere de la utilización del **autobús**, las paradas habilitadas para recoger a los senderistas serán:
    - Parada bus al pasar Traumatología.
    - Acera de O2 frente Centro Comercial Neptuno.

Ajuveca

4. REQUISITOS

- El programa de senderismo está destinado a todos los **jubilados y antiguos empleados de CajaGRANADA**, así como a sus **familiares y amigos**, mayores de 18 años.
- Podrán participar **mayores** de 7 años, debiendo constar a tal efecto la oportuna autorización escrita de su padre/madre o un tutor, y asistir a la jornada acompañado de un mayor de edad debidamente autorizado, previa firma del documento que se le facilitaría.
- Para participar es necesario ser **socio del Club o inscribirse** en cada una de las Jornadas que se realicen y que tendrán los siguientes **precios:**
    - **Carnet de temporada 2021/2022** (comprende desde septiembre de 2021 a junio de 2022)**: 25 €.**
    - **No socios** que asistan **5,00 €** cada jornada. Estos importes incluyen: seguro de accidentes, seguro responsabilidad civil y guías.
    - Si hay que utilizar el autobús, el importe a pagar dependerá del trayecto que se vaya a realizar y se indicará en la respectiva convocatoria de cada jornada.
- **INSCRIPCIONES:**
    - Si ya eres **socio de años anteriores**, solo tienes que enviar un WhatsApp al teléfono 620 67 17 21, diciendo el nº de miembros de la familia que participarán.
    - Para la inscripción como **nuevo socio**, así como para **participar por primera vez** en las Jornadas, será necesario facilitar al correo electrónico asociaciondejubiladoscajagranada@hotmail.com los siguientes datos:
    -
        - ***-nombre y apellidos***
        - ***-NIF***
        - ***-fecha de nacimiento***
        - ***-dirección completa***
        - ***-teléfono móvil y fijo***
        - ***-correo electrónico***
- **INGRESOS:**
    - Tanto los ingresos por carnet de temporada, como por asistencia a alguna jornada, se realizarán a la cuenta de **CaixaBank ES90 2100 2175 7102 0062 1050.**
    - En el caso de ingresos por **asistencia a alguna jornada**, se deberán realizar antes de las 14:00 h del viernes anterior a la fecha de realización de la jornada de senderismo, indicando el nombre y apellidos.

5. SEGUROS Y LESIONES

- La S.D. Senderos de Jubilados de CajaGRANADA cuenta con un seguro de **Responsabilidad Civil** por importe de 1.200.000,00 € .
- Para la participación en cada Jornada senderista será obligatorio un seguro de accidentes, por lo que, si no se tiene la **tarjeta federativa de la FAM** (Federación Andaluza de Montaña) que podrá solicitarse a través de nuestro Club, con las ventajas que esto conlleva, se procederá a la contratación del **seguro de accidentes por cada Jornada** en la que se participe.
- Tanto el precio de la tarjeta federativa, como el seguro de cada jornada irá en función de las **tarifas de la FAM**.
- El senderista asume que, para la realización de cada ruta, es necesaria una **buena condición física, psíquica y deportiva**. Si durante la ruta, padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente su salud, lo pondrá en conocimiento de la Organización lo antes posible.

6. MEDIO AMBIENTE

- **No dejaremos huella de nuestro paso por la naturaleza**. La mayoría de las rutas transcurren por parajes de alto valor ecológico y paisajístico por lo que es de obligado cumplimiento las normas de respeto al medio ambiente, estando prohibido arrojar desperdicios, cualquier tipo de material, restos de comida, así como circular fuera de los caminos señalizados.
- **No molestaremos ni daremos comida a los animales**. Altera negativamente su conducta.
- Se deben **respetar las plantas y árboles** que encontremos. No está permitida la recolecta de frutos y de plantas que pudieran estar protegidas.
- Respetaremos los **bienes y propiedades privadas**, cerrando puertas y vallados y no cogiendo plantas ni frutos ajenos.
- Queda totalmente **prohibido fumar**, así como realizar ningún tipo de fuego.
- Es obligación de los senderistas no dejar **“pañuelitos blancos”** en el entorno motivo por el cual se deberá llevar una bolsita higiénica y hermética destinada al efecto.
- **El ruido** es otra forma de contaminación. En silencio disfrutaremos más de la experiencia.

7. TIPO DE RECORRIDO

- Los recorridos se estiman de **nivel MODERADO** en cuanto a distancia, dificultad y desnivel acumulado, para facilitar así la realización por todo el grupo.
- El **guía de cabeza** marcará el ritmo e indicará el camino. Nadie bajo ninguna circunstancia podrá sobrepasarlo, ni tampoco caminar fuera de los senderos y caminos indicados.
- El **guía de cola** marcará el final del grupo y nadie podrá quedarse detrás de él. En caso de necesidad, deberá decirla a dicho guía.
- Insertados en el grupo, irán senderistas **voluntarios,** que estarán para ayudar y orientar al grupo en caso necesario. También actuarán como enlaces con el guía de cabeza y de cola.
- Un **pitido de silbato** nos avisa que tenemos que prepararnos, y dos, que iniciamos la marcha.

8. AVITUALLAMIENTO

- Es responsabilidad de cada participante el ir bien provisto de **agua** y de **alimento adecuado** (bocadillo, frutos secos, barritas energéticas, frutas, etc) en cantidad suficiente para superar la jornada de senderismo de modo eficiente.
- La organización dará puntual información en cada jornada de donde se encuentran los puntos de avituallamiento de agua.

Ajuvesa

9. MATERIAL

- Para poder participar se deberá vestir **indumentaria de senderismo**, siendo fundamental el uso de calzado apropiado, ropa adecuada de abrigo (3 capas), chubasquero, paraguas, gorra, gafas de sol, crema protectora, etc.
- Es conveniente llevar una **mochila** de tamaño apropiado con la sujeción pertinente, que se adecue bien al cuerpo.
- Se recomienda de forma muy encarecida el uso de **2 bastones**, ya que ellos garantizan una mayor seguridad y eficiencia en el movimiento sobre el terreno.
- En nuestra web podréis encontrar consejos y recomendaciones de gran interés en este aspecto PINCHA PARA CONSULTARLA

10. MOTIVOS DE SANCIÓN

Será motivo de sanción automática:

- **Arrojar basura**, envoltorios de barritas, geles, restos de comida, etc.
- **Desviarse** del recorrido oficial marcado,
- **Suplantar** la identidad de otro participante.
- **No cumplir las normas** y protocolos de seguridad establecidos por la Organización, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos de su integridad física o psíquica.
- **No seguir** en todo momento las instrucciones y acatar las decisiones que tomen los responsables de la Organización en temas de seguridad, no separándose en ningún momento del grupo.

Ajuveca

11. RECOMENDACIONES COVID-19

- Si tienes **síntomas** o recibes otras indicaciones sanitarias, como aislamiento por convivencia con caso sospechoso, quédate en casa y ponte en contacto con tu centro de salud.
- Durante la marcha se recomienda caminar en paralelo con una distancia mínima de **2 metros**, si es posible, o incrementar la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación. En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 2 metros.
- Usar **mascarilla** cuando no pueda garantizarse la distancia de seguridad.
- Cuando la ruta discurra por la **ciudad** será obligatoria la mascarilla en todo momento.
- **Limpieza** correcta y frecuente de manos o evitar gestos comunes como llevarse las manos a la cara.
- Limitar el **intercambio** de objetos y comida con otros senderistas al mínimo imprescindible.
- Respetar las **restricciones** de movilidad y medidas de prevención establecidas.
- Seguir siempre las recomendaciones del fabricante en la limpieza y conservación de los materiales que usemos durante la actividad. Hay que tener en cuenta que muchos desinfectantes son tóxicos y/o corrosivos y pueden dañar estos materiales.
- Durante las actividades extremar las **precauciones** y no exponerse sin necesidad.
- Realizar paradas de descanso en lugares amplios y **mantener el orden** en fuentes y/o establecimientos de restauración o comercio si se va en grupo (siempre respetando la distancia mínima).
- **No sentarse** en los bancos que encontremos y dejar la distancia suficiente en paneles informativos, mesas interpretativas, etc.
- Evitar rutas donde haya pasos o puntos en los que **"darse la mano"** ayude a algunos a progresar.
- Es recomendable **lavar** después las prendas de vestir con detergente líquido en programas largos y con agua caliente.
- El **calzado y el material auxiliar** (bastones, mochilas, etc.), dejarlos aparte al llegar a casa y pasar una bayeta húmeda con una disolución de lejía doméstica para desinfectarlos.
- En caso de **desplazamiento en autobús**, utilización obligatoria de mascarilla, limpieza correcta de manos, uso de gel hidroalcohólico y ocupar en todo momento el mismo asiento.

Ajuveca