GRUPO DE MONTAÑA
COLEGIO SAN IGNACIO

CALENDARIO DE RUTAS DE MONTAÑA
CURSO 2017 - 2018



Desde Peña Sala

¡Saludos cordiales a toda la comunidad del Colegio San Ignacio!

Comienza un nuevo curso, y con él, os hacemos llegar una nueva propuesta de actividades del **Grupo de Montaña**… **Algunas rutas** están especialmente concebidas **para** los **no iniciados en el senderismo**, procurando que su paisaje sea espectacular y tengan interés cultural; aunque **todas las rutas se pueden realizar con niños,** requiriendo un esfuerzo razonable dentro de lo que es el montañismo. **¡Os animamos a que participéis!**

El **calendario** es orientativo, ya que algunas rutas pueden tener que ser suspendidas o sustituidas por otras, sobre todo debido a la meteorología, que a veces no "nos acompaña" (lluvia, niebla o nieve…). Como habitualmente, iremos dando información sobre cada una de las excursiones con una semana de antelación en el **boletín de ruta**, que también incluye el **procedimiento de inscripción**.

Es importante que todas las familias participantes sean conocedoras de la **normativa del Grupo de Montaña**, que se adjunta a este documento, así como de las **recomendaciones** que se hacen en cada **boletín de ruta** y del documento sobre **identificación y prevención de riesgos**, que se reproduce a continuación del calendario. **Rogamos su atenta lectura**, incluso conjuntamente con nuestros hijos, como parte más de su formación.

¡Buen curso y a disfrutar de la Naturaleza!


Río Casaño

GRUPO DE MONTAÑA

COLEGIO SAN IGNACIO

CALENDARIO DE RUTAS DE MONTAÑA
CURSO 2017 - 2018

RUTAS PARA EL PRIMER TRIMESTRE

01-10-17 **De Nozaleda a Pendones por el bosque de Vega Busterosu y Pico La Senda** (PR-AS-64; Caso). Realizada.

22-10-17 **Hayedo de la Biescona y Pico Pienzu** (Caravia, Parres y Colunga). Realizada.

19-11-17 **Amagüesto. Meandros del río Nora** (Oviedo). **Ruta conjunta con el Colegio de la Inmaculada**. Realizada.

10-12-17 **Belén de cumbres – Ruta conjunta con el Colegio de la Inmaculada. Monte Auseva** (Cangas de Onís). Realizada. Se fue a Montsacro.

RUTAS PARA EL SEGUNDO TRIMESTRE

14-01-18 **Brañas de Teverga y Peña Tromeu** (Teverga). Realizada.

04-02-18 **Etapa del "Camino de Santiago de la Costa". Berbes – Playa de la Griega** (Ribadesella y Caravia). Realizada en fecha 25/02/2018.

25-02-18 **Senda del Chorrón, La Cueva y Cerru´l Tombu** (Piloña). Suspendida.

18-03-18 **Ruta "Gastronómica". Cueva del Cobijeru: Buelna-La Franca** (Llanes).

RUTAS PARA EL TERCER TRIMESTRE

15-04-18 **Tuiza de Arriba: Carba de Valseco** (Lena y Quirós). Cambio de fecha al 15/04/2018 (inicialmente prevista para el 22/04/2018).

13-05-18 **La Cervatina y Pico Mahón** (Puebla de Lillo, León).

10-06-18 **JIRA. Ruta por el Naranco previa a la misa que se celebra en el Sagrado Corazón de Jesús**.

17-06-18 **Picos de Europa: Pico Mosquital y Hoyu la madre** (Cangas de Onís y Onís).

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña.

Las excursiones en la montaña nos brindan la oportunidad de *disfrutar de la belleza de la Naturaleza*; al ir en grupo, nos permiten *"compartir el camino"* y muchas veces el *esfuerzo* que suponen; *nos mantienen en buena forma física* y nos ofrecen otras muchas ventajas y valores que sabemos apreciar quienes tenemos esta afición. No obstante, *el montañismo*, como toda actividad, *no está exento de riesgos*, por lo que debemos *conocer cómo actuar para prevenirlos*.

Las rutas que programa el Grupo de Montaña (GMSI), como una oferta más de la APA del Colegio San Ignacio, pretenden ser aptas para los niños del colegio, que en poco tiempo se acostumbran a caminar junto a sus compañeros y sus padres y se familiarizan con el medio. Y también se pretende que requieran esfuerzos razonables dentro de lo que es el montañismo. A veces se proponen algunas ascensiones a cumbres, que casi siempre cuentan con un recorrido alternativo para aquellos que quieren "evitar la parte final y más dura" de la subida, y que en nunca entrañan una dificultad que requiera técnicas de escalada ni trepadas continuadas.

Conforme a lo redactado en la *normativa del GMSI* (*cláusula octava*), se considera que ***una persona que va a la montaña asume que ello implica un cierto riesgo*** y por tanto ***tendrá que contar con las condiciones físicas y psíquicas necesarias y dotarse del equipo apropiado*** para el desarrollo de la actividad. Asimismo, los padres o tutores deben ***valorar la capacidad de sus hijos para participar con ellos en la excursión***, para lo cual puede ser útil la información que de cada excursión se aporta en el *boletín de ruta* (*ver cláusula decimotercera de la normativa*).

A continuación, se aportan una serie de ***recomendaciones encaminadas a evitar los riesgos intrínsecos al montañismo***.

Ropa y calzado

Se recomienda llevar **ropa de abrigo en varias capas** porque al ascender se entra en calor rápidamente, pero en las altitudes medias de la Cordillera Cantábrica y macizos circundantes puede haber temperaturas bajas, aún en otoño y primavera. Es la mejor manera de evitar sudar en exceso y quedarse frío en las paradas de descanso. La **ropa** debe ser **cómoda** para facilitar el andar.

Conviene llevar un **impermeable o abrigo para la lluvia**, sobre todo si la previsión meteorológica indica tal posibilidad, aunque es **útil llevarlo siempre**.

Se recomienda llevar **sombrero o gorro**, para **protegerse del sol** (y evitar el *acaloramiento*, *aturdimiento* o *insolación*) o **del frío** (y evitar *coger frío* o incluso sufrir una *hipotermia*), **crema de protección solar** (especialmente en *época de nieve* y *días soleados* o *ventosos*) y **gafas de sol**, así como **guantes o manoplas**. Los más frioleros pueden llevar una **braga o bufanda**, sobre todo en invierno. En ocasiones son útiles las **polainas**, particularmente si hay nieve o barro.

Es **imprescindible llevar botas de montaña o un calzado deportivo adecuado** y **que se ajuste y adapte bien al pie, sin causarle molestias**, para *evitar malas pisadas*, *resbalones*, *torceduras*, etc., principalmente en épocas en las que es esperable la presencia de **barro**, **zonas húmedas** o **nieve**.

Se recomienda llevar **ropa y calzado de repuesto para dejar en el autobús o coche,** y de este modo hacer más cómodos el regreso y, si llueve, secos. También se pueden llevar **en la mochila un par de calcetines de repuesto**, por si hay algún "charco que se nos cruza en el camino…".

Dada la aparente proliferación de **insectos** (*garrapatas*, *mosquitos*, *avispas*, etc.) es conveniente ir **adecuadamente cubiertos con pantalón largo y camisetas de manga larga**, especialmente en los casos de alergias conocidas, pudiendo ser útil el uso de **espray insecticida para la piel o ropa**. Se recomienda una **atenta revisión corporal al llegar a casa**, **especialmente de los niños**.

Asimismo, es recomendable ir **adecuadamente cubiertos con pantalón largo y camisetas de manga larga** porque en ocasiones las sendas tienen **vegetación tipo matorral bajo, zarza o espinos** que pueden causar pequeños arañazos. En estos casos pueden ser útiles las **polainas**, y se debe **caminar con precaución** para no **engancharse, arañarse, ni golpear** con las zarzas a nuestro paso **al resto de excursionistas**.

Comida y agua

En este aspecto, lo mejor es **llevar comida y bebida a gusto y necesidades de cada uno**. No obstante, se recomienda llevar **agua en la cantimplora** por si no se encuentran

fuentes, o incluso aunque las haya, ya que cada vez estamos más acostumbrados a beber agua tratada y el *agua de las fuentes* puede darnos algún que otro *problema digestivo*. Es importante **mantenerse bien hidratados**, especialmente los niños. La **comida** debe **aportar la energía suficiente** para el esfuerzo a realizar, y conviene llevar algo de **picoteo,** como **frutos secos, fruta, chocolate**, etc.

Evitar caídas

Las **caídas y tropezones en el propio sendero o camino** pueden *dar lugar a lesiones*, y lo que es más peligroso, pueden dar lugar a *accidentes más graves si hay pendiente suficiente para deslizarse o precipicios próximos a la senda o camino*. Por este motivo es importante saber que **en el monte**, como regla general, **no se debe correr**, y que debemos estar **atentos a los pasos que damos**, sin salirnos de los recorridos establecidos. En caso de caminar por la **nieve** o **por terreno resbaladizo** o **empedrado**, se debe **redoblar la atención para evitar pisadas en falso**. Algunas sendas o caminos están dotados de **barandillas** que en ocasiones sirven de quitamiedos o incluso de protección, pero **nunca debemos apoyarnos cargando nuestro peso sobre ellas** porque las duras condiciones ambientales a las que están sometidas pueden haberlas deteriorado.

No provocar desprendimientos

Otro factor de riesgo presente con frecuencia en el montañismo es la posibilidad de que personas del propio u otro grupo **desprendan piedras o nieve al desplazarse**, *que pueden golpear o arrollar a los que se encuentran más abajo*. Por eso debemos estar muy atentos para **evitar iniciar la caída de piedras** o formar aludes. Y por supuesto, *¡hemos de evitar la tentación de lanzar piedras, cuestión que a casi todos los niños se nos ha pasado por la cabeza alguna vez!*

Evitar desorientaciones

Es normal que durante la ruta el grupo de excursionistas se "alargue y estire" ya que cada cual sigue su ritmo, pero **siempre se debe ir en compañía** y **nadie debe quedarse rezagado** más atrás de la persona que cierra el grupo, ni sobrepasar al que abre la excursión, al menos sin previo aviso. Se debe **prestar atención en los cruces de caminos o sendas** para no despistarnos, y de vez en cuando se debe **reagrupar a todos** en torno a una parada.

Las personas que dispongan de **radioteléfonos** "walky-talky" pueden utilizarlos, para lo cual se fijará un canal de comunicación para cada excursión. En muchas zonas de la Cordillera Cantábrica y alrededores ya hay cobertura para los **teléfonos móviles**, por lo que llevarlos es una garantía más de localización en caso necesario.

Forma y condición física

Cada uno debe ser *consciente de sus limitaciones físicas y su salud*, y, sobre todo, de las *restricciones que puede tener por enfermedades o dolencias conocidas* (asma, de corazón, etc.), no poniendo en riesgo la vida propia o poniendo en dificultades al grupo por este motivo, y siendo responsable de llevar los medicamentos que pudiera necesitar.

Insistiendo en que las rutas que programa el GMSI requieren esfuerzos razonables dentro de lo que es el montañismo y son aptas para la mayoría de los niños del colegio, *en cada boletín de ruta se aportan datos* del desnivel, desnivel acumulado, distancia horizontal recorrida de cada excursión, etc., *para que cada familia haga su propia valoración* y tenga una *idea de la dificultad de la ruta*.

Transporte en autobús o coches

Para llegar al punto de partida de cada excursión y regresar al final de la misma a casa, el transporte se hace normalmente en autobús o en coches particulares, y en ocasiones en otros medios. Las **carreteras de montaña** pueden **provocar** en personas propensas algún que otro **mareo** que, según el caso, podrán prevenirse con fármacos apropiados u otros remedios como sentarse en la parte delantera del autobús, no ir excesivamente abrigado, etc.

Por otra parte, se debe **prestar atención a la hora de bajar y subir al autobús,** así como **al recoger y dejar las mochilas en los portaequipajes**, especialmente **si el autobús estaciona próximo a una carretera**.

Ganado y animales

En ocasiones, las rutas discurren por lugares donde puede haber pastos y ganado suelto (vacuno y equino principalmente), así como animales sueltos (perros, cabras, corzos, rebecos, etc.). Siempre se debe respetar su medio, y en caso de tener que transitar próximos a ellos se debe hacer en grupo, sin correr y sin hacer gestos ni dar voces que puedan asustarles.

Espacios protegidos

Siempre se debe respetar el medio natural (fauna, flora y entorno), particularmente cuando las rutas se desarrollen en espacios naturales protegidos.

Presencia de cazadores

En ocasiones, nos podemos encontrar con grupos de cazadores. En estos casos se procurará contactar con los cazadores para evitar accidentes, y es aún más importante no salirse del camino o senda, siguiendo en todo momento las instrucciones que se den.

Riesgo por el uso del móvil en caso de tormentas

Cuando se avecina una tormenta, los teléfonos móviles y otros aparatos eléctricos deben permanecer completamente apagados para evitar la atracción de los posibles rayos.

Contingencias especiales

En caso de que surjan situaciones no previstas o inesperadas, como por ejemplo la *aparición de niebla o lluvia intensa*, un *paso complicado o con riesgo de caída*, *tener que cruzar un arroyo con fuerte corriente*, *aparición de un obstáculo en la senda*, etc., ***el grupo se debe parar***, ***mantener la calma*** y ***atender las instrucciones del guía o persona más cualificada para salvar la contingencia***.

Finalmente, el Principado de Asturias editó la guía: "***Practica montañismo sin miedo pero con seguridad***", cuyo autor es *José Luis Llamazares González*, uno de los más veteranos y experimentados especialistas en rescates de montaña, que dirigió el Grupo de Rescate e Intervención en Montaña de la Guardia Civil, en Mieres, y gran conocedor de la montaña asturiana, cuya lectura es muy interesante. La guía se puede descargar en el enlace (http://fempa.net/recomendaciones).

APA DEL COLEGIO SAN IGNACIO
Junta directiva del Grupo de Montaña.