GRUPO DE MONTAÑA
COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

ACTIVIDAD	FECHA
“Raquetada”: Puerto de Las Señales - Valle Los Carros (Puebla de Lillo y Maraña, León)	**20/02/2022**

TIPO	COMIENZO Y FINAL	RECORRIDO
Circular	Puerto de Las Señales	**5 horas / 8,5 km**

ALTITUD (m)			ASCENSO (m)		DESCENSO (m)	
INICIAL	MÁXIMA	MÍNIMA	DESNIVEL	ACUMULADO	DESNIVEL	ACUMULADO
1.620	1.889	1.620	270	440	270	440

TRANSPORTE	HORA
En autobús, desde Oviedo, C/ Trece Rosas (**C/ Coronel Aranda**; entre la Facultad de Geología y el Edificio de Servicios Múltiples del Principado de Asturias)	**08:45**

Inscripciones hasta el 16/02 a las 15:00
http://apasanignacio.es

RAQUETADA POR LA NIEVE (¡SI LA HAY!)


Del Lago Ausente a Isoba, abril de 2019

Tras las bonitas experiencias de 2019 y 2020, organizamos para el domingo 20 de febrero una excursión con **raquetas por la nieve**. Puesto que ya no hay mucha nieve, nos tenemos que ir al Puerto de Las Señales, eligiendo una ruta corta por el valle de los Carros. Intentaremos subir al amplio cordal de la **Sierra del Mongayo**, haciendo cumbre en los **picos Remelende**, **Mongayo**, **Moneo** y **Porrones**, si el estado de la nieve lo permite, en cuyo caso la ruta es apta para iniciarse en esta técnica. En caso de no poder caminar con las raquetas por falta de nieve ya veremos si mantenemos esta misma ruta o subimos al lago Ausente desde Cebolledo, bajando a Isoba.

Importante: el **equipamiento específico imprescindible** para esta ocasión son las **raquetas de nieve y un par de bastones**, y aconsejable, **polainas**. El que no disponga del equipo, lo puede alquilar ese mismo día a la empresa con la que estamos gestionando su disponibilidad. **Para poder hacer la reserva** es necesario conocer con antelación **quiénes necesitan alquilar raquetas, etc.**, por lo que el plazo de inscripción termina el **miércoles 16** de **febrero** a las **15:00**, debiendo indicarse el **número de calzado**, y si se quiere alquilar el equipo. Los precios de los alquileres son: **raquetas + bastones** a **15,00€/adulto** y **10,00€/niño** (hasta unos 12 años, o según peso y tamaño de pie), y **2,00€** el par de **polainas**. Debido al tiempo que se emplea en recoger los equipos de alquiler, **se adelanta el encuentro en la parada habitual a las 08:45**.

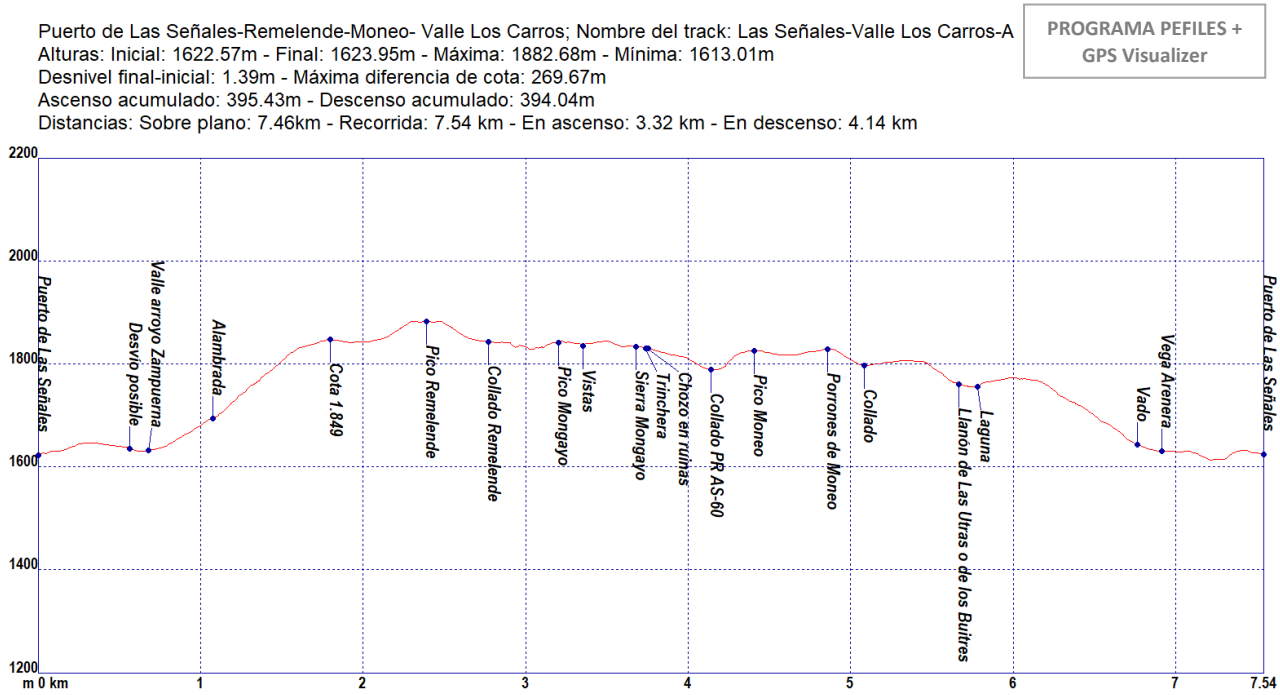
© E. M. GMSI

BOLETÍN DE RUTAS



Collado del Trave,
San Isidro - Lago Ubales, 08/03/2020

PERFIL APROXIMADO DE LA RUTA



ACCESO

Por la A-66 hasta la salida 54 para tomar la AS-112 hacia el puerto de San Isidro. Al llegar a Puebla de Lillo se toma la carretera LE-333 al Puerto de Las Señales. El inicio y final de la ruta se sitúa en el propio puerto (93 km; 1 hora y 30 minutos).

© E. M. GMSI

GRUPO DE MONTAÑA
COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

MIDE

Información MIDE	Ruta:	Puerto de Las Señales -Pico Remelende-Pico Mongayo-Pico Moneo-Valle Los Carros-Vega Arenera
Horario efectivo según MIDE (tiempo estimado sin paradas):	5:00	**Severidad del Medio natural** 3 — *Hay varios factores de riesgo*
Horario efectivo según experiencia GMSI (tiempo estimado sin paradas):	5:00	
Desnivel acumulado de subida (m):	440	**Orientación en el Itinerario** 2 — *Sendas o señalización que indica la continuidad*
Desnivel acumulado de bajada (m):	440	
Distancia horizontal (km):	9	**Dificultad en el Desplazamiento** 3 — *Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares*
Tipo de recorrido:	Circular	
Época del año:	Invierno	**Cantidad de Esfuerzo necesario** 3 — *De 3 a 6 horas de marcha efectiva*
Año de valoración de riesgos:	2022	
Pasos de escalada:	Ninguno	**Pendiente de nieve (pendiente en grados):** Muy probable 20 °
Metros de rápel:	Ninguno	

Factores de riesgo contemplados en la valoración de la Severidad del medio (conforme al método MIDE):

Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras provocados por el propio grupo u otro
Eventualidad de que una caida de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caida al vacío o un deslizamiento por la pendiente
Paso por lugares alejados a más de una hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta
Exposición contrastada a picaduras de serpientes o insectos
Riesgo de resbalamiento o caida en la senda.
Senda con vegetación invasiva

Observaciones:

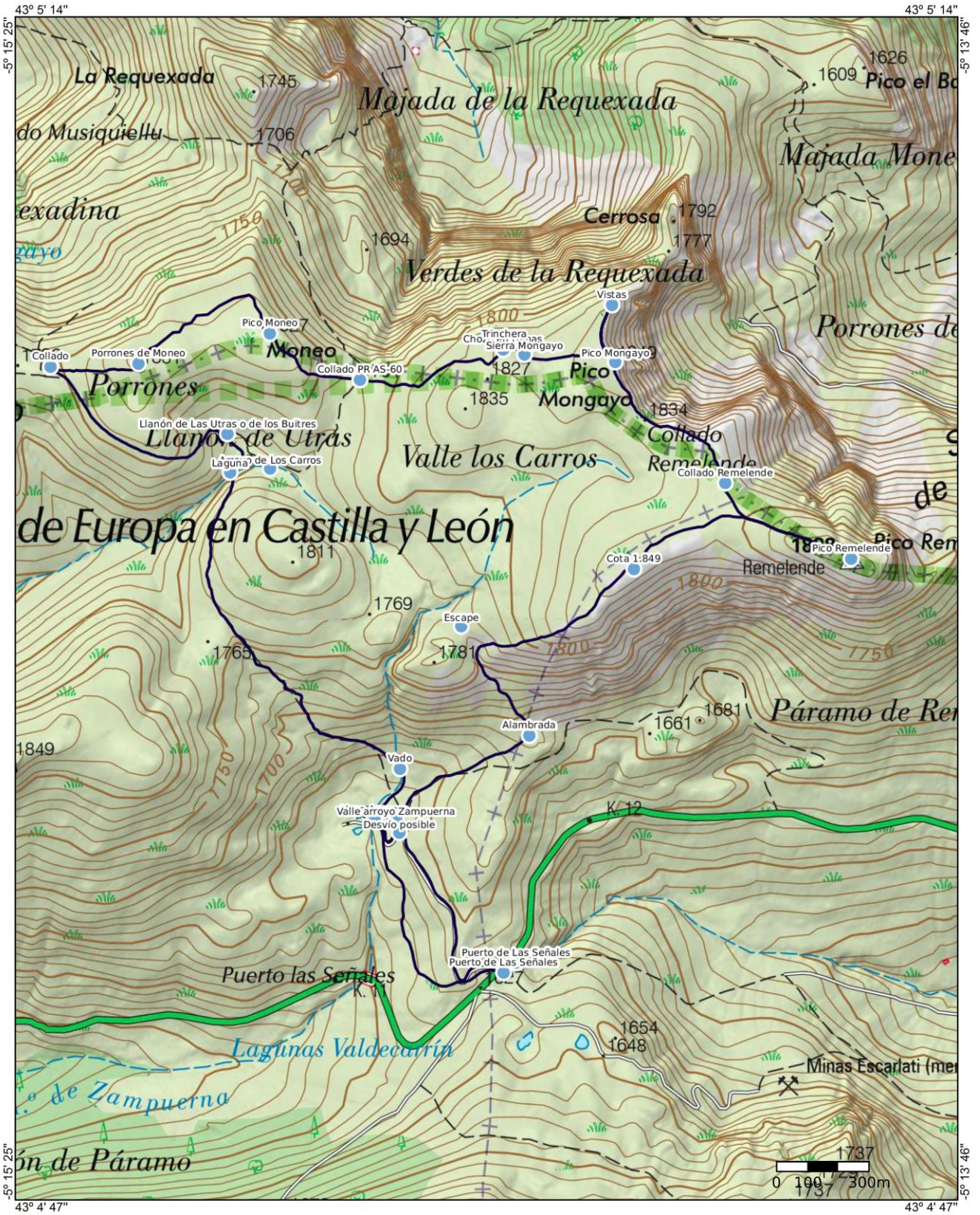
Ténganse en cuenta los documentos: "Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña" y la normativa y estatutos del Grupo de Montaña San ignacio, así como las indicaciones dadas en el boletín de ruta

LEYENDA (para mejor comprensión del método MIDE se recomienda la lectura del documento "Manual MIDE")		
Medio Severidad del medio natural	1	El medio no está exento de riesgos
	2	Hay más de un factor de riesgo
	3	Hay varios factores de riesgo
	4	Hay bastantes factores de riesgo
	5	Hay muchos factores de riesgo
Itinerario Dificultad de orientación en el itinerario	1	Caminos y cruces bien definidos
	2	Sendas o señalización que indica la continuidad
	3	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales
	4	Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza
	5	La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
Desplazamiento Dificultad en el desplazamiento	1	Marcha por superficie lisa
	2	Marcha por caminos de herradura
	3	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares
	4	Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio
	5	Requiere pasos de escalada para la progresión
Esfuerzo Cantidad de esfuerzo necesario (Tiempo calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado)	1	Hasta una hora de marcha efectiva
	2	De 1 a 3 horas de marcha efectiva
	3	De 3 a 6 horas de marcha efectiva
	4	De 6 a 10 horas de marcha efectiva
	5	Más de 10 horas de marcha efectiva

© E. M. GMSI

BOLETÍN DE RUTAS

MAPA DE LA RUTA



© E. M. GMSI

BOLETÍN DE RUTAS



El desafío urgente de proteger nuestra casa común incluye la preocupación de unir a toda la familia humana en la búsqueda de un desarrollo sostenible e integral, pues sabemos que las cosas pueden cambiar […]. Hago una invitación urgente a un nuevo diálogo sobre el modo como estamos construyendo el futuro del planeta. Necesitamos una conversación que nos una a todos, porque el desafío ambiental que vivimos, y sus raíces humanas, nos interesan y nos impactan a todos." (S.S. Papá Francisco, Laudato Si 13 y 14).



El colegio San Ignacio y la APA animan a la comunidad educativa a participar activamente en iniciativas que sigan la senda propuesta por su Santidad en la encíclica "Laudato Si". ***Educar*** en el ***cuidado de La Tierra***, y convencernos de su importancia, son un ***modo de conversión y amor al prójimo***, una ***apuesta por otro estilo de vida que evite la «cultura del descarte»***, buscando aprovechar los ***recursos para el bien de las personas***, y que sea generoso con las generaciones venideras a la vez que respete el desarrollo personal de todos.



Por ello, en las excursiones de nuestro Grupo de Montaña, procuraremos hacer estos valores más explícitos, transmitiéndolos y fomentando el respeto por la Naturaleza. También os proponemos que en las próximas rutas **ayudemos a conservar limpio nuestro "paraíso natural"**, **recogiendo los residuos encontrados por el camino** y depositándolos en el contenedor correspondiente a la llegada a Oviedo.

"Nadie puede hacerlo todo, pero todos podemos hacer algo"

http://w2.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

© E. M. GMSI

Anexo: prevención de la transmisión del Covid-19

La pandemia covid-19 nos ha obligado a ir adquiriendo nuevos hábitos para contener la transmisión del virus. Aunque las actividades al aire libre entrañan un menor riesgo de contagio, os indicamos aquellos hábitos que debemos mantener durante las excursiones:

- **Evitar acudir a la excursión si se manifiestan síntomas** compatibles con la enfermedad provocada por el Covid-19 (fiebre, tos, diarrea, etc.), dentro de lo que el sentido común nos dicta, pues no es conveniente hacer una excursión en esas condiciones de salud (*aunque no se tratase del Covid-19*).
- **Uso de mascarilla** durante el trayecto en el **autobús**; también en los **coches** particulares, al menos en el caso de que los ocupantes no sean convivientes.
- **Uso de mascarilla al aire libre** en lugares con aglomeración de personas, cuando los componentes del grupo no puedan mantener la distancia interpersonal o en otras circunstancias que lo requieran, por ejemplo, cuando la exhalación por el esfuerzo puede ser proyectada hacia otras personas.
- **Evitar toser o estornudar hacia otras personas**, haciéndolo contra el brazo o pañuelo, o en otra dirección.
- **Evitar los saludos con contacto físico**.
- **Lavado de manos** antes de comer o para tocarse la cara. Se debe incorporar al equipo de montaña un gel o solución de hidroalcohol o similar, o jabón y agua.
- **Procurar no compartir material o equipos**, o en caso de hacerlo, desinfectar primero las empuñaduras.
- Preferiblemente, **la comida será individual o familiar**. En caso de ser **compartida**, se deben **utilizar cubiertos o utensilios individuales**.
- Se debe tener especial y **extrema cautela** a la hora de recoger **agua de las fuentes**, para no contaminar ni contaminarse con ellas.
- Cualquier otra recomendación de las autoridades sanitarias.

El registro de inscripción a las excursiones puede servir de información para rastrear posibles contagios.

INFORMACIÓN GENERAL

- En las excursiones en que haya un número limitado de plazas tendrán preferencia los socios. Tendrán la condición de “socios” del Grupo de Montaña los que, en cada momento, tuvieran esa condición con respecto a la Asociación de Padres de Alumnos (APA) del Colegio San Ignacio.
- Para apuntarse, hay que llamar al **teléfono de información del Colegio (985 23 33 00)** e indicar la familia y el número y tipo de asistentes, además de un teléfono de contacto por si surgiese algún cambio en la programación de las rutas (el número de teléfono se incorporará a un grupo de Whatsapp para tal fin).

© E. M. GMSI

- En el caso de que haya más solicitudes que plazas, se podrá establecer una lista de espera por orden de inscripción para suplir las bajas o, cuando las circunstancias lo permitan y el exceso de inscripción alcance un número mínimo, contratar un autobús adicional. **Cuando por diversas circunstancias, alguno de los inscritos no pueda asistir, deberá comunicarlo a la organización para disponer de su plaza/s. La no observancia de esta norma generará la obligación de pago de la tarifa establecida**.
- **Cuando los menores no participen acompañados de sus padres o tutores** deberán contar con la correspondiente **autorización** y figurar **inscritos con el adulto a cargo de los mismos** o bien poner esta circunstancia en conocimiento de los responsables de la excursión para quedar bajo su tutela.
- El importe de la actividad se abonará al comienzo de cada viaje. Para el curso **2021/2022** el importe del transporte en autobús será, en el caso de los socios, de **8 €** para los adultos, gratuito para los alumnos de infantil y **4 €** para el resto del alumnado. Para los no socios (familias no asociadas a la APA, antiguos alumnos o familias, etc.) será de **10 €** para adultos y de **5 €** para el alumnado, y de **12 €** para invitados sin relación con el colegio.
- Las excursiones están programadas para que pueda participar en ellas la mayor parte del alumnado. No obstante, se considera que **una persona que va a la montaña asume que ello implica un riesgo y por tanto tendrá que contar con las condiciones necesarias y dotarse del equipo apropiado para el desarrollo de la actividad**. El equipamiento es libre, pero son recomendables las **botas de montaña**, especialmente en épocas de lluvia o para recorrer terrenos irregulares. Dependiendo de la climatología, **chubasquero y/o anorak**, pantalones de agua, gorro/gorra, guantes, sin olvidarse del protector solar. Es muy conveniente llevar **ropa y calzado de repuesto**, que se pueden dejar en el autobús para, en caso de necesidad, hacer el viaje de regreso más cómodo y, en ocasiones, más seco.
- Dada la aparente proliferación de insectos (**garrapatas**, 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 al llegar a casa, especialmente de los niños.
- La alimentación a gusto y necesidades de cada uno. Algo de **fruta, chocolate o frutos secos** vienen bien para **reponer fuerzas** en alguna de las paradas. Es recomendable llevar la **cantimplora llena** desde casa por si no encontrásemos fuentes para el aprovisionamiento de agua.
- Se ruega puntualidad a la hora de la salida, para poder aprovechar el día y regresar a Oviedo a una hora “prudente”.
- 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.
- Se encuentran a disposición de los participantes las **normas y estatutos que regulan la actividad del Grupo de Montaña**, así como el **documento sobre prevención de riesgos en la montaña**, que se adjuntó al calendario de actividades, y se ruega encarecidamente que se lea con atención. Cualquier sugerencia se puede realizar a través de los cauces habituales del colegio o en la dirección de correo de la **APA**. En la **Junta Directiva** estamos a vuestra disposición para cualquier consulta o duda que necesitéis resolver.

José Eduardo Muñoz de Fraga (Presidente) Tlfno. 639 14 46 93
José María Duque Alcorta (Vicepresidente) Tlfno. 652 73 78 19
Bernardo Álvarez-Villar Fernández (Vocal) Tlfno. 677 50 23 38
Fernando Braña Fernández (Vocal) Tlfno. 645 78 12 43
Roberto Prieto Portugués (vocal) Tlfno. 620 96 14 70

APA COLEGIO SAN IGNACIO - Junta Directiva del Grupo de Montaña

© E. M. GMSI