BOLETÍN DE RUTAS

ACTIVIDAD	FECHA
CIRCULAR POR LOS MEANDROS DEL RIO NORA	**05/03/2023**

TIPO	INICIO	FIN	TIEMPO	DISTANCIA
Circular	**Iglesia San Pedro del Nora**	**Iglesia San Pedro del Nora**	**5:00 hr**	**7,50 km**

ALTITUD (m)			ASCENSO (m)		DESCENSO (m)	
Inicial	Max	Min	Desnivel	Acumulado	Desnivel	Acumulado
65	83	10		160		160

TRANSPORTE	HR SALIDA
En autobús, desde Oviedo, **C/ Trece Rosas; entre la Facultad de Geología y el Edificio de Servicios Múltiples del Principado de Asturias)**	**09:15 hr**

Plazo Inscripción	04/03/2022 16:00 hrs	Mas info: http://www.apasanignacio.es

1 Descripción de la ruta

Primera ruta de 2023 y segunda de este curso 2022/2023, con una ruta corta y sencilla, para permitir a todos aquellos que aún no se han visto con ganas suficientes para calzarse las botas, esta vez se puedan animar.

Los meandros encajados que el río Nora forma a su paso por el pueblo de San Pedro Nora y hasta su unión con el Nalón en el embalse de Priañes, constituyen una formación hidrogeológica de notable singularidad y rareza. Este Monumento Natural marca los límites entre los concejos de Oviedo y Las Regueras.

¡Os esperamos a todos!



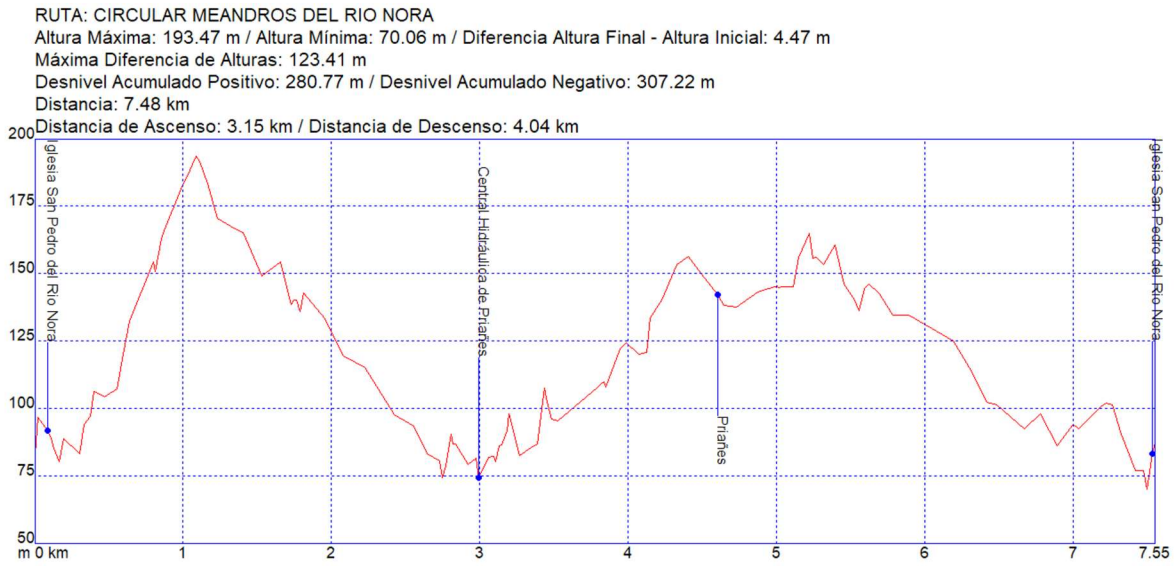
© RPP GMSI

2 Accesos

Desde Oviedo, por la N-630 a enlazar con A-63 dirección Grado. Saldremos en la salida nº 9 en dirección a El Patronato .

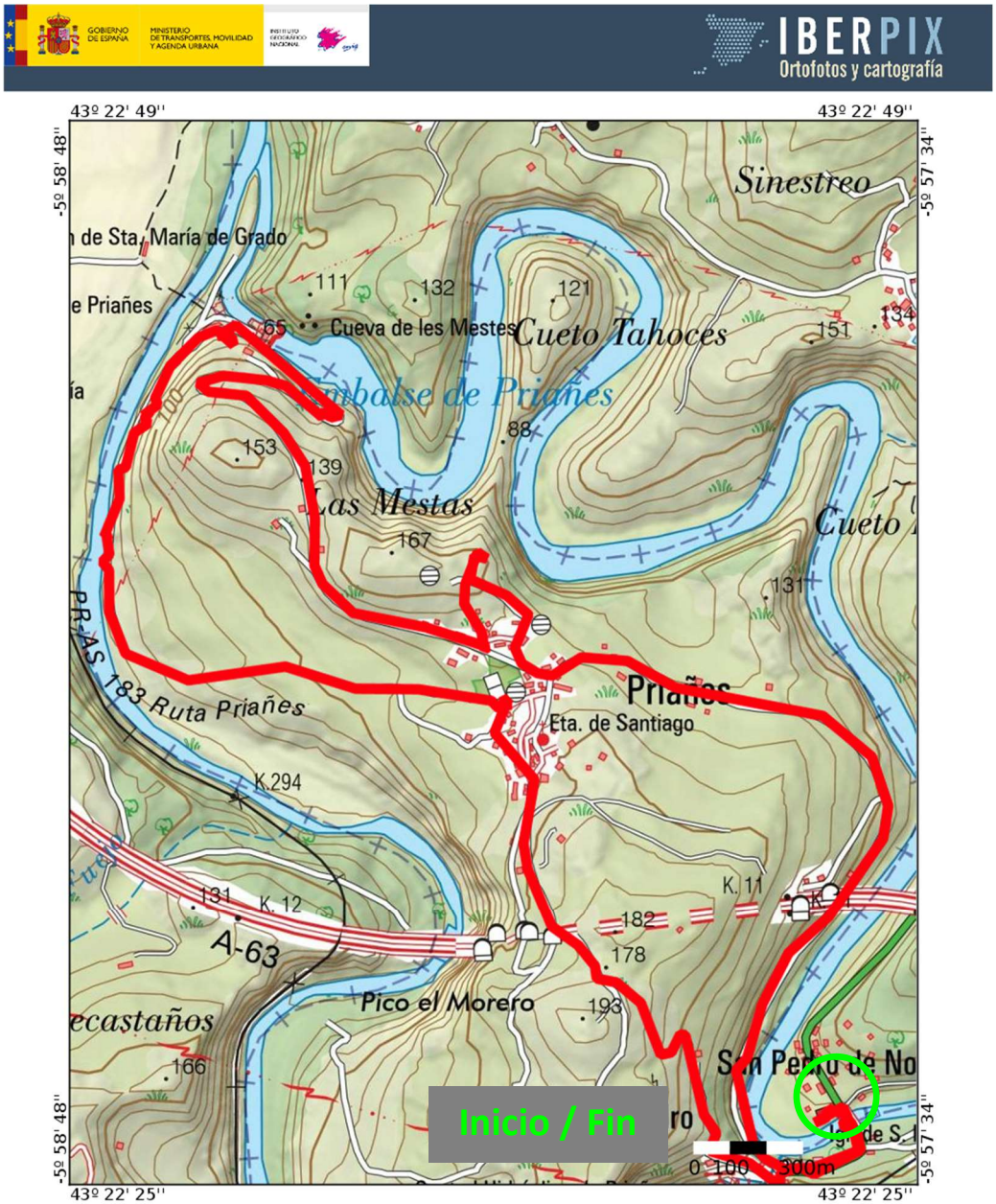
Continuaremos por el El Patronato hasta AS-233 y siguiendo por esta vía llegaremos hasta la Iglesia de San Pedro de Nora.

3 Perfil aproximado de la ruta



© RPP GMSI

4 Mapa de la ruta



© RPP GMSI

5 Índice MIDE (Medio - Itinerario - Desplazamiento - Esfuerzo)

MIDE			Circular Meandros del rio Nora	
Horario	3:00	h	1	Severidad del medio natural El medio no está exento de riesgo.
Desnivel de subida	282	m	2	Orientación en el itinerario Señas o señalización que indica la continuidad.
Desnivel de bajada	307	m	2	Dificultad en el desplazamiento Marcha por caminos de herradura.
Distancia horizontal	7,50	km	2	Cantidad de esfuerzo necesario Más de 1 hora y hasta 3 horas de marcha efectiva.
Tipo de recorrido	Circular		No	Pendiente de nieve
			No	Metros de rapel
			No	Pasos de escalada

- Tiempos estimados según criterio MIDE, **sin paradas**.
- Condiciones de Tres Estaciones
- Calculado sobre datos de 2022

FACTORES DE RIESGO CONTEMPLADOS EN LA VALORACIÓN DE LA SEVERIDAD DEL MEDIO NATURAL (Según MIDE)

✓	Riesgo de resbalamiento y caída en la pista.
✓	En algún tramo del recorrido existe algún otro factor de riesgo, propio de cada zona, que no ha sido tenido en cuenta en el listado anterior

OTRAS OBSERVACIONES:

Ténganse en cuenta los documentos: "Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña", y la normativa y estatutos del G.M. San Ignacio, así como las indicaciones del "Boletín de Ruta".

© RPP GMSI

LEYENDA SOBRE LA INFORMACIÓN DE VALORACIÓN DEL MÉTODO MIDE (*)		
MEDIO Severidad del Medio Natural	1	El medio no está exento de riesgo.
	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	Señas o señalización que indica la continuidad.
	3	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos.
	4	Exige 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 o saltos para mantener el equilibrio.
	5	Requiere el uso de las manos para la progresión.
ESFUERZO Cantidad de Esfuerzo Necesario (Tiempo calculado según criterior MIDE para un excursionista medio, poco cargado)	1	Hasta 1 hora de marcha efectiva.
	2	Más de 1 hora y hasta 3 horas de marcha efectiva.
	3	Más de 3 horas y hasta 6 horas de marcha efectiva.
	4	Más de 6 horas y hasta 10 horas de marcha efectiva.
	5	Más de 10 horas de marcha efectiva.

(*) Una información más completa a la hora de comprender el método MIDE, puede consultarse en el Manual de Procedimientos MIDE (https://www.montanasegura.com/MIDE/manualMIDE.pdf)

© RPP GMSI

6 Protegiendo la casa común

“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 modo como estamos construyendo el futuro del planeta. Necesitamos una conversación que nos una a todos, p orque 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 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

© RPP GMSI

7 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 hay que enviar un **whatsapp a Roberto Prieto (620.96.14.70)** 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).
- 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 2022/2023 el importe del transporte en autobús será:

	SOCIOS APA	NO SOCIOS APA	INVITADOS
Alumnos Infantil	Gratis	5 €	8 €
Resto Alumnos	4 €		
Adultos	8 €	10 €	12 €

Para el curso 2022/2023, todos los miembros de la misma unidad familiar pertenecientes al APA tendrán un precio único de 10€

- Las excursiones, de forma general, están pensadas para ser compartidas en autobús. Aquellas personas que decidan realizar el traslado en coche, deberán responsabilizarse de cumplir el horario planificado. **El tiempo de espera de cortesía, en el lugar de inicio, será como máximo de 10 minutos**.

  De igual forma, en aquellas excursiones que se planteen como **travesía**, **no se trasladará a las personas que hayan ido a la excursión en coche, salvo, que el lugar donde estacionen sea lugar de paso, y existan plazas suficientes**. En este caso, las personas que utilicen el autobús, estarán obligadas a sufragar el importe de la excursión, conforme a su condición de SOCIOS/NO SOCIOS.
- Las excursiones de montaña / rutas de senderismo del GMSI/Andarines, son actividades colectivas. Esto implica, que para facilitar su desarrollo, **los participantes habrán de intentar** (salvo causa de fuerza mayor), **seguir el ritmo del grupo**. Aquellos casos, en los que algún participante se separe voluntariamente del grupo, o de forma reiterada manifieste inobservancia sobre las indicaciones de la organización de la actividad, se entenderá que abandona la actividad y su disciplina.
- 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.

© RPP GMSI

- 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 (info@apasanignacio.com). En la Junta Directiva estamos a vuestra disposición para cualquier consulta o duda que necesitéis resolver.

APA COLEGIO SAN IGNACIO
Junta Directiva del Grupo de Montaña

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

Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales

Las personas que participan en las actividades del Grupo de Montaña / Andarines, del APA Colegio San Ignacio, consienten de forma voluntaria, con su participación en dichas actividades, que **las imágenes tomadas durante el desarrollo de las jornadas programadas, de ellos mismos, o de los menores a su cargo, podrán ser utilizadas para promocionar estas iniciativas** (y solo para este fin) a través de los siguientes medios:

- **Asociación Padres de Alumnos**: Página web / Facebook / Instagram / Revista Naguar
- **Colegio San Ignacio**: Página Web / Facebook / SIP

Así mismo los datos recabados (**Nombre y Apellidos, Teléfono, Email**), serán utilizados en el desarrollo de la actividad a fin de optimizar su organización (Grupo Whatsapp para indicaciones, mail recomendaciones última hora, cambio en la programación o su horario,...)

No obstante, y conforme a lo establecido en Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, cualquier persona en defensa de sus derechos legalmente reconocidos, pueden revocar esta cesión de manera verbal, el día que se desarrolle la actividad (manifestando su derecho a que su imagen no sea compartida) o mediante correo electrónico a la dirección info@apasanignacio.es.

© RPP GMSI