



GRUPO EXCURSIONISTA

Hayedo de Valvanera. Sierra de la Demanda (La Rioja)

Días: 22 al 24 de octubre de 2021
Actividad fija y única



Gracias a las gestiones de nuestro compañero Manuel Campos, tendremos la oportunidad de alojarnos en el Monasterio de Valvanera, compartiendo fin de semana con la sección de bicicleta de montaña.

ITINERARIOS: El sábado saldremos del propio Monasterio y haremos una ruta circular que, comenzando por los hayedos que rodean el Monasterio y el Barranco del Cristo, nos llevará al Pico Rioja y siguiendo la cuerda pasaremos por Bañadero y el Pico Nevera. Bajaremos directamente al Monasterio por el GR93.

El domingo nos desplazaremos al pueblo de Matute, para hacer una ruta circular que nos permitirá subir a la Peña Tobías y Peñalba.

DESNIVEL Y DIFICULTADES: La ruta del sábado tiene una longitud aproximada de 15 km y un desnivel positivo de 825 metros. El domingo la ruta es más corta (10 km y 600 metros). Las subidas a las peñas del domingo tienen unas sencillas trepadas.

Plazas: 16. Para personas socias y no socias que no hayan participado en más de 3 salidas del club (con prioridad para los socios de Peñalara).

Inscripción y pago: en la Secretaría de Peñalara. En el caso de que haya lista de espera, esta se abrirá y gestionará igualmente en Secretaría.

Teléfono: 915228743

Fecha límite de inscripción: 8 de octubre.

Transporte: *En coches particulares.*

Alojamiento: *Hospedería del Monasterio de Valvanera.*

Precio: 69€ para socios. 83€ para no socios (con preferencia para los socios).

Incluye alojamiento (en habitaciones dobles) y desayuno de sábado y domingo y cena del sábado.

Las personas que quieran cenar el viernes en el Monasterio deben comunicárselo a la organizadora para centralizar las reservas (precio 12€ que se pagará en el momento).










Organiza: Arantxa Barragán. 606467329. arantxabr@yahoo.com










MATERIAL OBLIGATORIO: el propio para senderismo teniendo en cuenta la climatología de la época. Agua y comida suficiente para la ruta del sábado.

Por supuesto, mascarilla para los zonas comunes.





RECOMENDACIONES: *Si alguna persona presenta síntomas compatibles con la COVID y ha estado en contacto con alguna persona contagiada, por responsabilidad, no debe participar en la salida.*

Valoración de dificultad para ambas rutas según criterios MIDE:

MIDE		Circular Valvanera. Rioja, Bañadero y Nevera	
horario	5h 30' 	 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	825 m 	 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	825 m 	 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 Km 	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2021.			

MIDE		Matute-Tobías+Peñalba	
horario	3h 45' 	 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	600 m 	 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	600 m 	 4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,0 Km 	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2021.			

Explicación de la valoración MIDE

	Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"> 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. Orientación en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> 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 navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 	
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

TIPO DE ACTIVIDAD: Fija y única

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Organizador de la actividad, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Organizador podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad. Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Organizador lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Organizador. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo. **Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad los socios no inscritos y admitidos por la RSEA Peñalara como asistentes.**

SEGURO DE ACCIDENTES: Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguno no dispusiera de él deberá contratar a través de nuestra plataforma de pago al realizar la inscripción, el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad de cinco euros por día de actividad.

DECLARACIÓN RESPONSABLE: Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida**, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

Los menores deberán ir acompañados de padres o tutores que se responsabilicen de ellos durante toda la actividad.

APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES: *(incluir en caso de que haya habido gastos para el participante)*

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado,

descontando los gastos que se hubieran originado y el 5% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 5% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 5% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.

AVISO Grupo de WhatsApp

Se creará un grupo de WhatsApp formado por las personas que se hayan apuntado a la excursión. En caso de no querer ser añadido al mismo, se debe comunicar al hacer la inscripción.

Este grupo tiene como finalidad mejorar la comunicación con los participantes, así como facilitar el intercambio de fotos entre ellos.