



## VOCALIA EXCURSIONISTA

### Regumiel de la Sierra (Burgos) 10-12 de junio 2022

#### Actividad fija y única

#### **ITINERARIO:**

Sábado: Tazaplata-Triguera-Muñalba-Tres provincias-Entradero-Laguna Urbión-Pino Cardenal-Berrocal-Tazaplata

Domingo: Regumiel-Afloramiento de icnitas-Necrópolis Cuyacabras-Eremitorio Cueva Andrés-Regumiel

#### **DESNIVEL Y DIFICULTADES**

Sábado: Recorrido por las campiñas de Regumiel y Duruelo de la Sierra, bajada a la laguna de Urbión. La distancia total es de unos **19 km**, y desnivel **900 m**. El descenso a la laguna se realiza por un canchal.

Domingo: Recorrido histórico por senderos sin dificultad. Realizaremos unos 14 km y 400 m de desnivel.

**Plazas :** 15 (Para personas socias y no socias que no hayan participado en más de 3 salidas del club).

**Inscripción y pago:** En la Secretaría de la Sociedad.

**Teléfono:** 915228743

**Fecha límite de inscripción:** 1 de junio de 2022

**Transporte:** Coches particulares.

**Alojamiento:** Hotel Rural del Médico. Regumiel de la Sierra (Burgos)

<https://hoteldelmedico.es/>









**Precio:** 95 euros socios y 114 euros no socios.

Incluye: alojamiento y desayuno sábado y domingo. Cena del sábado.





**Organiza:** María Gómez del Campo, 620064299, mgcampo@ciccp.es

**MATERIAL OBLIGATORIO:** El habitual para media montaña según la climatología de la época. Hay que llevar bastante agua especialmente para la ruta del sábado.

**MATERIAL RECOMENDADO:** Bastones, manta térmica, lámpara frontal o linterna, gps, mapa y brújula.

<b>MIDE</b>		Tazaplata - Laguna de Urbión	
horario	6h 50'	 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	900 m	  3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	900 m	  3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	19,0 Km	  4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2022.			

### Explicación de la valoración MIDE

	<b>Medio. Severidad del medio natural</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 El medio no está exento de riesgos</li> <li>2 Hay más de un factor de riesgo</li> <li>3 Hay varios factores de riesgo</li> <li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li> <li>5 Hay muchos factores de riesgo</li> </ol>	
	<b>Itinerario. Orientación en el itinerario</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Caminos y cruces bien definidos</li> <li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li> <li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> <li>4 Exige navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol>	
	<b>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por caminos de herradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> <li>4 Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere el uso de las manos para la progresión</li> </ol>	
	<b>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li> <li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>	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 al realizar la inscripción, el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad

**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. Ahora es posible hacerlo en línea (para las personas socias): <https://penalaraonline.org/declaracion-responsable-anual/>

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.