



GRUPO EXCURSIONISTA

Senda del Arcediano y Pico de la Cotorra.

Sajambre-Picos de Europa

Días: 16 al 18 de septiembre de 2022



Viernes 16: Llegada y alojamiento en el Hostal La Cuna del Sella, en Oseja de Sajambre (León)

La cena se puede reservar en restaurante cercano al hostal para las personas que lleguen antes de las 21. Concretaremos por grupo de wasap

Sábado 17: Desayuno a las 8 y desplazamiento en los coches hasta Soto de Sajambre donde iniciaremos la ruta por una pista que sube que nos llevará hasta el puerto de Beza donde se inicia la larga y tendida bajada hasta Amieva. La senda discurre por el margen occidental de los Picos de Europa y si tenemos suerte con el tiempo las vistas son magníficas. El desnivel positivo es de unos 600 metros y el negativo de unos 900. El recorrido total son unos 13 kilómetros, de los cuales 9 son

de bajada por lo que se hace de manera bastante suave. Gran parte del camino de bajada se realiza por la antigua senda que está empedrada y en algunos tramos con firme desigual y, si está húmedo, escurridizo, por lo que el calzado de montaña es fundamental. A la llegada a Amieva nos recogerán los taxis que nos devolverán a Soto donde dejamos los coches por la mañana. El recorrido por la carretera transcurre por el impresionante desfiladero de los Beyos, con infinidad de curvas, por si alguien es propenso a marearse en el coche que esté avisado.

Domingo 18: Desayuno a las 8 y desplazamiento en los coches hasta Soto de Sajambre de donde saldremos en dirección a Vegabaño, una deliciosa majada rodeada de bosques de hayas y robles y desde donde subiremos al pico de la Cotorra, un discreto y aislado pico poco visitado pero que tiene unas vistas espectaculares de todo el entorno. La bajada la haremos por un camino diferente del de subida, con alguna alternativa más interesante que otra si vamos bien de tiempo. El desnivel no llega a 600 metros.

Plazas: 12 Para personas socias y no socias que no hayan participado en más de 3 salidas del club (con prioridad para los socios de Peñalara).

Fecha límite de inscripción: 3 de Septiembre de 2022.

Inscripción y pago: En la Secretaría de la Sociedad. Teléfono: 915228743

En el momento de la inscripción se verificará la existencia de un seguro de accidentes y la firma de la DECLARACIÓN RESPONSABLE.

Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad las personas no inscritas y admitidas por la RSEA Peñalara como asistentes.

Transporte: Coches particulares

Alojamiento: Hostal La Cuna del Sella www.lacunadelsella.es

Nivel: medio





Precio: 110 euros. No socios 132 euros

Incluye: Alojamiento dos noches en habitaciones dobles, desayunos del sábado y domingo y cena del sábado. Taxi desde Amieva a Soto de Sajambre.

Material obligatorio: el propio para senderismo teniendo en cuenta la climatología de la época.





Organiza: Miguel Tébar - miguel281162@gmail.com. Tel. 620902188

Valoración de dificultad para ambas rutas según criterios 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

			
2	2	2	3

			
2	2	2	3

Mide Senda Arcediano

Mide Cotorra

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.
