



Sección Infantil

La botánica en la Sierra de Guadarrama

Sábado 20 de mayo 2023

Actividad fija y única



Información básica

Plazas: Sin limitación de plazas. Abierta a socios infantiles e infantiles no socios que no hayan participado en más de tres salidas. Inscripción obligatoria en Secretaría (Tfno: 91 522 87 43) **hasta el 18 de mayo**

Salida: sábado 20 de mayo de 2023

Lugar de comienzo: Puerto de Canencia

Punto de encuentro: Aparcamiento puerto de Canencia

[Enlace Google maps](#)

Hora: 09:00 h

Dificultad:

MIDE		Ruta botánica puerto de Canencia	
horario	1h 50'	 	2 severidad del medio natural
desnivel de subida	300 m	 	1 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	300 m	 	1 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	6,0 Km	 	2 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta		

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2023.

Explicación de la información de valoración MIDE en el Anexo B

Predicción meteorológica: se facilitará a los participantes en fechas próximas a la excursión.

Actividad

Durante este día realizaremos una bonita jornada botánica acompañados del vocal de medio ambiente Emilio Lapeña y de nuestra querida consocia y pintora de naturaleza Julia Vallespín.

Para ello nos desplazaremos al puerto de Canencia por ser este un lugar en el que se puede contemplar la variedad y riqueza de la flora de nuestra sierra.

En este día realizaremos dos actividades

Ruta botánica

Iniciaremos la mañana con una ruta botánica que nos permitirá contemplar una gran cantidad de árboles de diferentes especies que crecen en este enclave de alta biodiversidad de nuestra sierra: arraclanes, tejos, abetos de Douglas, abedules, fresnos, el clásico pino albar de nuestra sierra y otras especies.

Visitaremos en el camino un viejo chozo de pastores y escucharemos interesantes historias sobre los árboles que observaremos. Pondremos a cada tipo de árbol un nombre “nuestro” que nos sirva para recordarlo. Entenderemos porque este tipo de bosques resiste mejor al cambio climático.

La ruta la terminaremos de nuevo en el puerto, donde nos reuniremos para comer y compartir nuestras viandas. Tras la comida y un poco de descanso iniciaremos nuestra segunda actividad.

Ilustración botánica

Cuando caminamos, tenemos tiempo para descubrir y observar lo que nos rodea atentamente. Durante nuestra ruta estaremos atentos, como buenos exploradores, a todo lo que descubramos y a las especies que nos enseñe Emilio.

Los dibujos que realizaremos nos ayudarán a recordar los detalles de la ruta y las diferentes variedades de árboles que descubramos durante nuestra marcha.

Para el taller necesitas:

- Una camiseta vieja para no mancharte mucho con las pinturas.
- Guarda y trae botes de tetrabrik (nos servirán para poner agua).
- Bandejas de plástico.
- Botes de yogures, los utilizaremos para poner nuestras mezclas de pintura.
- Trapos (restos de camisetas viejas), con ellos limpiaremos nuestros pinceles.

IMPORTANTE

En función del número de niños en la actividad podría ser que el material existente (pinturas, pinceles y cartulinas) no fuera suficiente y hubiera que comprar más. En ese caso el coste sería dividido entre los asistentes el día de la actividad.

Logística

Por favor, al hacer la inscripción, indicar:

- **Nombre**
- **Número de participantes**
- **Teléfono de contacto**
- **Correo electrónico**

Equipo: el vestuario y el equipo recomendado se incluyen en el ANEXO A

Datos de contacto para dudas y para el día de la excursión.

- Carlos Borrallo. Tlf 626 542 787
- E-mail: infantiles@rseapenalara.org

IMPORTANTE

- **A lo largo del jueves previo se enviará un e-mail, mensaje o llamada al móvil a todos los participantes en la salida, si no recibiese la confirmación, por favor, pónganse en contacto con Ramón Vázquez / Carlos Borrallo.**

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. 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. Ante el incumplimiento de algún participante, el Organizador deberá posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad.

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 en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES:

Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Antes del inicio de la actividad, los participantes que no hayan firmado la hoja de declaración responsable de exención de responsabilidades entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

Los menores deberán ir acompañados de padres o adultos que se responsabilicen del menor durante toda la actividad.

DEVOLUCIONES Y CANCELACIONES: Actividad gratuita.

ANEXO A

VESTUARIO Y EQUIPO RECOMENDADO

Canencia 20/Mayo/2023

			PUESTO	MOCHILA LIGERA	EQUIPAJE	OBSV
VESTUARIO	1.	PANTALÓN INVIERNO	-	-	-	
	2.	CHAQUETÓN INVIERNO	-	-	-	
	3.	TRAJE INTERIOR TÉRMICO	-	-	-	
	4.	CAMISETA TÉRMICA	-	-	-	
	5.	FORRO POLAR O SIMILAR	-	-	-	
	6.	PANTALÓN SENDERISMO	X	-	-	
	7.	CAMISETA MANGA CORTA	X	-	-	
	8.	BOTA MONTAÑA	-	-	-	
	9.	ZAPATILLA SENDERISMO	X	-	-	
	10.	GUANTES	-	-	-	
	11.	MANOPLAS	-	-	-	
	12.	PONCHO/ T. VIVAC	-	-	-	
	13.	TRAJE LLUVIA	-	-	-	
	14.	POLAINAS	-	-	-	
	15.	GORRO LANA	-	-	-	
	16.	GORRA	X	-	-	
VIDA	17.	FUNDA VIVAC	-	-	-	
	18.	SACO DORMIR	-	-	-	
	19.	PLANCHETA	-	-	-	
	20.	LINTERNA O FRONTAL	-	-	-	
	21.	CANTIMPLORA	-	X	-	
	22.	CUBIERTOS	-	X	-	
	23.	MUDA REPUESTO	-	-	X	
	24.	ROPA DE REPUESTO	-	-	X	
	25.	BOTIQUIN INDIVIDUAL	-	X	-	
	26.	COMIDA	-	X	-	-
	27.	UTILES ASEO (TOALLA Y BOLSA DE ASEO)	-	-	-	
	28.	TIENDA CAMPANA	-	-	-	
	29.	BAÑADOR	-	-	-	
	30.	TOALLA BAÑO	-	-	-	
	31.	CHANCLAS RÍO	-	-	-	
	32.	CREMA DE SOL	-	X	-	
	33.	PROTECTOR LABIAL	-	X	-	
MONTAÑA	34.	PIOLET	-	-	-	
	35.	CRAMPONES	-	-	-	
	36.	DESCENSOR	-	-	-	
	37.	CASCO ESCALADA	-	-	-	
	38.	ARNES	-	-	-	
	39.	CUERDA 45 MTS X 9 mm	-	-	-	
	40.	CLAVIJAS, TORNILLOS, MAZO, ANCLAS Y ESTACAS DE NIEVE	-	-	-	
	41.	ANILLO	-	-	-	
	42.	MOSQUETON SEGURIDAD	-	-	-	
	43.	RAQUETAS Y BASTONES	-	-	-	
	44.	ESQUÍ, BASTONES, ANTIDESLIZANTE Y CUCHILLAS	-	-	-	
	45.	GAFAS DE SOL	X	-	-	
	46.	PEGAMENTO /CERAS	-	-	-	
	47.	INFIERNILLO COLEMAN O SIMILAR	-	-	-	
	48.	SONDA/PALA DE NIEVE	-	-	-	
OTROS	49.	CARTOGRAFIA	-	X	-	OPCIONAL
	50.	BRUJULA	-	X	-	OPCIONAL
	51.	PRISMÁTICOS	-	X	-	OPCIONAL
	52.	GPS	-	X	-	OPCIONAL
	53.	DOCUMENTACION PERSONAL	-	X	-	
	54.	TARJETA FEDERADO	-	X	-	

ANEXO B

Explicación de la información de valoración MIDE

MIDE método para la información de excursiones

MIDE 

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

El MIDE está calculado para condiciones de verano

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

Más información en www.montanasegura.com

 MEDIO Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none">1 El medio no está exento de riesgos2 Hay más de un factor de riesgo3 Hay varios factores de riesgo4 Hay bastantes factores de riesgo5 Hay muchos factores de riesgo	 DESPLAZAMIENTO Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Caminos con diversos firmes3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares4 Es preciso el uso de las manos o saltos sobre el terreno5 Requiere el uso de las manos para la progresión
 ITINERARIO Orientación en el itinerario	<ol style="list-style-type: none">1 Caminos y cruces bien definidos2 Existe traza clara de camino y señalización3 Exige la identificación de accidentes geográficos y puntos cardinales4 Exige navegación fuera de traza5 El itinerario está interrumpido por obstáculos que hay que bordear	 ESFUERZO Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none">1 Hasta 1 h de marcha efectiva2 Entre 1 h y 3 h de marcha efectiva3 Entre 3 h y 6 h de marcha efectiva4 Entre 6 h y 10 h de marcha efectiva5 Más de 10 h de marcha efectiva <p><small>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</small></p>