

CLUB MIRASIERRA - Sección de Montañismo y Senderismo

Organización de la actividad

Madrid, Junio 2017

0.- Antecedentes

Esta actividad fue creada por iniciativa de nuestro fundador Jesús Extramiana. Aquellos que le conocimos le debemos una inmensa gratitud por su entusiasmo y empeño en el desarrollo de la misma, ya que podemos compartirla y transmitirla al resto de las personas que se incorporen a ella.

Asimismo, nuestro agradecimiento a la directiva del Club de Mirasierra por aportar sus instalaciones y su apoyo, tanto en esta actividad como en las actividades colaterales.

1.- Objeto de la actividad

El objeto de la sección de montañismo y senderismo del Club Mirasierra es la práctica de esta actividad.

Por montañismo entendemos marchas que tienen por finalidad realizar itinerarios en las montañas o a través de ellas que normalmente implican hacer cumbre. Exige un estado físico adecuado a esta actividad. Normalmente se trata de marchas de 5 a 6 horas, distancias entre 15-20 km y desniveles del orden de 600-1.000 m.

Por senderismo entendemos marchas por el campo o por las montañas para disfrutar de la naturaleza, no implicando necesariamente ascensiones a montañas y en los que el nivel de estado físico exigido es menor. La duración de estas marchas normalmente no supera las 4 horas de ejercicio, las distancias los 10-12 km y los desniveles entre los 300-500 m.

Se incluyen además otras actividades colaterales, tales como visitas a edificios o construcciones emblemáticas, charlas y conferencias, reuniones de esparcimiento etc...

2.- Metas

Conformar un grupo de aficionados a la montaña, al campo, a la naturaleza, para disfrutar con esta actividad, hacer amigos, pasarlo bien y fomentar la actividad física y mental.

Dirigido a todas las personas de todas las edades y adecuado a las posibilidades de la mayoría, si bien hay un mínimo de estado de forma física que se debe exigir para no condicionar al grupo.

Dirigido a los socios del club y también a familiares, amigos y colegas de éstos aunque no sean socios del Club Mirasierra.

Fomentar la iniciativa de los participantes que aportan su conocimiento y experiencia para enriquecernos de todos.

Fomentar y motivar la participación de niños y familias para crear y desarrollar la afición a la naturaleza y a la montaña entre los más jóvenes.

3.- Participantes y asociados

Puede participar en las marchas personas de toda edad, incluidos los niños (edad acorde con el tipo de marcha)

Cualquier persona a partir de 7 años podrá participar en la actividad, con independencia de que sea o no socio del Club Mirasierra.

Serán socios de la Sección de Montañismo y Senderismo, las personas que realizan la actividad y cumplen las normas de acceso a la misma, esto es:

- ✓ Ser presentado o haber sido presentado por un socio de la sección de montañismo del Club Mirasierra.
- ✓ Pagar la cuota anual que se comunique anualmente.
- ✓ Tener la licencia de una federación de montaña al menos del Tipo B que incluye España, Andorra, Pirineo francés, Portugal y Marruecos y que cubre las siguientes actividades: Senderismo, Marcha Nórdica, Excursionismo, Campamentos, Marchas, Rocódromo, Alpinismo, Escalada, Barrancos, Carreras por montaña, Espeleología, Raquetas de Nieve, Esquí de montaña, Snow de montaña, y Vías ferroviarias.

Todos los socios estarán integrados en una o varias listas de correo a efectos de comunicación y envío de la información relativa a la actividad: programaciones, planificaciones, actividades colaterales, etc.

La persona que desee participar en esta actividad deberá comunicarlo al responsable, que lo incluirá en la relación de socios y en la lista de correo y WhatsApp a efectos de notificaciones.

Se podrá participar en la práctica de la actividad de las marchas sin ser socio, mediante invitación de un socio para lo que deberá cumplir lo expuesto en el punto 5.

4.- Licencias Federación Montañismo. Socios federados

En cualquier caso se hace imprescindible y es condición "sine qua non" que los socios de la sección de montañismo del Club Mirasierra tengan la licencia anual de montañismo emitida por la Federación Madrileña de Montañismo (F.M.M.) o de otra Federación de Montaña.

Los socios que lo deseen podrán obtener la licencia de montañismo a través del Club Mirasierra, como Club perteneciente a la F.M.M. (Federación Madrileña de Montañismo), con un descuento sobre el precio normal. Las licencias se renuevan anualmente.

Los socios que opten por obtener la licencia anual de montañismo emitida por la Federación Madrileña de Montañismo (F.M.M.) de un modo particular o a través de otra entidad, o de

otra Federación, deberán aportar anualmente pdf con la licencia obtenida y pagar la cuota de adhesión de socio en la cantidad que cada año se determine.

La licencia de federado en montañismo es por tanto condición necesaria por las ventajas que ello tiene, fundamentalmente a efectos de coberturas de seguro de accidentes, rescates, seguro de Responsabilidad Civil personal, utilización de refugios de montaña, etc.

Existen distintos tipos de licencia, con diferente ámbito de aplicación y edad. Cada participante podrá optar por la que mejor le convenga. Se recomienda sacar anualmente estas licencias a primeros de año, a través del Club Mirasierra, debido a que poseen un descuento y a que se centralizan en el mismo Club de Mirasierra. Anualmente se publicarán el precio y los descuentos aplicados.

5.- Participante de las marchas no federados. Seguro de accidentes

Para aquellos participantes de las marchas que deseen probar esta actividad en el Club Mirasierra, este contrata una póliza de seguro de accidentes por la práctica de esta actividad de carácter innominado.

En cualquier caso estos participantes eventuales deben ser presentados por algún socio de la sección de montañismo del Club Mirasierra.

Por tanto el participante “no federado” deberá pagar por cada salida por su seguro de accidentes, el importe siguiente de acuerdo a la siguiente escala:

- Tres personas presentados por el mismo socio y en la misma marcha: a 3€ cada una.
- Dos personas presentados por el mismo socio y en la misma marcha a 4€ cada una.
- Una persona presentados un socio y en la misma marcha, 5€.
- Los niños y jóvenes hasta los 15 años están exentos de pago.
- El límite anual para participar en estas marchas sin estar federado es de 5 veces al año.

Ningún participante podrá participar en una salida de senderismo o montañismo sin estar asegurado contra accidentes.

6.- Organización de la actividad

El Delegado, responsable y organizador de la actividad es actualmente Rafael García Puig.

Se establecen diferentes tipos de actividad, salidas semanales y salidas en puentes.

6.1.- Marchas semanales.

Todas las semanas, y aprovechando el fin de semana (sábado o domingo), se organiza una marcha de senderismo y otra de montañismo con itinerarios y grados de dificultad distintos. Se puede optar a cualquiera de las dos teniendo en cuenta el grado de dificultad que entrañan. La asistencia Las marchas suelen finalizar ajustando la hora de llegada de tal

forma que permita la vuelta a Madrid para la comida. En cualquier caso esto no está garantizado dados los imprevistos que pueden surgir.

Una vez al mes se realiza una marcha conjunta de senderismo y montañismo, con propuesta de comida en la zona de la marcha.

Los desplazamientos se realizan habitualmente en coches particulares utilizando el mínimo número de ellos y tratando de alternar la utilización de los mismos.

En todas las marchas se nombra un guía o responsable y un cronista.

Las crónicas permiten a los que no han acudido a la marcha conocer que ha ocurrido. Estas crónicas son seguidas con interés no solamente por los socios y participantes sino también por muchos simpatizantes.

Estas crónicas se editan, distribuyen y se suben al blog:

<http://clubmontanismomirasierra.blogspot.com.es/> cuyo responsable es Francisco Vaquero

6.2.- Marchas de varios días:

Eventualmente y aprovechando los puentes se pueden organizar salidas de varios días (3, 4 o 5 días) a zonas de interés para la práctica de senderismo y montañismo, añadiendo en estos casos otros atractivos como el turístico, gastronómico, cultural, etc. En estos casos eventualmente el desplazamiento se hace en autocar.

Para cada salida de este tipo se hace una programación específica que se da a conocer con tiempo suficiente y que va acompañada de un presupuesto en el que se incluye los costes de la misma.

6.3.- Recursos.

Existen a disposición de los participantes los siguientes materiales y documentación:

- ✓ Mapas, libros y publicaciones especializadas
- ✓ GPS
- ✓ Brújula y compass digital
- ✓ 2 juegos de radiotransmisores
- ✓ Botiquín de primeros auxilios
- ✓ Cuerdas para rescates cuando las circunstancias lo requieran
- ✓ Prismáticos
- ✓ Apoyo de webs especializadas de información meteorológica
- ✓ Apoyo de webs especializadas en Montañismo y senderismo.

Asimismo, existe documentación de referencia que podrá ser utilizada por los participantes. La persona responsable de los materiales es Gloria Fernández/Alberto Extramiana.

7. Programación, planificación y comunicación de las actividades

La programación se realiza mensualmente y se distribuye por correo electrónico al inicio de cada mes.

7.1.- Marchas semanales:

A final de cada mes se hace la programación de las salidas de senderismo, montañismo y de las actividades colaterales, para el mes siguiente.

Todos los jueves y a la vista de la meteorología prevista para el fin de semana, se prepara la planificación de detalle de las marchas del fin de semana.

Toda la información se envía a los socios y simpatizantes por correo electrónico.

La planificación de detalle de cada salida, contiene la siguiente información:

- Lugar donde se realiza la marcha
- Previsión meteorológica
- Descripción del itinerario propuesto
- Definición del punto de inicio de la marcha, perfil de la ruta, desniveles, tiempo previsto, grado de dificultad técnica y física, etc.
- Planificación de horarios detallando los horarios para la salida del punto de reunión (Club), llegada al punto de inicio de la marcha, desayuno, marcha, regreso al Club.
- Recomendaciones en relación a la indumentaria adecuada en función de la previsión meteorológica.
- Recomendaciones sobre la alimentación, agua, etc.

Se solicita una respuesta por correo, WhatsApp, SMS o teléfono para conocer de antemano el número de asistentes y poder organizar la logística de vehículos, etc.

Es obligatorio y necesario comunicar la asistencia antes de las 21:00 del día anterior a la marcha.

7.2.- Sistema de comunicación

El sistema de comunicación para todo y por defecto es el correo electrónico,

8.- Actividades colaterales.

Se realiza habitualmente conferencias en las dependencias del Club Mirasierra..

Se realiza una comida mensual en jueves en el restaurante del Club de Mirasierra.

Se realizan también encuentros al menos 3 veces al año, habitualmente en Navidad, en el mes de Julio como despedida de temporada, y en el mes de septiembre como inicio de temporada.

Para estas actividades colaterales no es necesario pertenecer como socio a la sección de senderismo y montañismo del Club Mirasierracomo, tan solo ser invitado por algún socio de la sección de senderismo y montañismo del Club Mirasierra.

Existe una web para facilitar la utilización de las aplicaciones de montañismo y senderismo (OruxMap, IGN, ...) al objeto de comparar, compartir experiencias y facilitar la labor de intercambio de mapas y rutas.

9.- Hermanamientos con otros clubs

Tratamos de producir hermanamientos con otros clubs o asociaciones de montañismo y senderismo que proporcionen sinergias entre ambos.

En este sentido estamos hermanados con la "Agrupación El Nevero de Segovia y participamos con ellos en la fiesta de montar el Belen de Navidad en el Pico Nevero (Navafría) el domingo antes de Navidad.

LA DIRECTIVA.