



RUTAS DE SENDERISMO CULTURAL 2019/2020

FECHA	SALIDA	DIFICULTAD	ITINERARIO	HORA SALIDA
26 de Octubre	Nigüelas	MEDIA	Circular	8:30 HH.
23 de Noviembre	Zumacal de Alcalá la Real	MEDIA	Circular	8:30 HH.
21 de Diciembre	Tajos de Alhama de Granada	MEDIA	Circular	8:30 HH.
18 de Enero	Alrededores del Trevenque	MEDIA	Circular	8:30 HH.
15 de Febrero	Ruta del Gollizno	MEDIA	Lineal	8:30 HH.
21 de Marzo	Acequia del Toril	MEDIA	Circular	8:30 HH.
25 de Abril	Montefrío	MEDIA	Circular	8:30 HH.
23 de Mayo	Salobreña	MEDIA	Circular	8:30 HH.
20 de Junio	Río Cebollón	MEDIA	Lineal	8:30 HH.

NOTA: Se debe confirmar asistencia del lunes al miércoles de la misma semana de la salida al siguiente número de teléfono: **958 41 04 87** o en oficina de la Ciudad Deportiva.

Equipo recomendado de senderismo:

- Un buen calzado, adecuado para las características del terreno y las condiciones climáticas. Mejor bota que zapatilla, para proteger los tobillos.
- Una mochila de tamaño medio.
- **Ropa adecuada a las condiciones climáticas (lluvia, viento, nieve, calor, etc).**
Evitar la ropa ajustada. Llevar ropa seca para reponer en caso necesario.
(calcetines, camiseta, etc.)
- Agua suficiente, algunas rutas no tienen puntos de agua. Algún alimento sólido (fruta, bocata, etc.) y/o alimentos energéticos.
- Gorra. Gafas de sol. Crema protectora.
- Es conveniente el uso de bastones (mejor dos que uno).

Normas específicas durante las salidas

A) Medio ambientales

- 1.- En todo momento nuestra máxima será "pasar sin que parezca que hemos pasado", por ello nunca dejaremos residuos por nuestras zonas de paso, ni tan siquiera residuos orgánicos (sean o no biodegradables y sean o no alimento para animales). "*Si van en la mochila, regresan en la mochila*".
- 2.- Por la misma causa, intentaremos ser respetuosos con el silencio propio de la naturaleza, sin perturbar la paz ni el hábitat de los animales de la zona.
- 3.- Las plantas, las flores y las hojas son del campo y en el campo deben quedar.
- 4.- Si atravesamos zonas de cultivo o parcelas privadas, intentaremos dañar lo menos posible y no apropiarnos de los frutos que pueden ser el sustento de algún/a agricultor/a.



B) De seguridad

5.- Para asegurar el buen desarrollo de la marcha, los/as senderistas deberán ir suficientemente equipados/as, esto incluye un calzado apropiado de montaña y los medios necesarios para alimentarse, hidratarse y protegerse del sol, o de la lluvia en su caso. Los/as usuarios/as deberán informarse de la meteorología prevista para el día de la actividad.

6.- Los/as senderistas que van en cabeza nunca deberán sobrepasar al primer técnico guía. Los/as últimos/as del grupo nunca irán por detrás del último técnico. El ritmo y los tiempos de descanso que imponen los técnicos deben seguirse estrictamente.

7.- El objeto de esta actividad es la práctica deportiva del senderismo apoyada en aspectos medioambientales, turísticos y culturales. No es una actividad gastronómica, ni enológica, ni exclusivamente recreativa. *A todos nos gusta hacer fotos y tener un recuerdo de la ruta, pero que ese recuerdo, no entorpezca la marcha del grupo.*

8.- Sinergia como responsable último de la seguridad y el desarrollo de la actividad, se reserva el derecho de modificar el programa y/o las rutas si las condiciones climáticas o cualquier otra circunstancia de carácter técnico lo requiere. La información y descripción sobre las rutas, se dispondrá con la antelación suficiente para que todos los participantes puedan acceder a la misma a través de la web del Ayuntamiento de Maracena.

C) De Comportamiento

9.- "Siempre salimos", aunque el tiempo sea desfavorable. Las horas de salida deberán respetarse con la máxima puntualidad. Se deberá estar en el lugar de salida del BUS, al menos con quince minutos de antelación. Por respeto y solidaridad con los/as compañeros/as que son puntuales, no esperamos a nadie.

10.- Los/as participantes siempre seguirán las indicaciones del director-guía y de los técnicos. La actividad se organiza para un grupo y el grupo actuará unido, sin dar cabida a iniciativas individuales que contravengan este precepto.

11.- La Concejalía de Deportes de Maracena no está obligada a devolver el importe de inscripción en una actividad si el interesado/a no puede realizarla por causas no imputables a la organización. La normativa de inscripción será de obligado cumplimiento por parte del usuario/a.

12.- Participar en nuestras actividades implica que se supone y acepta esta normativa. El incumplimiento de la misma es motivo de expulsión automática y Sinergia y la Concejalía de Deportes quedarán liberados de toda responsabilidad sobre esa persona.