**Información de Excursión**

**Destino (provincia)**

**Día de Mes de 2021**

**ORGANIZAN:** xxx

**MEDIO TRANSPORTE:** En tren / En autobús / Salimos en coches particulares compartiendo coches y gastos de gasolina.

**DIFICULTAD:** Baja/Media/Alta **Nº MAX. PLAZAS:** 35

**Dificultad baja**: tienes poca experiencia en senderismo o nivel físico bajo

**Dificultad media:** has realizado excursiones de senderismo, andas regularmente y tienes un nivel físico para aguantar recorridos de 10-15 kilómetros y desniveles de unos 500 metros

**Dificultad alta:** regularmente haces senderismo, tienes un nivel físico para aguantar recorridos de más de 15 kilómetros y desniveles de más de 700 metros

**LUGAR Y HORA DE SALIDA:** xxx. (si es en coche, puedes poner algo como “será el punto y hora de salida por defecto. Intentaremos organizar los coches para que cada unx salga desde un punto cercano a su casa.”)

**HORA APROXIMADA DE FIN EXCURSIÓN:** xxx.

**KILÓMETROS DE COCHE Y COSTE:** El trayecto desde el lugar de salida, hasta la excursión y vuelta a Madrid es de unos XX kilómetros. El coste por kilómetro es de 0,16 euros. El total previsto de gasto por coche es XX euros que se repartirá entre los que vayan en el coche.

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN Y CÓMO INSCRIBIRSE:**

Empieza el lunes DIA de MES de 20:00 a 21:00 en la reunión de senderismo que tendremos en la terraza de 100 montaditos en plaza Santa Bárbara (Alonso Martínez). Si quieres preguntar por la excursión o apuntarte de los primerxs, vente a la reunión.

Después de la reunión, la inscripción se hará mediante un formulario en Internet que se abrirá el martes XX, a las 07:00. Si quieres asistir a la excursión y no pudiste ir el lunes a apuntarte, debes rellenar el formulario de inscripción.

Las inscripciones por formulario deben ser individuales ya que solo puede apuntarse una persona con un correo electrónico. El formulario se abrirá el martes XX de XXX a las 07:00 y permanecerá abierto hasta las 20:00 del jueves XX o hasta que el cupo de asistentes y la lista de espera se llenen. El formulario lo encontrarás, en el tiempo disponible, en:

*(aquí pondremos el enlace al formulario antes del martes)*
<https://docs.google.com/forms/d/1JP8m2q5KXnbmUsvEfwVBWnwiONQscBIX8XteY5tK59E/edit>

El formulario también permite darte de baja hasta las 20:00 del jueves. Si después de esa hora ves que no puedes asistir, envía un correo a senderismo@cogam.es

**DESCRIPCIÓN DE LA EXCURSIÓN:**

**Km:** xx **Desnivel:** xxxxx m. subida **Recorrido:** ida y vuelta, lineal o circular

**Itinerario:** Descripción detallada de la excursión

**Alternativas:** (si las hubiese)

**Riesgos / Posibles dificultades:** (si las hubiese)

**PREVISION METEREOLÓGICA:**

Consulta la previsión meteorológica de la zona a visitar unos días antes. Aún así ten en cuenta que las condiciones meteorológicas en la montaña son muy cambiantes y tienes que ir preparado para cualquier inclemencia.

Predicción tiempo en montaña:

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/montana> **(Poner el enlace correcto al lugar de la excursión)**

**MEDIDAS Protección COVID**

* Mascarilla. Obligación de llevar mascarilla (y una de repuesto en la mochila):
	+ En el coche si los ocupantes no residen en el mismo domicilio. Llevar ventanillas abiertas. Recomendable FFP2.
	+ En el campo al aire libre, si no se puede mantener una distancia mayor de 1,5 metros.
	+ En cualquier espacio cerrado de uso público.
	+ La obligación del uso de mascarilla se refiere también a su adecuada utilización, de modo que cubra desde parte del tabique nasal hasta la barbilla.
* Las medidas genéricas de protección individual incluyen:
	+ Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o hidroalcohol).
	+ Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar, o hacerlo sobre el hueco del codo y lavarse las manos lo antes posible.
	+ No compartir utensilios, bastones, comida, ... Si se comparte algo, los objetos deben ser desinfectados después de cada uso.
	+ No darse la mano, abrazarse, ...

Según indicaciones jurídicas, en caso de que alguna persona incumpla la normativa sobre el COVID-19, el/la organizador/a le debe expulsar y no dejar participar en la actividad/grupo.

Si tenéis alguna duda, podéis preguntarnos por correo electrónico a senderismo@cogam.es

**MATERIAL MONTAÑA**:

**(El listado de material es el necesario según los expertos. Que el organizador ponga qué es obligatorio / recomendable para su excursión.)**

Verano: Gorra, gafas de sol, crema solar, camiseta primera capa, forro polar fino o camiseta manga larga, chubasquero, calzado montaña, protector labial, guantes finos, pantalón de secado rápido, bastones, frontal, mascarilla y otra de repuesto.

Invierno: Gorro, camiseta térmica, forro polar, chaqueta, chubasquero, guantes de invierno, pantalón de secado rápido, botas impermeables (goretex o similar), bastones, protector labial, gafas de sol, chaleco si puede hacer mucho frío, protector solar, braga o bufanda, frontal, mascarilla y otra de repuesto.

**Seguro**:

Tenemos un seguro de accidentes que cubre a todos/as los participantes. Los participantes no socios/as deben pagar una cuota de 2 euros.

**Recomendaciones y normativa de Senderismo que debes conocer:**

El grupo de senderismo de COGAM es un punto de acogida y encuentro para las personas LGTB. Es un grupo de integración y donde compartir buenos momentos. Si bien cada participante debe leer bien la información de la excursión y apuntarse solo a aquellas que estén de acuerdo a su forma física y tenga el material necesario, el grupo se deberá adaptar al ritmo del participante más lento.

Mantente en todo momento junto al grupo y sigue atentamente las instrucciones de les organizadores. No pierdas el contacto con quien va detrás de ti, así le podrás indicar un cambio de camino o saber si le pasa algo. A no ser que lo indique la organización, no andes delante del organizador/a para que pueda informarte qué hacer.

Las recomendaciones y normativa completa la tienes en:

<http://www.cogam.es/senderismo/consejos-y-normas/>

**OBSERVACIONES:**

Comeremos en el campo, llevad agua (mínimo un litro) y comida para el día.

Si tienes alguna dificultad, alergia a insectos o alimentos o cualquier cosa importante sobre ti que pueda afectar al desarrollo de la actividad, debes informar con antelación al organizador/a.

**Para que COGAM pueda seguir defendiendo los derechos de las personas LGTB, los participantes que lo deseen pueden colaborar con un donativo.**