**Información de Excursión**

**Destino (provincia)**

**Del XX al XX de Mes de 2022**

**ORGANIZAN:** xxx

**MEDIO TRANSPORTE:** Salimos en coches particulares compartiendo coches y gastos de gasolina.

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

**PAGO RESERVA:**

La reserva será de YYY euros.

Sólo se devolverá la reserva después de la excursión en el caso de que no cause ningún perjuicio para la organización de la excursión y queda a criterio de las/los organizadoras/es.

**PAGO RESERVA:**

Empieza el lunes DIA de MES de 20:00 a 21:00 en la reunión de Senderismo que tendremos en el local de COGAM en C/Puebla 9, metro Callao / Gran Vía. Si quieres preguntar por la excursión o apuntarte de los primerxs, vente a la reunión..

De 20:00 a 20:45 se apuntará según orden de llegada. Los socios/as pagarán la reserva directamente mediante Bizum o metálico. A partir de las 20:45h y hasta las 21:00, si no se ha llenado, se empieza a coger el dinero de la reserva de los no socios/as apuntados.

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. Cuando el/la organizador/a reciba la información, se pondrá en contacto contigo para que realices la reserva mediante Bizum. Si no la recibe en 12 horas, pasa a la siguiente persona.

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 sábado 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)*

**REPARTO DE COCHES:** Se realizará en fechas aproximadas a la excursión.

**KILÓMETROS DE COCHE Y COSTE:** El coste por kilómetro es 0,24 euros. El coste total del viaje se repartirá entre los que vayan en el coche.

**DESCRIPCIÓN DE LAS EXCURSIONES:**

**- Sábado día XX:**

**Km:** xx **Desnivel:**xxxxx subida xxxx bajada **Recorrido:** ida y vuelta, lineal o circular

**Dificultad:**Baja/Media/Alta

**Itinerario:** Descripción detallada de la excursión del sábado

**Alternativas** (si las hubiese):

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

**- Domingo día XX**

**Km:** xx **Desnivel:**xxxxx subida xxxx bajada **Recorrido:** ida y vuelta, lineal o circular

**Dificultad:**Baja/Media/Alta

**Itinerario:** Descripción detallada de la excursión del domingo

**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 en el coche**

* Se recomienda llevar mascarilla, si los ocupantes no residen en el mismo domicilio.
* Quienes vayan en el coche pueden acordar si llevan mascarilla o no durante el trayecto. Si no hay acuerdo, se tendrá en cuenta la opinión de quien lleve el coche.

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

**MATERIAL MONTAÑA**:

**(El listado de material es el necesario según lxs expertxs. Que el/la organizadorx 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.

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, protector solar, braga o bufanda, frontal.

**ALOJAMIENTO:**

Descripción del alojamiento, dirección, precio, teléfono,….

**Seguro**:

Tenemos un seguro de accidentes que cubre a todos/as los participantes. Los participantes socios/as deben pagar una cuota de 2 euros, los no socios una cuota de 5 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 sábado y domingo, llevad agua (mínimo un litro) y comida para cada día.

Si tienes alguna dificultad, alergia a insectos o alimentos, eres vegetariano 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.**