



COMITÉ DE SENDERISMO

Nota Informativa

Bienvenido/a a las actividades de nuestro club, esperamos que sean de tu agrado, disfrútalas y permítenos solicitar algo por tu parte, **lee con atención ésta nota**. En ella tratamos de resumir las experiencias de años organizando salidas de montaña, pensando en facilitar la organización, el control y la seguridad de los participantes.

Llevamos años haciendo montaña y sabemos muy bien por qué lo decimos, no juegues con la suerte, **fedérate**. Además, debes de saber que el GM ORZA declina toda responsabilidad, respecto de quienes participan en sus actividades sin la correspondiente licencia y seguro deportivo.

Las actividades del calendario oficial del GM ORZA tienen un carácter **social**, así que en ellas no vas a encontrar un marco para la competición. Sencillamente, pasamos de “conquistar” montañas o de “coleccionar” cimas, nos conformamos con “disfrutarlas”.

Realiza tus reservas con antelación suficiente, teniendo en cuenta que si las cancelas en los cinco días anteriores a la actividad, **deberás de abonar** su importe si la plaza no es reocupada, excepto causas de fuerza mayor. ¿O se lo cargamos a quienes no fallan?.

En nuestras salidas intentamos dedicar el máximo de tiempo posible a la montaña, así que salvo en largos desplazamientos, haremos nuestros viajes de forma directa, **sin paradas intermedias**.

Por razones de seguridad, logísticas y de sentido común las salidas de montaña requieren de un correcto aprovechamiento del tiempo, **es preciso madrugar**. De igual manera una vez finalizada la actividad, **no lo perderemos pasando el día**, regresaremos en un tiempo prudencial para que cada cual atienda sus obligaciones y se recupere para las jornadas laborales.

Generalmente en cada salida vas a tener tres posibilidades de actividad, valora tus condiciones, apetencia, distancias, altimetrías, horarios, meteorología, exigencias físicas, técnicas.....y decide. Si tienes dudas **¡consúltanos!** podemos ayudarte a decidir, pero recuerda que más vale pecar de prudencia que de atrevimiento.

Las actividades de montaña tienen sobrados ingredientes de interés, pero no olvides que somos un club deportivo, así que lo menos que podemos solicitar a quienes participan en ellas, es algo de **actitud** por su parte. La actividad A será la de mayores exigencias físicas y técnicas, pero la B tampoco va a ser un paseo turístico, si no te encuentras bien o tan sólo pretendes pasar el día, la mejor sin duda será la opción C, es decir, continuar con el autobús y aprovechar sus paradas para pasear.

En cada salida vas a recibir información oral y escrita acerca de la actividad del día. Sabemos que una misma salida puede abordarse por diversas variantes, pero **tienes la obligación de respetar el recorrido y los horarios previstos**, sólo la Organización tiene potestad para variarlos si las circunstancias así lo aconsejaron.

Las actividades de nuestro calendario tienen un carácter social, son por tanto controladas, esto quiere decir que **marchamos agrupados y a la vista**, encargándose del control los miembros de la Organización a los que distinguirás por el lazo naranja que portan en la mochila.

De la cabecera de la actividad se encargan los Abremarchas, **ellos marcan el recorrido, el ritmo, las paradas etc. Tienes la obligación de respetarlos y colaborar en su labor, nunca los rebases, acata sus paradas, de no ser así, lamentaríamos mucho tener que tomar medidas**, llegando inclusive a no inscribirte para nuestras salidas. En momentos de dificultades o dudas, las presiones, el atosigamiento, las discusiones etc. no contribuyen para nada a tomar las decisiones más razonables, **mantén la calma y colabora**.

El control del Cierre es una de las labores más desconocidas y desagradecidas en una actividad, **pero resulta esencial para su desarrollo y seguridad. Quienes desconocen los entresijos del montañismo, ignoran que en las grandes empresas, éste es un privilegio reservado a los más fuertes y capacitados de las mismas**. En las actividades de grupo, caminar sin tener en cuenta la situación y condiciones del cierre del mismo, sólo conduce a dilatar los períodos de reagrupamiento, romper los ritmos, desmoralizar, poner en cuestión la consecución de los objetivos previstos y dificultar las labores organizativas y de control.

Hay una máxima montañera que se resume en que, **“si quieres llegar a la cima como un joven, camina como un viejo”**, de hecho, a poco que nos fijemos podemos observar cómo en todas las actividades alpinas y de entidad, el ritmo es en apariencia cansino y monótono, ¿por qué será?, piensa un poco, ahí se nota quien sabe de montaña.

Durante la marcha hacemos diversas paradas de reagrupamiento cuando los abremarchas así lo indican. También paramos dos veces para comer, una en torno a las 11 h., la otra sobre las 14 h., aprovéchalas para reponer fuerzas y **no olvides que el tiempo de parada finaliza cuando los abremarchas así lo indican**, hasta entonces aguarda y disfruta.

Toma líquidos y alimento con regularidad, no esperes a tener hambre o sed para hacerlo, es la mejor prevención contra el desfallecimiento. La fruta, frutas secas, barritas y bebidas energéticas son mucho más apropiadas que los embutidos, quesos grasos, frutos secos o bebidas alcohólicas. Las pastillas o ampollas de glucosa pueden ser de mucha utilidad en caso de desfallecimiento, llévalas siempre en tu mochila.

Quienes salimos a la montaña con el GM ORZA asumimos el compromiso de **proteger y cuidar las montañas**, su flora, la fauna, el patrimonio, sus habitantes y propiedades. Recoge todos los desechos, incluidos restos de comida, que no quede ni rastro de tu paso.

Quizá no te hayas dado cuenta, pero si lo piensas un poco verás que **tú no eres el espectáculo**, lo tienes a tu alrededor, ¡disfrútalo y deja que los demás también lo hagamos!.

El mapa, la brújula, una navaja, un silbato de señales, la linterna, el botiquín.....son algunos de los objetos que no deben de faltar en tu mochila porque pueden ser de gran utilidad. El teléfono móvil también es conveniente llevarlo, pero recuerda que no siempre vas a disponer de cobertura para su uso.

El Punto de Encuentro es el lugar señalado por la Organización para el final de la actividad, en el que debemos hallarnos una vez finalizada la misma.

La Hora de Referencia fijada por la Organización es el momento para citarse en el Punto de Encuentro una vez finalizada nuestra actividad. La Hora de Salida definitiva la fija la Organización una vez finalice su actividad el último/a participante.

Las personas que durante una actividad, bien de inicio, o en el transcurso de la misma, decidan marchar al margen, no respetando el orden de marcha, el recorrido, las paradas y las indicaciones de la organización, o realicen un itinerario diferente, queda entendido que están **fuera de control**, liberando a la Organización de toda responsabilidad al respecto. Si llegada la Hora de Referencia no se hallan en el Punto de Encuentro fijado, comunican un retraso o bien no dan señales acerca de su situación, **el autobús no aguardará su llegada, debiendo regresar por sus propios medios**.

Si tienes alguna sugerencia, opinión o crítica que realizar acerca de cualquier aspecto organizativo o de programación, hay cauces para realizarlas en su momento y forma ante quien corresponda, **sin molestar mi hacer pasar malos ratos al resto de participantes**.

Organizar actividades de grupo siempre entraña dificultades y controversias, es muy difícil funcionar **“a gusto de todos”**, por eso valoramos mucho las actitudes positivas, cuando más se agradece el apoyo y la comprensión es precisamente cuando las cosas se tuercen y no salen como deseamos, si las más interesada en que todo salga bien es precisamente la Organización.

El Comité de Senderismo y la Directiva forman la Organización, se reúnen al menos una vez por mes y realizan reconocimientos previos cuando sus obligaciones se lo permiten, integrándolo: **VOCAL DE SENDERISMO Tino Fernández, MIEMBROS Javier Orellana, Ignacio Mantecón, Arturo López, Iñigo Portilla, Jerónimo González, Francisco Julián González, José Manuel González, Juan Antonio Coter y Luis Vega**. En ocasiones son ayudados por otros socios especialmente conocedores de la ruta marcada y debes de saber que si deseas colaborar tienes sus puertas abiertas, sólo tienes que ponerte en contacto con el Vocal del mismo. El Comité de Senderismo no sólo se limita a la programación, control y desarrollo de las actividades, hay otras que no se ven pero son igual de importantes, las transmisiones, cartografía, botiquines, rescate, intendencia, contactos, publicidad, etc.

Ahora que ya sabes quienes son los encargados de dirigir y controlar las actividades, colabora con ellos y respeta su trabajo, no les presiones, **déjales hacer su labor, ellos y no tú son quienes deben decidir**. Sería muy desagradable tener que tomar medidas para atajar comportamientos inadecuados, pero lo haremos si de ello se deducen riesgos o generan conflictos y desorganización.

Muchas gracias por confiar en el Grupo de Montaña Orza, esperamos que te sientas a gusto entre nosotros realizando un ejercicio estupendo y saludable, al tiempo que disfrutamos de paisajes y escenarios que de otra manera nos estarían vedados, en un ambiente de compañerismo y amistad, ya sabes que como escribió el poeta.....”se hace camino al andar”.

1 Enero 2007