

En este dossier tienes INFORMACIÓN IMPORTANTE, tanto sobre nuestro Club, los fines, la forma de asociarse, las cuotas, y sobre todo algo *a tener muy presente a la hora de inscribirte y participar* en el I MEMORIAL JESUS PEÑARRUBIA” el

REGLAMENTO DE PARTICIPACION EN ACTIVIDADES DE LA  
AGRUPACION DE MONTAÑA SCOUTS SHERE KHAN

# “I MEMORIAL JESUS PEÑARRUBIA”

15 de abril  
A las 9 a.m.  
Área Recreativa de la Perdiz  
Parque Natural de Sierra Espuña  
Alhama de Murcia

Anexo II

## Como hacerse socio del

### Club Montañero Shere Khan

La Agrupación Montañera "Scouts Shere Khan", es un club montañero federado a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada que realiza periódicamente actividades en el entorno natural.

Estamos especializados en la formación a responsables, monitores, educadores, de las diferentes asociaciones infantiles y juveniles, siendo nuestro objetivo principal dotar a los mismos de las herramientas necesarias para liderar o supervisar la seguridad de cualquier actividad en el medio natural.

Si quieres formar parte de esta aventura y participar en todas las actividades que organizamos, estas son las cuotas anuales de socio:

Infantil hasta 13 años y Juvenil hasta 17 años, la cuota es de Cinco € anuales

Adultos a partir 18 años, la cuota será de Diez € anuales

Hemos creado una línea de descuentos para las unidades familiares, si uno de los miembros, ya es socio de nuestro Club Montañero, los adultos, tendrán un descuento del 50 % y los menores estarán exentos del pago de la cuota de socio.

Para los que sean o hayan sido scouts, independientemente de la organización de procedencia, tendrán un descuento del 50 % en la cuota anual.

Los Árbitros y Técnicos deportivos en montaña acreditados, estarán exentos del pago de la cuota anual.

---

Para hacerte socio y/o federarte con nuestro Club, debes seguir los siguientes pasos:

Ya están disponibles las Licencias en Montaña por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada y las federaciones autonómicas. Puedes ver los precios y tipos de licencias para este 2018 FMRM y FEDME, en este mismo folleto.

1. Elige el tipo de licencia que deseas, y márcalo en la hoja de afiliación
2. Rellena la hoja de afiliación, en todos sus extremos y remítenosla por correo electrónico a: [agrupacionsherekhan@gmail.com](mailto:agrupacionsherekhan@gmail.com)
3. A vuelta de correo te confirmaremos la inscripción y te indicaremos la cantidad y la entidad donde debes realizar el ingreso de la cuota, más la tarjeta federativa.
4. Una vez efectuado el ingreso, remítenos el resguardo de pago correspondiente a nuestro correo electrónico, indicando en el concepto tu nombre completo y tipo de licencia escogida y tu N.I.F., Ejemplo: Antonio Ruiz Ruiz B-FEDME 00.000.000 Z
5. En un plazo de 48/72 h desde el pago en cuenta de las tasas correspondientes, la licencia estará en vigor aun no teniendo a disposición la tarjeta federativa en formato físico.
6. Te avisaremos cuando tú licencia esté disponible en la sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia para que pases a recogerla. Esta gestión suele tardar entre 3 y 4 semanas aproximadamente.

---

Póngase en contacto con nosotros

[agrupacionsherekhan@gmail.com](mailto:agrupacionsherekhan@gmail.com)

[www.facebook.com/agrupacionsherekhan](http://www.facebook.com/agrupacionsherekhan)



# Hoja de Afiliación Club Montañero SHERE KHAN

## DATOS PERSONALES

NOMBRE	APELLIDOS	NIF	FECHA NACIMIENTO
--------	-----------	-----	------------------

## DIRECCIÓN POSTAL

DOMICILIO			
NUMERO	BLOQUE	PISO	LETRA
LOCALIDAD		C. POSTAL	PROVINCIA

## DATOS DE CONTACTO

TELÉFONO FIJO	TELÉFONO MÓVIL	SEXO	HOMBRE <input type="checkbox"/>	MUJER <input type="checkbox"/>
CORREO ELECTRÓNICO				

Tipo de Licencia Federativa: **OT**  AU  A  B  C  D  E  FMRM  FEDME

Complementos: Bicicleta por montaña  Esquí Alpino  Snow

CATEGORÍA (J, Adultos, Técnico, Árbitros)		Infantil	Juvenil
CUOTAS	<input type="checkbox"/> Socio Anual	<input type="checkbox"/> Seguro de un día ____ / ____ / ____ (consultar)	
	<input type="checkbox"/> Socio Bonificado (consultar condiciones)	<input type="checkbox"/> Solo Gastos de Gestion	
	<input type="checkbox"/> Cuota familiar, total de miembros ____ (consultar)	<input type="checkbox"/> Federado individual (consultar)	

SOLICITO AFILIARME EN CALIDAD DE SOCIO DEPORTISTA EN LA AGRUPACIÓN MONTAÑERA "SCOUT SHERE KHAN", inscrita en el Registro de Entidades deportivas de la Región de Murcia, el día 14/12/2016, con el número 4337, con C.I.F. G 73952061, y doy mi conformidad a que estos datos se incorporen a una base de datos automatizada, de la titularidad del Club, cuya finalidad es la gestión de los asociados de la misma, en relación con la cual puedo ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante comunicado escrito dirigido a: AGRUPACIÓN MONTAÑERA "SCOUT SHERE KHAN" en la dirección que la asociación establezca en Estatuto, o bien a través del correo electrónico agrupacionsherekhan@gmail.com, de acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal. Acepto, igualmente, la política de protección de datos y publicación de fotos, así como la cesión de datos a terceros (Federación, aseguradoras, agencias de viajes, albergues, etc.) y la aceptación al tratamiento y divulgación por internet de las fotos obtenidas durante la participación en nuestras actividades.

En Murcia a \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de 2018

Fdo.: \_\_\_\_\_



## LICENCIAS FEDERATIVAS 2018

Tarjeta	A	B	C	D	E	OT	AU	HAB	
<b>Cobertura</b>	España, Andorra, Pirineo Francés, Portugal y Marruecos		Europa y Marruecos	Mundial hasta 7000 m, sin expediciones polares	Expediciones polares y montañas de más de 7000 metros	Octubre-Diciembre España, Andorra, Pirineo Francés, Portugal y Marruecos	Región de Murcia (No válida para competición)	Sin cobertura	
<b>Deportes</b>	Excursionismo, Montañismo, Senderismo, Marcha Nórdica, Campamentos y Marchas		Excursionismo, Montañismo, Senderismo, Marcha Nórdica, Campamentos, Marchas, Rocódromo, Alpinismo, Escalada, Barrancos, Vías Ferratas, Carreras por Montaña, Espeleología, Raquetas de Nieve, Esquí de Montaña, Telemark, Splitboard y Canicross.					-	
<b>TARJETA FMRM</b>	Infantil	17,70 €	18,73 €	25,00 €	37,29 €	413,39 €	13,00 €	15,00 €	7,00 €
	Juvenil	22,70 €	36,78 €	49,63 €	72,90 €	418,39 €	23,16 €	34,47 €	12,00 €
	Adultos	38,05 €	56,09 €	87,13 €	127,20 €	428,39 €	30,41 €	40,15 €	22,00 €
	Técnicos								
	Árbitros								
<b>TARJETA FEDME</b>	Infantil	18,90 €	19,93 €	26,20 €	38,49 €	414,59 €	14,20 €	-	-
	Juvenil	28,30 €	42,38 €	55,23 €	78,50 €	423,99 €	28,76 €	-	-
	Adultos	49,85 €	67,89 €	98,93 €	139,00 €	440,19 €	38,41 €	-	-
	Técnicos								
	Árbitros								

SEGUROS DE DÍA	
España	
A + Carreras por Montaña	B + Bicicleta por Montaña
3,50 €	4,50 €

COMPLEMENTOS	
Bicicleta por Montaña*	12,70 €
Esquí Alpino*	26,75 €
Snow*	37,45 €
Licencia sin club	55,00 €
Ampliaciones Reimpresiones	3,00 €

Tarjeta FEDME obligatoria en competiciones nacionales y descuento en Refugios

Infantil: Que cumplan de 0 a 13 años en 2018  
Juvenil: Que cumplan de 14 a 17 años en 2018  
Adultos: Que cumplan 18 años en 2018

HAB: Habilitación federativa sin seguro para federados en otras federaciones deportivas con seguro vigente en las especialidades deportivas de la FMRM. Obligatorio introducir previamente licencia externa en intranet.

Debido a la Ley Ómnibus, las licencias para competición deben tener ámbito estatal, por lo que la tarjeta AU no es válida para competición.

\*BxM incluye competición Complementos de Esquí Alpino y Snow sólo para licencias B-C-D-E



## REGLAMENTO DE PARTICIPACION EN ACTIVIDADES

### DE LA AGRUPACION DE MONTAÑA

#### SCOUTS SHERE KHAN

### INTRODUCCION

El presente reglamento tiene como finalidad ordenar y definir el modo en que los socios pueden participar en las actividades organizadas por la AGRUPACION DE MONTAÑA SCOUTS SHERE KHAN, dentro de su programa anual.

A modo de introducción, cabe señalar que la agrupación, no es una agencia de viajes o de aventuras, es una agrupación deportiva donde los socios, coordinados por unos responsables o guías y ayudados por otros colaboradores (tesorería, secretaria, vocales, técnicos...), se ponen de acuerdo para realizar actividades en la naturaleza (senderismos, montañismo...), para algunas de las cuales se hace uso de medios de transporte colectivo y de hoteles, albergues, pensiones, refugios, restaurantes...

Gestionar este tipo de actividades conlleva un trabajo extra que se realiza de manera voluntaria y benévola, que en ningún caso se asemeja a los términos en que lo haría una agencia de viajes.

Este reglamento está amparado en los estatutos de la agrupación en concreto en los siguientes artículos:

Artículo 2: Fines y actividades. Apartado 2:

"Las actividades de la asociación están reservadas a los socios de pleno derecho. Consistirán fundamentalmente en la organización, durante los fines de semana, de excursiones y ascensiones por las sierras y parajes naturales que se determinen, dentro del programa anual de actos que apruebe la asamblea general. No obstante, en estas actividades semanales podrán participar excepcionalmente, simpatizantes de la asociación, avalados por un socio, con el fin de que los no asociados puedan conocer sus actividades."

Artículo 2: Fines y actividades. Apartado 3:

"Anualmente se aprobarán, junto al programa general, las actividades abiertas en las que podrán participar los simpatizantes no socios. Estas tendrán como fin dar a conocer la asociación, fomentar los valores que propugna y, en general, acercar a todos los ciudadanos al disfrute de la naturaleza."

Artículo 7: Requisitos de los Asociados. Apartado 7.1, Letra d):

"Para ser miembro de la asociación se deberán cumplir los siguientes requisitos:

[...] d) Los deportivos deberán estar federados y en posesión de la correspondiente licencia federativa.”

Artículo 7: Requisitos de los Asociados. Apartado 7.4.:

“Los simpatizantes de la asociación son aquellas personas que no siendo socios participen, por expresas invitación de algún socio o la asociación, en algunas de las actividades a estos reservadas”.

### DEFINICIONES

1. Cuota extraordinaria: el importe que conlleva participar en actividades que llevan asociados gastos de alojamiento, manutención, logística, formación u organización externa, y que requieren la contratación de dichos servicios o la compra de materiales para su realización.

2. Tipos de actividades en función de su cuota:

a) Actividades sin cuota extraordinaria: aquellas en las que el socio de no debe abonar nada para participar en ellas.

b) Actividades con cuota extraordinaria: aquellas en las que el socio debe abonar dicha cuota para poder participar en ellas.

# REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE LA AGRUPACION MONTAÑERA SCOUTS SHERE KHAN

## Art. 1.- REGULACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEL CLUB

1. Los socios tienen derecho a participar en cualquier actividad que organice el club.
2. La participación en la actividad conlleva la aceptación de las normas indicadas en el programa, especialmente las referentes a seguridad, así como el abono de las cuotas extraordinarias cuando las haya.
3. La participación en la actividad implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña, guardado siempre un comportamiento preventivo para la evitación del riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario. En este orden, el participante debe conocer que la actividad a realizar es peligrosa y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso de aventura. El participante es informado en el programa de todas las características de la actividad (físicas, dificultad, material, lugar, etc.) y realiza la misma con pleno conocimiento de ellas."
4. Durante el desarrollo de la actividad el socio deberá ajustarse a las indicaciones dadas por el guía, respetando siempre su decisión.
5. El guía tiene total autoridad para prohibir la participación del socio en cualquier actividad cuando considere que éste no está capacitado para realizarla, bien por falta de condición física o síquica, por falta de conocimientos técnicos, formación insuficiente, por no disponer del material técnico adecuado o que éste sea insuficiente, o por no atender las órdenes del guía. Cuando se produzca la prohibición de participación el guía informará a la directiva de tal incidencia, y ésta podrá acordar consecuencias mayores si lo estima conveniente.
6. Los guías y organizadores de las actividades podrán comprobar que los participantes en las mismas estén en posesión de la licencia federativa en vigor, con la cobertura suficiente para el desarrollo de la actividad. Para ello podrán pedir la presentación de la tarjeta federativa a cuantos participantes estimen oportuno.
7. Es obligación de los participantes en las actividades llevar consigo la tarjeta federativa en vigor.
8. El responsable de la actividad podrá prohibir la participación en la misma a cualquier asistente que no pueda acreditar su federación.

## Art. 2º.- RÉGIMEN DE ACTIVIDADES SIN CUOTA EXTRAORDINARIA.

1. Estas actividades están reservadas únicamente para socios de pleno derecho.
2. Para asistir a estas actividades se requiere inexcusablemente la condición de estar federado con suficiente cobertura para el ámbito de la misma.
3. Excepcionalmente se pueden admitir no asociados, con el fin de que conozcan nuestras actividades, y con la condición de que estén federados. La participación de éstos no se extenderá

a más de tres actividades, tras las cuales deberán asociarse obligatoriamente para continuar asistiendo.

4. Dentro del programa anual de actividades pueden establecerse actividades abiertas a no socios y a personas sin federar. En el programa de estas actividades aparecerá la inscripción: "Actividad Abierta". Para estas actividades se habilitará un seguro de día individual o grupal para que los participantes no federados puedan estar cubiertos ante cualquier accidente, por ello, éstos deberán comunicar al guía con tiempo suficiente sus datos personales: nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, y demás.

#### Art. 3º.- RÉGIMEN DE ACTIVIDADES CON CUOTA EXTRAORDINARIA.

1. Estas actividades están reservadas únicamente para socios de pleno derecho, federados con suficiente cobertura para el ámbito de la misma.
2. Sólo tienen derecho a participar en este tipo de actividades aquellos socios que hayan formalizado su correspondiente reserva y pagado íntegramente su cuota extraordinaria, dentro de forma y plazo indicado en el programa.
3. En caso de agotarse las plazas para una actividad, el guía u organizador de la misma podrá autorizar expresamente al socio que solicite asistir, a buscar el alojamiento por su cuenta. En tal caso, el socio deberá abonar la diferencia entre la cuota extraordinaria y el coste individual de la actividad para poder asistir.
4. Cabe la posibilidad de que se organicen actividades con cuota extraordinaria y que a ellas puedan asistir socios sin reserva. Tal posibilidad debe ser contemplada en el programa.
5. Si las plazas son limitadas, se asignarán por riguroso orden de inscripción.
6. Sólo se mantendrá correspondencia con aquellos socios que hayan reservado.
7. Para aquellos socios que quedasen sin plaza, se habilitará una lista de espera para ser informados de posibles vacantes por baja.

#### Art. 4º.- RÉGIMEN DE CANCELACIONES EN ACTIVIDADES CON CUOTA EXTRAORDINARIA.

Salvo disposición contraria en el programa de la actividad, serán de aplicación las siguientes normas en cuanto a las cancelaciones de actividades de la AGRUPACION MONTAÑERA "SCOUT SHERE KHAN".

1. En los programas quedará claramente indicado el último día para reservar, a partir del cual, cualquier cancelación estará sujeta a las siguientes condiciones:
  - a) Si la plaza es cubierta, se cobrará al socio con reserva cancelada una penalización en concepto de reasignación de plaza.
  - b) Si la plaza no es cubierta, la devolución del dinero al socio con reserva cancelada estará en función de la política de cancelaciones del establecimiento, empresa o agencia de viajes contratada, cobrándose en todo caso un mínimo de penalización.

2. Los importes de dichas penalizaciones los aprobará anualmente la Junta Directiva y aparecerán expuestos en la web del club.
3. Para la cancelación de los billetes de transporte (avión, barco, tren), si se ha contratado seguro individual para ello, cada socio la tramitará directamente con la compañía.
4. No hay devolución por cancelación para el transporte en autobús una vez reservada la plaza.

#### Art. 5º.- NIVELES EN LAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA.

Existen varios métodos para clasificar las actividades en montaña: el desnivel, de la duración, la dificultad, de la altura, etc. Como puede ser el MIDE, los grados de escalada clásica, pero nosotros hemos intentado realizar una clasificación acorde con nuestras actividades, con nuestra experiencia. Intentado que de una forma ágil y rápida nuestros socios conozcan la clasificación de la actividad en función del color, del logotipo y de cuatro datos básicos: Duración, desnivel, altura máxima y dificultad. De esta forma se conocerá gráficamente el tipo de actividad. Aun así, para participar en la actividad se deberá leer detenidamente el programa específico de la actividad concreta, donde se informará detalladamente de los pormenores de cada excursión o actividad.

No obstante, en el terreno en que nos movemos, las montañas, las condiciones pueden variar dependiendo de la época del año, de las condiciones meteorológicas, de nuestro entrenamiento, del número de personas que participan en el grupo, de cambios repentinos de tiempo, etc. Todo esto puede originar que el nivel de la actividad cambie y lo que debería haber sido una excursión senderista se convierta en una actividad montañera. Por ello siempre deberemos ser precavidos a la hora de participar en cualquier actividad.

Antes de participar en las actividades te recomendamos:

- 1º.- Escoge la actividad adecuada a tu forma física y técnica. Para ello consulta el nivel de la excursión indicado en el programa.
- 2º.- Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar.
- 3º.- Consulta la previsión meteorológica.
- 4º.- Avisa adónde vas y el horario en que tienes previsto regresar.
- 5º.- Si tienes dudas consulta con el guía de la actividad, él te aconsejará. Y si padeces alguna enfermedad o limitación debes indicársela al guía.
- 6º.- La participación en las actividades se realizan conforme a lo previsto en nuestros Estatutos Sociales y al presente **Reglamento de Participación en Actividades de la AGRUPACION MONTAÑERA "SCOUT SHERE KHAN"**
- 7º.- Durante la actividad debes seguir las indicaciones dadas por el guía.



## **Nuestros Niveles:**

### **1. EXCURSION FAMILIAR:**

Sencilla excursión, por senda o pista fácil de andar, sin apenas desnivel, de una a dos horas de duración, por parajes de gran valor natural, para alimentar la curiosidad de los niños y despertar su amor por la naturaleza.

#### **Equipo aconsejable:**

Calzado y ropa apropiada para la época del año y lugar por donde se transita, chubasquero, gorra y protección solar, teléfono móvil con la batería cargada, botiquín, silbato, cámara de fotos, agua, algo para picar algo durante la excursión.

### **2. SENDERISTA:**

Actividades con un desnivel máximo aproximado de 400 metros acumulados y con una duración máxima de 5 horas.

Suelen transitar por caminos, pistas o senderos bien marcados, sin ninguna dificultad técnica ni uso de material especializado.

#### **Equipo aconsejable:**

Calzado y ropa apropiada para la época del año y lugar por donde se transita, chubasquero, gorra y protección solar, teléfono móvil con la batería cargada, botiquín, silbato, cámara de fotos, agua, alimento para picar algo durante la excursión.

### **3. MEDIA MONTAÑA**

Actividad con un desnivel de hasta 800 metros acumulados. Suelen transitar por cotas inferiores a 2.500 metros. La duración puede ser de todo el día o más de un día.

Suele transitar por caminos y sendas marcadas o poco marcadas. Puede existir algún paso con dificultad baja: trepada o destrepada en la que se requiere la ayuda de manos, Grado I.

Se debe tener una forma física adecuada y estar acostumbrado a caminar por terrenos irregulares como karst, lapiaz, etc. Se requiere cierta formación.

#### **Equipo aconsejable:**

Bota de montaña y ropa apropiada para la época del año y lugar por donde se transita, puede incluir cortavientos tipo Gore-Tex, abrigo y chubasquero, gorra y protección solar, teléfono móvil con la batería cargada, botiquín, silbato, cámara de fotos, agua, alimento para picar algo durante la excursión. Aconsejable el uso de bastones.

### **4. MONTAÑERA**

Actividad con un desnivel de más de 800 metros, puede transitar por cotas superiores a 2.500 metros, con una duración de todo el día o varios días.

Suele transitar fuera de senderos, generalmente monte a través. Se suelen hacer ascensiones con una dificultad media o baja. Se pueden utilizar algún tipo de material técnico como crampones,

piolet. Se debe tener conocimientos para trepadas y destrepadas, grado II, puede ser necesario uso de cuerdas para descensos: rápeles.

Se debe tener buena preparación física, técnica y formación en montaña.

#### **Equipo aconsejable:**

Bota de montaña y ropa apropiada para la época del año y lugar por donde se transita, puede incluir cortavientos, abrigo y chubasquero, gorra y protección solar, teléfono móvil con la batería cargada, botiquín, silbato, cámara de fotos, agua, alimento para picar algo durante la excursión. Todo aquello que expresamente se indique en el programa específico.

### **5. ALTA MONTAÑA**

La Alta Montaña es un terreno montañoso, relativamente elevado cuya altitud varía de unas zonas a otras, así en el sur se considera a partir de 2.500 metros mientras que en el norte será a partir de 2.000 metros, así como en función de la época del año. Sus condiciones geográficas y climatológicas particulares como nieve, hielo, clima, de radiación UV, temperatura, oxígeno, etc., hacen que existan riesgos para la salud del hombre al exponerse a éstas, como el mal de montaña.

Para participar en este tipo de actividades se debe tener una muy buena forma física, un nivel de formación adecuado, dominio de técnicas de montaña, conocimientos de orientación y gps, y de la montaña. Uso de material técnico como crampones, piolet, material de escalada y descensos, etc.

#### **Equipo aconsejable:**

En los programas específicos de estas actividades se indican las condiciones mínimas para participar, así como el material obligatorio. El equipo necesario dependerá de cada actividad y época del año.

### **6. Además en la Agrupación realizamos las siguientes actividades:**

Bici por Montaña

Running

Actividades culturales

Escalada

Nordic Walking

De todas ellas se informa en los programas específicos para cada actividad.

### **7 ADVERTENCIA DE SEGURIDAD**

La participación en las actividades de la Agrupación en montaña implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña, guardado siempre un comportamiento preventivo para la evitación del riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario. En este orden, el participante debe conocer que la actividad a realizar es peligrosa y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso de aventura. El participante es

informado en el programa de todas las características de la actividad (físicas, dificultad, material, lugar, etc.) y realiza la misma con pleno conocimiento de ellas.

## **8. Recomendaciones para iniciarse en la montaña:**

1º) Empieza por lo más fácil. Ya tendrás tiempo de hacer lo más difícil. Caminar enseña que, poco a poco, paso a paso, se llega a cualquier sitio.

Trázate una meta y verás cómo, paso a paso, llegas a lo que te propongas. Pero no se llega de un salto, sino poco a poco.

Si hoy haces una excursión fácil, mañana podrás hacer algo más difícil.

2º) Anda también por la ciudad. No sólo hay que andar por el monte. Para coger forma física, propiciar un desarrollo sostenible y contaminar menos, es una sana costumbre utilizar menos el coche o el autobús y hacer andando todo lo que puedas. Tiene efectos beneficiosos para tu salud, tu economía y tu forma física. Disfrutarás mejor la montaña.

3º) Prepara bien la mochila. Para cada excursión y según la época del año hay que llevar la ropa adecuada.

Para una sencilla excursión basta con un chándal y unos deportivos. Para una ascensión de alta montaña hay que llevar una buena ropa.

En todo caso, agua, frutos secos, fruta, etc. siempre hay que llevarlos en la mochila.

También la máquina de fotos, chubasquero, gorro, etc. Si va a hacer frío o nieve: guantes, polainas, ropa de abrigo, etc. Si tienes dudas, pregunta.

4º) Respeta la naturaleza. Visitamos lugares frágiles, ecosistemas muy delicados que han sobrevivido durante miles de años. Lo ideal es que se los dejemos así a las generaciones futuras, para que también lo puedan disfrutar. Procura que no se note su paso por la naturaleza, no tires botes, papeles, etc. No recojas plantas protegidas. No asustes a los animales. Disfruta, pero molesta lo mínimo. Camina por las sendas marcadas, siguiendo las rutas que tradicionalmente se han usado.

5º) Respeta al grupo. En las excursiones vamos personas de distinta forma física y nivel. Pero, como todos sabemos, el último es el que marca el ritmo del grupo. Si tienes que esperar, espera; aprovecha para disfrutar del paisaje, hacer fotos. Ayuda al compañero que necesita tu apoyo. Sigue los consejos del guía. Siempre hay tiempo para hacer la excursión. Lo ideal es que el que ha ido una vez de excursión vuelva otra vez. De ti también depende.

6º) Cuídate. Durante la excursión, bebe agua y toma alimentos de vez en cuando. Busca las botas que se adecúen a tus necesidades, no a las del vendedor. No hagas largas travesías con botas nuevas. Para las agujetas, lo mejor es fruta y hacer ejercicio de vez en cuando. Cuídate las temidas ampollas. La práctica continuada siempre ayuda a evitar estos molestos problemas.

7º) ¿Y si me pierdo? Procura no alejarte nunca del grupo, camina siempre en grupo, especialmente cuando hay niebla, llueve, nieva o en terrenos complicados. En el caso de que, por cualquier razón debas pararte, avisa a los que te preceden, para que te esperen. Y, si definitivamente, alguna vez te pierdes, espera, en cuanto observen que faltas volverán a por ti, es más fácil encontrarte por

donde se ha pasado, que si te pones a caminar hacia lugares desconocidos. El guía conoce el camino que se ha recorrido, pero no el que tú puedas hacer, volverán y te encontrarán. Atiende a las tres señales que, cuando alguien se pierde, se hacen con un pito (se oye desde más lejos que la voz) y procura contestar y dirigirte hacia donde se oigan. Es aconsejable llevar el teléfono móvil, aunque en muchos lugares no tiene cobertura, lleva apuntado el número de móvil del guía (pero apágalo durante la excursión y enciéndelo sólo en caso de extravío). Si hablas por teléfono con el guía, dale todas las referencias posibles para que te puedan localizar prontamente. En última instancia, el 112 es el teléfono europeo de emergencias.



 [www.facebook.com/agrupacionsherekhan](https://www.facebook.com/agrupacionsherekhan)

 [agrupacionsherekhan@gmail.com](mailto:agrupacionsherekhan@gmail.com)

 [@AgrupShereKhan](https://twitter.com/AgrupShereKhan)

 [agrupacionsherekhan](https://www.instagram.com/agrupacionsherekhan)

 [@agrupacion](https://www.telegram.com/@agrupacion)

