

**MONTES
SOLIDARIOS**



SALIDAS DE NATURALEZA MONTES SOLIDARIOS

Desde la Asociación Montes Solidarios os lanzamos las siguientes propuestas de salidas de naturaleza de las que llevaremos a cabo a lo largo de este 2019.

Dichas propuestas se realizarán íntegramente en entornos naturales de Álava y serán guiadas por personal cualificado, guías voluntarios y voluntarias de la asociación Montes Solidarios. Todas serán aptas para personas con movilidad reducida, ciegas o con baja visión.

Contaremos con un **número máximo de usuarios, usuarias en función de la cantidad de guías voluntarios, voluntarias disponibles.**

Las personas participantes serán elegidas por cada asociación **dependiendo del cupo marcado por Montes Solidarios para cada recorrido y asociación**, y que os notificaremos en los días previos a la salida.

Las salidas estarán condicionadas principalmente por la meteorología. La Asociación Montes Solidarios se reserva el derecho de cancelar o posponer las mismas por motivos evidentes de seguridad.

1ª Salida de Naturaleza: Ruta de la piedra. De Ajarte a Mendiola

Coordinador: Yosú Vázquez (635712327)

Fecha: 24-3-2019

Hora: 8:30

Lugar: Pueblo de Mendiola donde nos recogerá un autobús.

Precio por persona 7€

<https://www.google.com/maps?q=Unnamed+Road,+01194+Vitoria-Gasteiz,+%C3%81lava&ftid=0xd4fe830da3da1d9:0xb1b4302d1531ce52&shorturl=1>

Descripción: Recorrido de ida desde el pueblo de Ajarte hasta Mendiola, recorriendo el trazado que se utilizaba para el acarreo de la piedra para la construcción de la catedral de San María de Vitoria, desde la cantera de Ajarte hasta Mendiola

Distancia: 8.6 kilómetros. 127 m desnivel positivo y 370 m de desnivel negativo

Recorrido apto para sillas Joëlette (personas con movilidad reducida) y barras direccionales (personas ciegas o con baja visión).

**MONTES
SOLIDARIOS**





MIDE

Ruta de la piedra. De Ajarte a Mendiola

horario	3:30 h	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	127 m	1	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	370 m	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	8.660 m	2-3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida		
Recorrido apto para sillas Joelette y barras direccionales			

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo 	
Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 	
Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión 	
Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.



INFORMACIÓN ADICIONAL

El grupo de asistentes a cada salida, deberá estar definido una semana antes de la fecha elegida para la salida y propuesto a la dirección de correo electrónico info@montesolidarios.org

Todos los usuarios y usuarias **CON NECESIDADES ESPECIALES** acudirán al menos con 1 acompañante.

Se trata de actividades guiadas en el medio natural y de diversa dificultad. Todos los y las participantes, usuarios, usuarias y acompañantes, **deberán ser capaces físicamente de afrontar toda la actividad.**

Por motivos de seguridad, los perros no están permitidos en las salidas, **excepto PERROS GUÍA o ASISTENCIALES.**

Todos los y las participantes deberán firmar el documento adjunto de **CONSENTIMIENTO INFORMADO DE ACTIVIDADES EN MONTAÑA.**

Mochila para la montaña

Como para cualquier práctica del senderismo o montaña, deberéis de llevar una mochila para realizar la actividad.

Os proponemos una lista de cosas indispensables que hay que meter en ella:

- Agua (de 1 a 2 L por persona, según la estación).
- Comida y/o algunas barritas de cereales o frutos secos para las pausas.
- Un paquete de pañuelos.
- Prendas adaptadas al tiempo, que puede variar (un gorro, un par de guantes, un polar, un cortaviento impermeable y eventualmente una camiseta de recambio).
- Crema solar y protector labial.
- Una gorra o sombrero.
- Unas gafas de sol.
- Un teléfono móvil cargado y los números de emergencia útiles.
- Un pequeño botiquín (apósitos, desinfectante, medicamentos habituales...)

Esta lista de «básicos» no es exhaustiva, así que no dudéis en completarla con otras cosas para disfrutar al máximo de tu jornada, como por ejemplo **una cámara de fotos.**