



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 2022.

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.

10ª Salida de Naturaleza: Monte Zaldearan

Coordinador: Yosú Vázquez (635712327)

Fecha: 3-7-2022

Fecha límite inscripción: 13-6-2022. 12:00h

Hora: 9:00 am

Lugar: Parking de autocaravanas de Arriaga

<https://goo.gl/maps/oXYtvYB8GPJ2>

Transporte: Autobús 3€ por persona (se pagara en el mismo autobús)

Descripción: Es el monte más conocido de los Montes de Vitoria, hasta el punto que habría que suponer que ningún Vitoriano lo ha dejado de subir por lo menos una vez en su vida.

La cumbre de Zaldearan es una roca cortada hacia La Llanada, aunque el bosque y su pequeña magnitud no permite apreciar dicho tajo desde la misma. Aunque es desconocido para la mayoría de montañeros de la capital, a cierta altura sobre la base de la roca, no lejos además de la carretera de subida al puerto, se observan dos grutas artificiales llamadas las Ventanas de Ogabe u Okabe.

Distancia: 3,8 kilómetros. 173 m desnivel positivo y 173 m de desnivel negativo

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

**MONTES
SOLIDARIOS**



1.035 m



804 m

3,08 km



PLANTILLA DE REFERENCIA

MIDE		Monte Zaldearan		
horario	3 h	3	severidad del medio natural	
desnivel de subida	173 m	2	orientación en el itinerario	
desnivel de bajada	173 m	3	dificultad en el desplazamiento	
distancia horizontal	3800 m	3	cantidad de esfuerzo necesario	
tipo de recorrido	circular			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ATENCIÓN. Corta pero intensa </div>				

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	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	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 intermumpida por obstáculos que hay que bordear
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	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	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 actividades@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.**