



VOCALIA DE MONTAÑA

Viernes 28, Sábado 29 y Domingo 30 Diciembre 2018

ASCENSION INVERNAL

MULHACEN, CERRO DE LOS MACHOS Y VELETA

PLAZAS LIMITADAS

VIERNES 28.12.2018

SALIDA A LAS 17:30 HORAS DESDE GASOLINERA GARCERAN
DIRECCION MURCIA.

PERNOCTA DEL VIERNES EN EL CAMPING EL PURCHE, MONACHIL
(SIERRA NEVADA)

SABADO 29.12.2018

ASCENSION AL PICO MULHACEN 3479m POR LA RUTA CLASICA
DESDE HOYA DE LA MORA 2500mY DESCENSO POR MULHACEN II AL
REFUGIO DE POQUEIRA.

PERNOCTA EN REFUGIO POQUEIRA + CENA + DESAYUNO = 31€
FEDERADOS. 10€ DE RESERVA POR PERSONA.

DESNIVEL- 1200m

DISTANCIA- 18Km

TIEMPO- 8/9 HORAS APROXIMADAMENTE

DIFICULTAD- DIFICIL

DOMINGO 30.12.2018

DE VUELTA POR LOS RASPONES DE RIO SECO PARA ASCENDER
CERRO DE LOS MACHOS 3327m Y PICO VELETA 3396m.

DESNIVEL- 1300m

DISTANCIA- 16KM

TIEMPO- 7 HORAS APROXIMADAMENTE

DIFICULTAD- DIFICIL

MATERIAL OBLIGATORIO PARA LA ACTIVIDAD:

CRAMPONES, PIOLET Y CASCO.

PARA EL REFUGIO: SACO SABANA, TARJETA FEDERATIVA Y DNI.

Las actividades pueden ser MODIFICADAS O SUSPENDIDAS por mal tiempo, estado de la vía, etc...

INSCRIPCIÓN

ACTIVIDAD SOLAMENTE PARA **SOCIOS** DEL CEXC, **FEDERADOS FEDME-B** CON **EXPERIENCIA EN ALTA MONTAÑA** Y **CURSO DE PROGRESION Y AUTODETENCION EN NIEVE REALIZADO**.

Si tienes intención de realizar estas ascensiones, comunícanoslo pinchando uno de los siguientes enlaces, rellena el formulario con tus datos y selecciona la actividad:

28-30/12/2018 - MONTAÑA – MULHACÉN. LOS MACHOS. VELETA

<http://goo.gl/forms/85DIQNDtE7>.

<https://docs.google.com/forms/d/1pV5MlepnSyGuml3SOzpsS1gRPDH50dNQJp4FHkyZKY/viewform?c=0&w=1>

Pedro, Vocalía de Montaña CEXC.

Para más información whatsapp: 618 08 78 79

RIESGOS Y ADVERTENCIAS

NORMAS BÁSICAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO en las excursiones en GRUPO.

El ritmo del grupo lo marca el guía de la actividad y todos tenemos que adaptarnos a él. Siempre debemos tener a nuestra vista al compañero de atrás y si no lo vemos esperamos hasta que nos vea y se avisa al grupo, de esta forma el grupo siempre va compacto y seguro. Tus condiciones físicas deben estar acordes a las complejidades de la actividad.

SE CONSECUENTE DE LAS CONDICIONES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE LA ACTIVIDAD

- Si no eres capaz de ir al ritmo del guía, mejor no vengas pudiendo participar en las actividades de otras secciones del club de otra exigencia física.
- **NO SE DEBE ADELANTAR AL GUÍA.** El Guía es el responsable de seguir la ruta propuesta y las posibles variaciones de la misma por surgir imprevistos (meteoros, nivel del grupo...) Si bajo tu exclusiva responsabilidad te sales del grupo o adelantas al guía, bajo ningún concepto debes perderlo de vista ya que te puedes extraviar otener un accidente sin que el resto del grupo se percate.
- Si por necesidades personales abandonas al grupo por un instante, comunícalo antes a un compañero y en todo caso deja tu mochila en el sendero para una fácil localización.
- Si te resulta difícil seguir el ritmo del grupo o necesitas ayuda para sortear algún obstáculo no dudes en comunicárselo al guía para solucionarlo, antes de exponerte. **SE CONSECUENTE DE LAS CONDICIONES FISICAS Y TECNICAS DE LA ACTIVIDAD**

Si tienes algún tipo de alergia o enfermedad crónica que precise medicación deberás comunicarlo llevando en tu mochila las correspondientes medicinas y darle al guía, antes de iniciar la excursión un recambio de las mismas con una pegatina con tu nombre.

La participación en la actividad implica la asunción del riesgo que conlleva hacerla en la montaña, reconociendo haber leído y aceptado los mismos.

La actividad a realizar es peligrosa y puede tener consecuencias imprevisibles al desarrollarse en terreno montañoso, puedes sufrir lesiones y/o pasar situaciones con algún tipo de riesgo. Para participar debes encontrarte en perfecto estado de salud, tanto físico como psíquico, en buena forma física y reunir los conocimientos técnicos necesarios. Si decides participar reconoces que has sido informado de los riesgos que entraña la actividad.

Asimismo, deberás seguir las recomendaciones y sugerencias indicadas por el guía de la actividad en todo momento, y deberás cuidar de reducir el riesgos al mínimo posible, debes guardar siempre un comportamiento preventivo para EVITAR el riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario.

Pedro

618 08 78 79

VOCALIA DE MONTAÑA

CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA