

## QUIÉNES SOMOS

Somos un grupo amante de las salidas a pie por la naturaleza. Pertenecemos al área de Ocio de la Asociación de Familias "Deusto", cuyo objetivo último es el de mejorar la calidad de vida de las personas del entorno inmediato de Deusto.

Compartimos el área de Ocio con los grupos de Montañismo, visitas a museos y excursiones a lugares de interés artístico o cultural.

### Existen otras dos áreas en la Asociación:

- **Urbanismo:** Gestión de todos los asuntos relacionados con el entorno geográfico y humano: Arreglo de calles, aceras, semáforos, vigilancia, transporte, circulación, contenedores, problemas vecinales, etc.
- **Cultura:** Organización de toda clase de eventos orientados a elevar el nivel cultural de los vecinos: charlas y conferencias sobre temas de interés, conciertos, encuentros socio-culturales, etc.

### Objetivo general ("Visión")

Los grupos de senderismo tenemos como objetivo último mejorar la salud física y mental de sus componentes, disfrutando de la naturaleza, en armonía tanto con ella como con los compañeros/as con los que hacemos los recorridos.

Nuestras salidas tienen también un componente cultural que permite ampliar considerablemente nuestros conocimientos de la historia, el arte y las gentes de Bizkaia, al visitar barrios rurales, a veces apartados de las vías de comunicación y de los núcleos urbanos, así como lugares y paisajes naturales de espectacular belleza.

Combinamos pues deporte, naturaleza, compañerismo y cultura.

### Objetivo particular ("Misión")

Nuestra acción "inmediata" consiste en la realización de salidas semanales de senderismo por todo el territorio de Bizkaia y, una vez al mes, por zonas de interés de las provincias limítrofes. Las salidas oficiales o "regladas" se hacen los lunes a la mañana, divididos en dos grupos para no sobrepasar el número de 35 personas, con lo que tendríamos problemas a la hora de viajar en autobuses públicos. Otros grupos, hacen salidas informales, espontáneas y libres otros días de la semana.

A pesar del posible componente cultural, es prioritario el senderismo sobre la cultura, de forma que si en el transcurso de una salida se nos ofrece una posibilidad de ver un museo o alguna actividad artesanal o cultural que impida la continuación de la marcha, salvo consenso universal, se optará por realizar el recorrido previsto.

En el apartado "Criterio para los recorridos" se desarrollan las normas y criterios para las salidas oficiales.

## Principios o Valores

**Compañerismo.** No somos personas aisladas que se ponen de acuerdo para hacer salidas al monte, sino un grupo o una red de amigos/as que ponen en común su buena voluntad y disposición para servir al buen fin de los objetivos indicados más arriba, así como sus conocimientos y habilidades, de forma que todos participen y nadie quede relegado. Lo que le pase a uno/a del grupo, nos pasa a todos/as. Las personas aisladas no se preocupan de los/as que han quedado atrás, nosotros/as debemos estar atentos/as a todos/as.

**Amor a la naturaleza.** No se puede concebir las salidas sin una gran sintonía con el entorno natural en el que nos “sumergimos”. El primer paso consiste en conocer la naturaleza, pues sólo conociéndola llegaremos a protegerla y a amarla.

## BUENAS PRÁCTICAS DEL SENDERISTA

- Ausencia de competitividad. En nuestras salidas por la naturaleza no se trata de llegar el primero/a ni de ir más rápido ni siquiera, salvo excepciones, de cumplir un horario previsto, sino de llegar juntos/as y en armonía, después de haber disfrutado del recorrido.
- No dejar nunca solo/a a un compañero/a que está pasando un mal momento o ha tenido un accidente, estando dispuestos/as, a acompañarle en caso de necesidad.
- Adecuar la marcha a la de los/as más débiles, al menos hasta que la persona responsable de la salida disponga los medios para que no queden relegados.
- No retrasar la marcha del grupo general por intereses particulares: querer disfrutar de un paisaje de forma no consensuada, recoger frutos silvestres, etc.
- El grupo general sólo debe esperar en caso de accidente, por mal momento de forma de algún senderista o por consenso general.
- No ocasionar discusiones ni responder a provocaciones con otras personas de la salida y procurar serenar los ánimos en el caso de que otros/as lo hayan provocado.
- No hacer grupos exclusivos y continuos, procurando la intercomunicación entre todos.
- No tirar al suelo bolsas, papeles o cualquier otro material no orgánico, e incluso recoger las que haya en la medida de nuestras posibilidades.
- No recoger frutos de los árboles ajenos. Se podrá recoger, sin embargo, frutos silvestres, siempre que para ello no haya que entrar.
- Procurar no salirse de los caminos o senderos, y cerrar las vallas que hayamos debido abrir.
- Ir siempre atentos/as a las indicaciones del guía, procurando además no perderlo de vista, ni por delante ni por detrás.

## INCORPORACIÓN A SENDERISMO

Se detallan a continuación las normas para incorporarse a la actividad de senderismo:

1. El acceso a senderismo es a través de la Asociación de Familias. La persona encargada es Maite Turrillas (e-mail: [maciturri@gmail.com](mailto:maciturri@gmail.com) Tfno 656 71 94 07) o a través de la Asociación: [asociacionfamiliasdeusto@gmail.com](mailto:asociacionfamiliasdeusto@gmail.com)

2. El número de senderistas está limitado a 70 personas en cada uno de los 2 grupos (A y B)
3. A cada nuevo/a aspirante se le asignará el grupo al que puede acudir y siempre que sea posible, se le apuntará en el que tenga amigos/as o conocidos/as.
4. Cuando los grupos estén completos se creará una “lista de espera” y se les comunicará cuándo pueden incorporarse. Mientras tanto no podrán acudir a las salidas.
5. Tendrán preferencia aquellas personas que, en el momento de su petición, ya sean asociadas.

## **CRITERIOS PARA LOS RECORRIDOS**

### **Transportes:**

Normalmente en transporte público o a pie desde Deusto; y más o menos una vez al mes, en autobús contratado a lugares de especial interés.

### **Horario**

Salida de 8 a 9; vuelta de 13 a 14. Un recorrido efectivo entre las 9 y las 13, equivaldría a unos 14 Km. comprendiendo media hora para pequeñas paradas y bokata.

### **Recorrido**

Entre 10 y 15 Km, dependiendo de los horarios de transporte: a mayor duración del viaje, menor recorrido.

### **Desnivel**

Si vamos al menor posible, nuestras salidas serían muy limitadas. Típicamente hacemos unos 300 m. El criterio tope es que no pase de 500 m.

### **Terreno**

La norma básica es evitar las carreteras, salvo cruces o tramos cortos. Lo ideal son caminos o sendas rurales, no asfaltados, aunque este último criterio depende del estado del terreno. Se procurará evitar barrizales sin alternativas próximas, así como desniveles con piedras sueltas. Por eso en épocas de lluvia será conveniente programar salidas por pistas asfaltadas más que por sendas o pistas de tierra.

### **Repeticiones**

A ser posible no repetiremos salidas de los dos últimos años anteriores, salvo aquellas que por su especial belleza o interés sean recomendables, o las que por cualquier circunstancia no pudieron hacerse en condiciones idóneas: por ejemplo por haberse realizado bajo lluvia intensa, día gris, o días en los que fueron pocos los/as participantes por las razones que fueran.

### **Iteraciones**

Se evitarán salidas seguidas por zonas próximas. Por ejemplo no salir dos veces seguidas desde una misma zona.

### **Seguridad**

Es un criterio prioritario. No se realizarán salidas que exijan discurrir por tramos peligrosos. Si en un momento dado nos encontrásemos en situaciones que pudiésemos calificar de peligrosas para cualquier persona del grupo, la salida debería suspenderse o modificarse sobre la marcha.

Aquellos que quisieran, a pesar de todo, continuar, lo harán bajo su responsabilidad personal.

## **Autoridad**

La autoridad última recae en la representante de senderismo en la Asociación, pero en las cuestiones relativas a las salidas y durante la marcha será el guía correspondiente a esa salida el que deberá marcar el rumbo y el ritmo de la marcha, haciendo las paradas que considere necesaria para reagrupamientos o descansos.

El guía debería ser siempre el primero, por lo que se recomienda no adelantarlo. Aquellos que, a pesar de todo, quisieran ir más rápido, tomar rumbos distintos, o no esperar en las paradas lo harán también bajo su responsabilidad. Es obligación del guía velar por que no quede nadie relegado.

Hay personas que si deben esperar a algún rezagado se quedan “frías”. Se les aconseja en este caso el que den media vuelta y vayan a apoyar al grupo de rezagados, así nunca estarán parados.

Además del guía, alguien con experiencia y conocimientos del recorrido irá en el pelotón de cola, para evitar que nadie quede descolgado. Sería bueno que todo el mundo tenga los teléfonos de los dos responsables.

Si nos dividimos en pequeños grupos, es importante que cada grupo no pierda de vista ni al grupo precedente ni al grupo al que preceden, y si esto ocurriera, avisar para que les esperen o esperar ellos al siguiente.

En ningún caso debe quedar una persona sola sin acompañamiento. Si alguien tiene que hacer una parada, debe avisar para que se le espere.

## **Recorridos alternativos**

Sería bueno tener previsto algunos recorridos alternativos para casos en los que no sea posible hacer la salida prevista: Nevadas, fuertes lluvias, alarmas por vientos en zonas expuestas, huelgas de transportes, etc.

## **COMUNICACIONES**

### **Correo electrónico**

Independientemente de que la Asociación considere que algunas comunicaciones importantes se realicen mediante correo postal, las comunicaciones semanales de programas, reportajes o informaciones de última hora se harán por correo electrónico. Aquellas personas que no tengan correo electrónico, deberán tener un contacto con algún otro senderista que sí lo tenga, y les mantenga informados de los posibles cambios de última hora.

### **Programa general**

Antes de iniciar cualquiera de las dos temporadas (Septiembre-Diciembre y Enero-Junio) se enviará a todos/as un programa general de las salidas correspondientes al próximo periodo. Algunas de las salidas del programa general pueden variar en el momento de realizarlas por cuestiones de tiempo, huelgas de transporte, etc., por lo que hay que estar atentos/as al programa específico y detallado de la semana anterior.

### **Programa semanal**

La semana anterior a la salida se enviará un programa detallado de la salida, con los horarios e información detallada del recorrido y sobre posibles dificultades.

### **Reportajes**

De cada salida se procurará hacer un reportaje sobre incidencias, datos reales y fotografías de los momentos o lugares más importantes.

## SALIDAS EN AUTOBÚS CONTRATADO

Los últimos lunes de mes se hace una salida de todo el día, con un autobús contratado, a cualquiera de las provincias limítrofes, con un tope máximo de dos horas de ida en autobús.

La vuelta se hace hacia las 17.00 h. desde el lugar donde hayamos comido.

Dado que las plazas del autobús son limitadas, se han elaborado las siguientes Normas:

1. Tienen **prioridad** las personas que aparecen en los listados de Senderistas Activos (Grupo A y Grupo B).
2. Se asigna la **mitad de las plazas** a cada uno de los grupos, quedando en lista de espera las personas interesadas. Las plazas vacantes de un grupo serán completadas con las que sobrepasen en el otro grupo.
3. Las personas que coordinan y apoyan en ambos grupos, tienen preferencia.
4. **Dos semanas antes de la salida** (desde el lunes al domingo), las personas que deseen acudir, lo comunicarán por **WhatsApp** a la persona encargada en su grupo. Del mismo modo, las bajas que pueda haber, se comunicarán por **WhatsApp con tiempo suficiente** para avisar a la persona que corresponda en el turno de la lista de espera.
5. Si las personas interesadas sobrepasan las plazas disponibles, **se hará sorteo el lunes anterior** a la salida, para formar la lista de espera. El orden que salga será el que quedará para cubrir posibles bajas.
6. Las personas que queden fuera en el sorteo, tendrán **prioridad en la salida en autobús del siguiente mes**, siempre y cuando no se produjeran, antes de la salida programada, plazas vacantes que puedan ocupar.
7. Aquellas personas que, estando en lista de espera, **rechazasen** una plaza libre que se produjera antes de la salida, **perderán la prioridad**.
8. Las personas apuntadas que no acudan a la salida y **su plaza no sea cubierta** deberán abonar 5€ como gastos fijos de autobús.
9. Con el fin de poder subsanar posibles errores, **el jueves anterior a la salida**, se enviará el listado definitivo para que podamos comprobar y realizar las reclamaciones oportunas. Si hubiese alguna reclamación se contestará personalmente.

## PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/199 de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, esta Asociación informa, y el asociado/a acepta, que los datos personales aportados por el asociado/a serán incorporados a un fichero, cuya finalidad es la adecuada gestión de la Asociación y de sus diferentes actividades, y reconoce el derecho gratuito que el asociado/a tiene al acceso, rectificación o cancelación de los mismos.

Se le informa que sus datos podrán ser utilizados para la elaboración de listas de las diferentes actividades, con la exclusiva finalidad de mejorar las mismas.

Dichos listados serán exclusivamente de orden interno, sin poder la Asociación comunicarlos a otras entidades o personas ajenas a la misma.