



## Información de Excursión

# Destino (provincia)

Día de Mes de 2023

**ORGANIZAN:** xxx

**MEDIO TRANSPORTE:** En tren / En autobús / Salimos en coches particulares compartiendo coches y gastos de gasolina.

**DIFICULTAD:** Baja/Media/Alta      **Nº PLAZAS:** 35

**Dificultad baja:** tienes poca experiencia en senderismo o nivel físico bajo

**Dificultad media:** has realizado excursiones de senderismo, andas regularmente y tienes un nivel físico para aguantar recorridos de 10-15 kilómetros y desniveles de unos 500 metros

**Dificultad alta:** regularmente haces senderismo, tienes un nivel físico para aguantar recorridos de más de 15 kilómetros y desniveles de más de 700 metros

**LUGAR Y HORA DE SALIDA:** xxx. (Si es en coche, puedes poner algo como "será el punto y hora de salida por defecto. Intentaremos organizar los coches para que cada unx salga desde un punto cercano a su casa.")

**HORA APROXIMADA DE FIN EXCURSIÓN:** xxx.

**KILÓMETROS DE COCHE Y COSTE:** El trayecto desde el lugar de salida, hasta la excursión y vuelta a Madrid es de unos XX kilómetros. El coste por kilómetro es de 0,25 euros. El total previsto de gasto por coche es XX euros que se repartirá entre los que vayan en el coche.

### PLAZO DE INSCRIPCIÓN Y CÓMO INSCRIBIRSE:

Empieza el lunes DIA de MES a las 20:00, a esa hora se abre el formulario. Las inscripciones deben ser individuales ya que solo puede apuntarse una persona con un correo electrónico.

El formulario permanecerá abierto hasta las 20:00 del jueves XX o hasta que la lista de espera se llene. El formulario lo encontrarás en:

*(aquí pondremos el enlace al formulario antes del lunes)*



El formulario también permite darte de baja hasta las 20:00 del jueves. Si después de esa hora ves que no puedes asistir, envía un correo a [senderismo@cogam.es](mailto:senderismo@cogam.es)

#### **DESCRIPCIÓN DE LA EXCURSIÓN:**

**Km:** xx    **Desnivel:** xxxxx m. subida    **Recorrido:** Ida y vuelta, lineal o circular

**Itinerario:** Descripción detallada de la excursión

**Alternativas:** (si las hubiese)

**Riesgos / Posibles dificultades:** (si las hubiese)

#### **PREVISION METEREOLÓGICA:**

Consulta la previsión meteorológica de la zona a visitar unos días antes. Aun así ten en cuenta que las condiciones meteorológicas en la montaña son muy cambiantes y tienes que ir preparado para cualquier inclemencia.

Predicción tiempo:

<http://www.aemet.es/xxxxx> **(Poner el enlace correcto al lugar de la excursión)**

#### **MATERIAL MONTAÑA:**

**(Como organizadorx deja el que ves obligatorio/recomendable para tu excursión.)**

Verano: Gorra, gafas de sol, crema solar, camiseta primera capa, forro polar fino o camiseta manga larga, chubasquero, calzado montaña, protector labial, guantes finos, pantalón de secado rápido, bastones, frontal, mascarilla y otra de repuesto.

Invierno: Gorro, camiseta térmica, forro polar, chaqueta, chubasquero, guantes de invierno, pantalón de secado rápido, botas impermeables (goretex o similar), bastones, protector labial, gafas de sol, chaleco si puede hacer mucho frío, protector solar, braga o bufanda, frontal, mascarilla y otra de repuesto.

#### **Seguro:**

Tenemos un seguro de accidentes que cubre a las personas participantes, si no son socias de Cogam deben pagar una cuota de 3 euros.

#### **Recomendaciones y normativa de Senderismo que debes conocer:**

El grupo de senderismo de COGAM es un punto de acogida y encuentro para las personas LGTBI+. Es un grupo de integración y donde compartir buenos momentos. Si



bien cada participante debe leer bien la información de la excursión y apuntarse solo a aquellas que estén de acuerdo con su forma física y tenga el material necesario, el grupo se deberá adaptar al ritmo de la persona más lenta.

Mantente en todo momento junto al grupo y sigue atentamente las instrucciones de quien organiza. No pierdas el contacto con quien va detrás de ti, así le podrás indicar un cambio de camino o saber si le pasa algo. A no ser que lo indique la organización, no andes delante de quien organiza, para que pueda informarte que hacer.

Las recomendaciones y normativa completa la tienes en:

<http://www.cogam.es/senderismo/consejos-y-normas/>

#### **OBSERVACIONES:**

Comeremos en el campo, llevad agua (mínimo un litro) y comida para el día.

Si tienes alguna dificultad, alergia a insectos o alimentos o cualquier cosa importante sobre ti que pueda afectar al desarrollo de la actividad, debes informar con antelación a la organización.

**Para que COGAM pueda seguir defendiendo los derechos de las personas LGTB, los participantes que lo deseen pueden colaborar con un donativo.**