

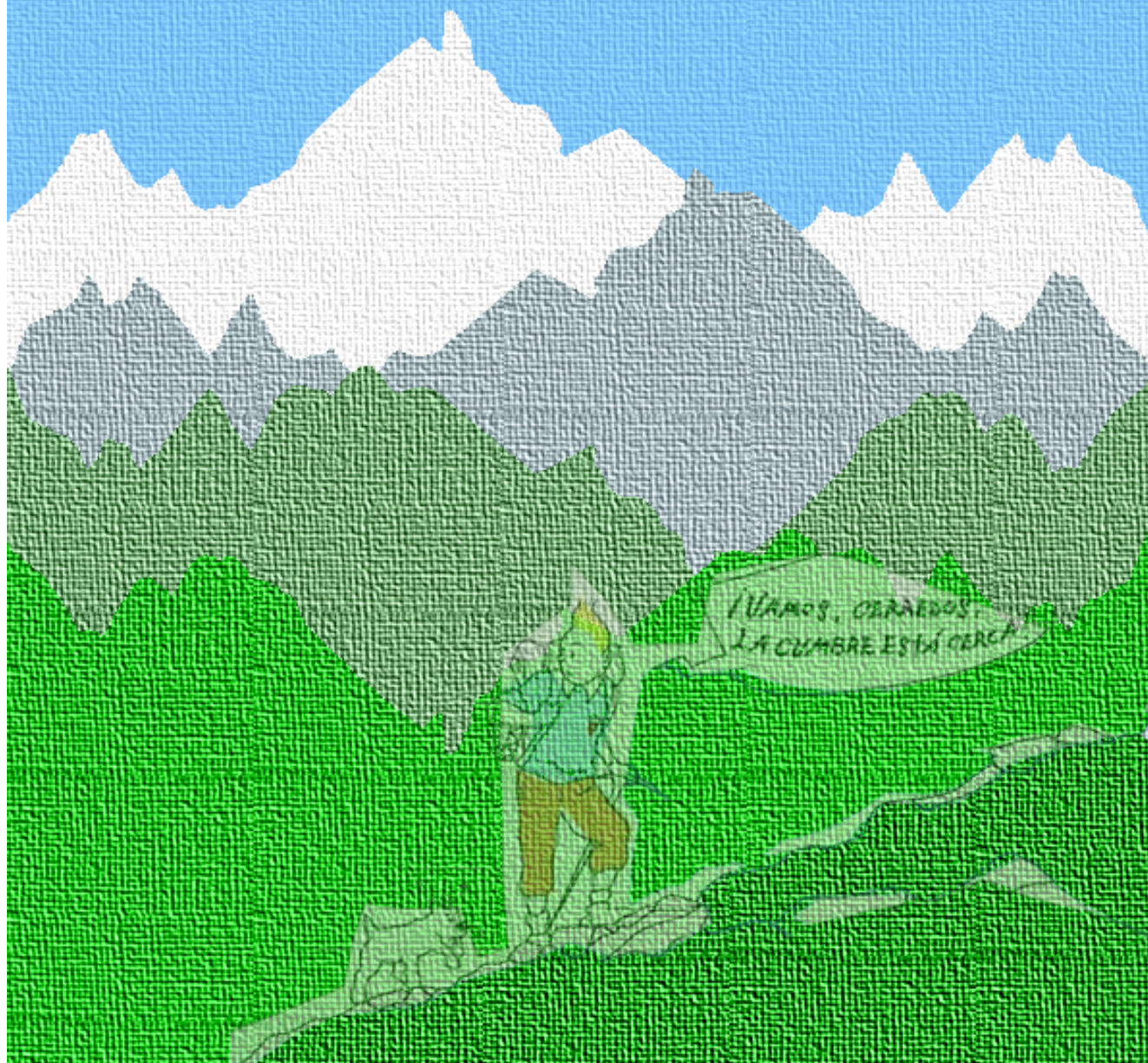
# CORDILERA (2021) AMA TORRECERREDO – FEMPA

Del 30 de Agosto al 3 de septiembre 2021  
Dirigido a jóvenes de 10 a 14 años en posesión de la licencia federativa FEMPA/FEDME.

**Si aún no estás federado, hazlo con nosotros.**

## MÁS INFORMACIÓN:

985 09 52 21 – 665 654 283  
Cc/ Joaquín Fernández Acebal n.º 4 bajo, Gijón.  
[www.torrecerredo.com](http://www.torrecerredo.com).







## "CORDILERINA (2021)" AMA TORRECERREDO – FEMPA

La Agrupación Montañera Astur Torrecerredo convoca "La Cordillerina 2021"

El **objetivo principal** sigue siendo formar un grupo de amigos en torno al deporte saludable y a la naturaleza.

Pero también perseguimos objetivos específicos claros cómo:

- Progresar en la cartografía y la orientación con prácticas de campo, sin talleres en el interior.
- Que mejoren su técnica de marcha. Ellos ya conocen su ritmo y paso en actividades de un día incluso muy largas.
- Ahora tendrán que adaptarse a una actividad de varios días de duración.
- Aprender técnicas de la Acampada: Montar, ventilar, limpiar y guardar las tiendas correctamente y la cocina básica empleada en montaña.
- Profundizar en el conocimiento del medio natural. Flora y Fauna. Herbolario. Recogida de Huellas y observación de animales. Los Habitantes del Bosque.
- Educar en los nuevos hábitos higiénicos.

Para alcanzarlos nos adaptamos a las distintas edades, experiencias y expectativas de los participantes. Para ello nos dividiremos en **2 grupos**:

- Los "Cañeros" está dirigido a los más mayores o a los pequeños que piden caña. Trataremos de hacer el mayor número de ascensiones posibles en la zona. Incidiremos más en la cartografía y orientación, introduciéndonos a los sistemas digitales de posicionamiento.
- El "Arandanillos" dirigido a aquellos que necesitan otros ritmos, haremos el recorrido más suave y nos centraremos en el conocimiento del bosque y sus habitantes



## CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN.

1. Edad recomendada entre 10 y 14 años con carácter general y a partir de 8 años para quienes ya han participado en la Escuela de Montaña de la AMA Torrecerredo - FEMPA.
2. Estar en posesión de la tarjeta federativa año 2021.
3. Informarse
  - a. Leyendo los Protocolos de Seguridad, Emergencias, actuación COVID-19, medioambientales y Normas de la Traveserina.
  - b. Leyendo el libro de Dirección de Ruta.
  - c. Leyendo las fichas de las Rutas.
4. Autorizar:
  - a. Las acciones sanitarias de emergencia
  - b. El uso de imágenes individuales o colectivas por parte de la organización y promotores en las condiciones marcadas por la ley.
  - c. Protocolo de COVID: El participante no haya tenido síntomas o contactos conocidos que dieran positivo, ni formar parte de un grupo de riesgo COVID en los últimos 15 días.
  - d. Comprometiéndose a que su tutelado cumplirá con estas condiciones y respetará las normas de comportamiento y sanitarias de la travesía, siguiendo las instrucciones que marque los Guías
5. Inscribirle en nuestra web, <http://www.torrecerredo.com/torrecerredo/> , incluyendo todos los campos.
6. Las autorizaciones, consentimientos informados o declaración responsable, se imprimirán y se enviarán al correo [seccionmontana@torrecerredo.com](mailto:seccionmontana@torrecerredo.com).
7. Los originales los entregará el participante al inicio de la Traveserina
8. INSCRIPCIÓN. <https://forms.gle/UHsiaxSFongA2vpMA>
9. PAGO: **Ingreso en cuenta:** ES83 3059 0096 8632 5522 1123  
Caja Rural de Asturias. A.M.A.Torrecerredo  
**Concepto:** "CORDILLERINA 2021 - Nombre y apellidos del Participante"  
**PRECIO:** 175€ hermanos 160 €



## PROGRAMA.

### OBSERVACIONES GENERALES:

Como en todas las Travesías de la AMA Torrecerredo, ofrecemos una alternativa más fuerte y otra más suave.

El programa que describimos es una sugerencia, un guión. Las etapas las adaptamos a la condición física y a la meteorología.

LUNES 30: Prácticas de Acampada. Gijón  
MARTES 31: Ventaniella - Salguerosina  
MIÉRCOLES 1: Salguerosina – Filispardi - Ventaniella.  
JUEVES 2: Ventaniella – les Arriondes – Peña Ten - Ventaniella  
VIERNES 3: Ventaniella – Sorfoz.

HORARIOS AUTOBÚS	SALIDAS	LLEGADAS
LUNES 30	10:30 Plaza del Parchís	18:30 Plaza del Parchís.
MARTES 31	9:15 Cuatro Caminos 9:20 Parchís. 9:30 Molinón	PERNOCTA
VIERNES 3	PERNOCTA	19:00 Molinón. 19:10 Parchís. 19:15 Cuatro Caminos.



## PROTOCOLO de SEGURIDAD, EMERGENCIAS y PREVENCIÓN CONTAGIO COVID-19.

Estas medidas facilitan el cumplimiento de las Medidas Preventivas establecidas en los planes de seguridad y emergencias de la actividad, revisados por los comités de seguridad A.M.A. Torrecerredo, FEMPA.

Es responsabilidad del Encargado de Actividad que todos los monitores y participantes lo cumplan.

### PERSONAL:

1. Todo el personal del campamento dispone de **Certificado Negativo de Antecedentes Sexuales**.
2. El Personal de los campamentos no podrán acudir a estos si han manifestado síntomas compatibles COVID-19 en los 15 días previos al inicio de los campamentos. **"Declaración Responsable según modelo"**
3. **Control de temperatura** con la frecuencia que marquen las autoridades sanitarias y mínima de una vez al día.

**Guía/Profesor:** Marino Muñiz.

- TD2 Esquí Alpino, TD2 Escalada en Roca.
- Técnico en Primeros Auxilios.
- Especialista en niños y deporte adaptado 30 años experiencia.
- Director de los Campamentos Infantiles de Torrecerredo en 5 ediciones.
- Guía de esta misma travesía en otras ediciones anteriores.
- Responsable de:
  - Seguridad de la Travesía
  - Entregar e informar a los demás trabajadores de estos protocolos.
  - Entregar al guía/acompañante, además el "Libro de Ruta" con las "Fichas de todas las Etapas".
  - Velar por el cumplimiento de todos los protocolos y medidas de seguridad por parte de los trabajadores
  - Velar por el cumplimiento de las Normas de Seguridad que han de seguir los Participantes.
  - Tutela efectiva de los menores del grupo.
- **kit de protección de caídas a distinto nivel** compuesto por:
  - Venda. Venda elástica. Gasas estériles individuales. Esparadrapo.
  - Tiritas y segunda piel.
  - Goma de compresión.
  - Crema y labial de protección solar máxima, restauradora, vaselina.
  - Repelente de insectos.
  - Linitul (\*) en gasas individuales.
  - Betadine.
  - Pastilla de jabón.
  - Pastillas potabilizadoras de agua.



### "CORDILERINA (2021)" AMA TORRECEREDO – FEMPA

- Alcohol 96°.
- Suturas y suturas cutáneas.
  
- Suero fisiológico bolsa 500 ml y en gotas.
- Pastillas de glucosa.
- Cánula higiénica de respiración asistida.
- Jeringuilla y aguja hipodérmica. Goma de compresión.
- Preparados inyectables de cortisona y adrenalina (\*).
- Antihistamínico comprimidos(\*).
- Ventolín (\*).
- Nolotil ampollas y comprimidos (\*).
- Ácido acetil salicílico en comprimidos (\*). Paracetamol comp. (\*).
- Tranxilium comp. (\*).
- Sueroral (\*).
- After-bite.
- Tijeras, pinzas y bisturí de acero quirúrgico. Guantes estériles.
- Compresas.
- Saca venenos.
- Manta térmica.
- Guantes quirúrgicos. Mascarillas.

(\*). Son los medicamentos que no estamos facultados para prescribir. Solo los suministrará el Guía Responsable en casos de extrema URGENCIA y aconsejado por el Médico del Servicio de Emergencias.

**Guía/acompañante:** Alicia Fernández.

- TD1 Montaña.
- Monitora de Tiempo libre
- Trabajadora Social. Especialidad y experiencia en integración y terapias con animales.
- Rescate canino en montaña.
- Formación Altas Capacidades.
- Formación Primeros Auxilios.
- Responsabilidad de:
  - Cumplir con las normas de los protocolos y seguir las instrucciones de las fichas de ruta.
  - Vigilar el cumplimiento de las “Normas de Seguridad de los Participantes”.
  - Colaborar en la tutela y control del grupo.
- Dinamizar al grupo y las actividades.
- **El profesor/guía contará con Botiquín del Guía**



## "CORDILERINA (2021)" AMA TORRECEREDO – FEMPA

### Rutinas diarias:

**7:30 am** Despiertan los participantes, ventilan los sacos y la tienda quitando el doble techo.

**7:45 am** Aseo.

**8:00 am** Desayuno. Manteniendo la distancia de seguridad

**8:15 am** Limpieza individual de enseres del desayuno, enfundado de tiendas y sacos .

**8:30 am** Calentamiento . Revisión de material

**9:00 am** Entrega de la ficha del día a los participantes. Explicación por parte del guía.

### -En marcha -

#### Llegada al Campamento-

- Estiramientos, vuelta al reposo. Nos lavamos las manos.
- Cada participante coge su petate y lo desinfecta con bayeta y solución desinfectante dispuesta por el conductor de apoyo.
- Coge ropa limpia, neceser, se asea, se hidrata y pone la ropa exterior, botas y medias a ventilar.
- La ropa sucia la mete en una bolsa de basura con su nombre y "Ropa Sucia" que cerrará y guardará en su petate
- Aseados, los monitores les enseñan y ayudan a colocar las tienda en un buen lugar seguro y a montarla correctamente para que cumpla sus funciones. **Las tiendas son individuales o dobles si los participantes son convivientes.**
- **Cena**
- Limpieza de los enseres de la cena. Individualmente, por turnos, con jabón natural y desinfectante de vinagre, en el lugar y los medios designado por el guía.
- Recogida de enseres,
- Tiempo para ir a las respectivas tiendas.

**11:00 pm en las tiendas.**

**12:00 pm** Silencio.



## **PROTOCOLO ACTUACIÓN COVID.**

1. Comprobaremos la temperatura de los participantes a diario. Mañana y Noche
2. Una subida de temperatura, no tiene por que ser exclusivamente de COVID, puede ser debida a diversas causas las más frecuentes la deshidratación, insolación y otras patologías víricas o bacterianas.
3. Aislamos a quien tiene fiebre respecto del grupo minimizando el contacto social con los monitores, aumentando la distancia y tratándolo con guantes desechables y mascarilla.
4. Si la fiebre persiste y muestra algún otro síntoma avisamos a las autoridades sanitarias para informar de la situación y tomar las medidas oportunas trasladando al enfermo al centro médico que nos designen para poder hacer el diagnóstico.
5. En caso que el resultado fuera positivo COVID serán las autoridades sanitarias que determinen si es conveniente mantener la actividad, dado que será una burbuja de aislamiento social y cuarentena, en marcha o detenida, o si deben volver el resto de participantes a sus casas.

## **PROTOCOLO MEDIOAMBIENTAL.**

La protección del medio ambiente es una labor importantísima para todos nosotros. Tu colaboración es necesaria e imprescindible para conservar el entorno en las mejores condiciones naturales.

1. Observaremos y Estudiaremos la vegetación relacionándola con los suelos, las orientaciones, altitudes,...Haremos un inventario fotográfico de toda la vegetación que nos encontremos en el camino. Nunca maltratamos a la vegetación, ni romperemos ramas de los árboles ni arrancaremos plantas.
2. Observaremos y estudiaremos animales salvajes y domésticos. Sin tratar de acercarnos o asustarlos.
3. Nunca haremos fuego y por supuesto no tiraremos colillas.
4. NO utilizaremos vehículos de motor fuera de carreteras o pistas autorizadas. Salvo Emergencia o Evacuación Autorizada.
5. Trataremos de avanzar generalmente en silencio, tratando de escuchar y reconocer las aves y de no ser escuchados para poder avistar más especies animales. NUNCA alteramos la paz de la naturaleza con música, ruidos o gritos.





### **"CORDILERINA (2021)" AMA TORRECEREDO – FEMPA**

6. Usaremos solo jabón natural y fuera de fuentes o ríos.
7. Respeta las normas de acampada y de protección del medio ambiente. No entraremos en lugares de acceso restringido.
8. No arrojemos basura en la montaña. Recoge la tuya y la que te encuentres. Entrega a la organización depositandola en los contenedores de orgánico compostable, envases reciclables y otros.
9. Serán 8 días seguidos de montaña y será inevitable que tengamos que hacer nuestras necesidades. Hazlo en lugares apartados de los caminos. Tapalo si es posible. Recoge el papel en tu bolsa de basura de Papel Higiénico y entrégalo a la organización depositandolo en el contenedor de mascarillas y guantes desechables.
10. La organización se encargará de depositar cada día estos residuos en contenedores habilitados para ello en la localidad más próxima.

Los lugares por los que pasemos quedarán en el mismo o mejor estado que como nos los encontramos.

Descubre, estudia la naturaleza, ayúdanos a defenderla y predica con tu ejemplo.

### **NORMAS ELEMENTALES DEL CORDILLERISTA.**

1. Valora tu condición física. Tomate la temperatura de mañana y de noche. Comunica cualquier malestar a los guías. Retroceder cuando sea oportuno. La montaña lleva ahí millones de años y seguirá otros tantos para volver a intentar. No es necesario hacer todas las cumbres del recorrido. Opta por la alternativa más suave si no te encuentras en tus mejores condiciones.
2. Mantén la distancia social apropiada en cada momento.
3. Ten siempre una mascarilla a tu alcance y pónitela si coincidimos con personas ajenas a la travesía, la población del medio rural está envejecida y no queremos aumentar sus riesgos de contagio. Pónitela siempre cuando vayas a recoger o manipular comida.
4. Lávate frecuentemente las manos con agua y con jabón.
5. No intercambies material con el resto de participantes: Tienda, saco, ropa, bastones, gafas,...
6. Lleva siempre el equipo completo del listado.



**"CORDILERINA (2021)" AMA TORRECERREDO – FEMPA**

7. Adaptar el ritmo a las posibilidades del grupo. El grupo en su totalidad tiene que ser visto en todo momento por los 2 guías. Ten empatía con quien menos capacidad tiene y valora su esfuerzo.
  
8. No abandonar el camino marcado por el guía. Las pendientes de hierba, sobre todo mojadas, de nieve o glaciares son siempre difíciles y peligrosas. No hay atajo sin trabajo ni para arriba ni para abajo.
  
9. No arrojar y procurar no desprender piedras que podrían herir a otras personas o animales situados por debajo. Especial atención en laderas y canales pedregosos con el resto del grupo. Para atravesarlas mantén la distancia, sendero, etc siguiendo las instrucciones marcadas por los guías.
  
10. Conservar la calma si se produce un accidente. Colabora y sigue las instrucciones de los guías.
  
11. NO maltrates, cortes o arranques la vegetación. Estúdiala.
  
12. No alteres, asustes o invadas el espacio de la fauna salvaje ni de los animales domésticos.
  
13. Nunca enciendas fuegos.
  
14. NUNCA alteramos la paz de la naturaleza con música, ruidos o gritos.
  
15. Usaremos solo jabón natural y fuera de fuentes o ríos.
  
16. COMPAÑERISMO. Tener empatía, colaborar, evitar altercados, voces o insultos. No se consentirá agresiones. Guarda silencio a la hora de dormir, respeta el descanso de tus compañeros. Respeta los horarios.
  
17. .No dejaremos ningún tipo de basura y recogeremos la que encontremos
  
18. Tratamiento de Residuos:
  - a. Cada participante llevará en su mochila una bolsa para la basura general y otra para las mascarillas, guantes y papel higiénico.
  
  - b. Las necesidades se harán en lugares sin tránsito alejados de los caminos. El papel higiénico se recoge en su bolsa.
  
  - c. Los residuos se depositarán al finalizar la ruta en las bolsas dispuestas por la organización para residuos: Orgánicos Compostables, Envases Reciclables, No reciclables, Sanitarios.
  
19. Los lugares de paso o acampada quedarán mejor que los encontramos.



**"CORDILERINA (2021)" AMA TORRECERREDO – FEMPA**

20. No entraremos en cabañas, solares o terrenos privados.

21. EN CUALQUIER CASO SIGUE LAS INSTRUCCIONES DE LOS GUÍAS.

**LISTA DE CHECK IN DEL MATERIAL NECESARIO PARA LOS PARTICIPANTES.**

TENGO	<b>Mochila de Montaña 25 a 50 L. (dependiendo edad)</b>	Mochila
	Tarjeta Sanitaria y Tarjeta Federativa	
	Botas de montaña, caña protección tobillo, suela antideslizante	
	Medias de montaña, más altas que las botas, protegen de rozaduras, repuesto.	
	Ropa interior térmica.	
	Ropa de abrigo, tipo polar.	
	Chaqueta impermeables y preferiblemente transpirable.	
	Pantalón de montaña. Resistente, acrílico, secado rápido.	
	Guantes finos, gorro, medias de repuesto.	
	Crema, protector de labios y gafas máxima protección solar	
	2 o 3 cantimploras llenas. Comida para la primera jornada	
	Linterna frontal, pilas repuesto, brújula, silbato, navaja multiuso,	
	Papel higiénico, bolsa papel higiénico, bolsa de basura, pastilla de jabón natural	
	<b>BOTIQUÍN:</b> Gasas individuales, gasa venda, venda elástica, segunda piel, tiritas, betadine, Mascarilla, jabón, gel hidroalcohólico, guantes desechables, manta térmica, 2 sobres suero oral. Medicamentos personales	
	<b>Opcional</b> bastones.	
	<b>Recomendable</b> Prismáticos, cámara de fotos, movil con app "Mapas de España"	
	<b>Recomendable</b> cuaderno, lápices y goma en bolsa estanca	
	<b>Recomendable</b> cubremochilas si la nuestra no es estanca.	
	<b>Recomendable</b> Portamapas	



**"CORDILERINA (2021)" AMA TORRECEREDO – FEMPA**

	<b>Máximo 70L</b>	
	Zapatillas deportivas. crolls o chancletas. Botas repuesto	
	4 medias de montaña de muda. Ropa interior y de abrigo de muda	
	Chaqueta impermeable repuesto. Pantalón de montaña repuesto.	
	Neceser, toalla, jabones naturales, cepillo de dientes, <b>CORTAUÑAS</b> , bote pequeño gel hidroalcohólico, 6 mascarillas y 6 guantes desechables	
	1 conjunto de ropa de algodón, cómodo y agradable para las estancias.	
	Esterilla y saco de dormir. Recomendable funda de vivac.	
	Bolsas de basura: "ropa en uso", "ropa sucia", "ropa limpia", <b>con el nombre</b>	
	<b>KIT de cocina. Personal.</b> No es necesario la cocina de gas Plato, vaso y cubiertos. botella o cantimplora para el agua. Pequeño trapo para secar. Funda o bolsa con el nombre. Uso individual. Todos los elementos deberán estar grabados con su nombre.	