



BOLETÍN INFORMATIVO

Nº 130 Año XXXVIII · Septiembre 2020

Avda. de la Constitución, 17 - 1º Centro · 33208 · Tlf. y Fax: 985 14 16 28
www.gmensidesa.com · email: ensidesa@gmensidesa.com

EDITORIAL

El 16 de Junio de 2020 hemos comenzado las actividades de montaña del Grupo Montaña Ensidesa de Gijón, fuimos de las Agüeras al Pico Gorrión hasta Bárzana, parece que fue ayer pero han pasado a la edición de este Boletín 11 salidas, es decir, 11 semanas.

Cuando tomamos la decisión de empezar con las salidas en la Fase III de la Pandemia una gran mayoría de los participantes teníamos miedo o respeto a lo que nos podía ocurrir cuando saliáramos de montaña, posteriormente pasamos a la nueva Normalidad y de momento, no hemos tenido casos de Covid19 y todo ello en gran parte debido a que nuestros participantes en las excursiones están cumpliendo con las normas que nos están indicando las Autoridades Sanitarias y del Principado.

Estas medidas son bien sencillas, uso obligatorio de mascarilla en el autobús y en todos aquellos lugares públicos, excepto cuando se hace una práctica deportiva como la nuestra de caminar por el monte y guardar la distancia de seguridad, asimismo, es conveniente lavarse las manos a menudo, utilizar geles hidroalcohólicos, no intercambiarse objetos ni materiales, etc.. En el autobús es muy importante que esté “ventilado” porque se ha demostrado que en los lugares cerrados se propaga con más facilidad el virus, pero esta regla es aplicable también a otros lugares como bares o restaurantes.



También, hemos abierto los locales del Grupo de Montaña a los socios para que observando las medidas de seguridad correspondientes, mascarillas, geles, limpieza de manos, desinfectantes, se puedan utilizar con toda tranquilidad por todos los socios. Hasta el momento la asistencia se está reduciendo mucho y hay muy poca gente en los locales, excepto, cuando vienen los socios a apuntarse a las actividades o hacer alguna gestión para Licencias, del Viaje del Campamento Social y Turismo Social y alguna otra gestión de menor importancia.

Gracias a todos por vuestra colaboración.

José M^a de Saracho Sanz - Chema

Foto portada: En Peña Rueda

D.L. AS - 1362 - 1985

Edita: Grupo de Montaña ENSIDESAS - Gijón (Avda. de la Constitución, 17 - 1º Centro - 33208 - Tif. y Fax: 985 14 16 28)
Maqueta e imprime: Tintanegra Impresión & Diseño - C/ Avelino González Mallada, 38 - 33204 Gijón

ANÉCDOTA MONTAÑERA



Como todos los años fuimos a esquiar a una estación fuera de Asturias y me tocó ir al cargo de dos autocares.

Casi todos hacíamos curcillos y el segundo día la monitora me preguntó si tenía inconveniente que metiera en el grupo a un matrimonio argentino y como no éramos muchos no pusimos pegas.

Estos eran ya mayores y nos agradecieron mucho la deferencia que habíamos tenido con ellos, explicándonos que eran de Montevideo donde tienen nieves eternas, o sea que se puede esquiar todo el año y que por lo tanto ellos tenían “un nivel muy alto” pero que harían lo posible el rebajarlo para ir a nuestro nivel.

No soltamos la carcajada por educación al verlos bajar “en cuña” y con los bastones en horizontal, pegados al pecho.

Pronto hicimos amistad pues él estaba de Ingeniero en la Electra del Viesgo y sobretodo se volvían locos cuando tomábamos sidra y pinchos en las pistas y les cantábamos tangos.

Como siempre a media semana hacíamos una gran espicha en el hotel invitando amigos, autoridades y monitores de nuestros grupos.

Cuando terminó la “espicha”, donde disfrutaron como los “indios” me vinieron a preguntar qué cuanto nos debían y al decirles que nada que estaban invitados, se les llenaron los ojos de lágrimas diciendo a voz en grito, mientras abrazaba a su mujer,

¡SUSY, LA MADRE PATRIA NOS MIMA!

GARRIDO

LO QUE NO PUDO SER

(CAMPAMENTO SOCIAL 2020)

Allá por los primeros días de marzo, cuando en todos los medios de comunicación del mundo en general y de España en particular hablaban y no paraban de la maldita pandemia sanitaria que se nos venía encima igual que un tsunami, nos temimos lo peor. Pese a esos augurios tan calamitosos, escondimos la cabeza debajo del ala y continuamos con esfuerzo y tesón con la programación del Campamento Social en los Alpes italianos. Nuestro amor por la montaña nos hizo creer que todo acabaría siendo un malvado sueño y que despertaríamos subidos en un avión o montados en un autobús rumbo al Piamonte.

Pero hete aquí que la realidad fue mucho más tozuda que nuestros sueños, y cuando quisimos despertar ya teníamos delante de la puerta del Grupo de Montaña un montón de escombros que llegaban hasta el techo, obstaculizando absolutamente la salida. Lamentablemente, ya no había nada que hacer, salvo escapar volando a la agencia de viajes para mandarlo todo al carajo.

Los días pasaban y el universo entero se volvía histérico en busca del remedio, del antídoto, de la vacuna que obrara el milagro y que acabara con el enterramiento humano, económico y social. Los devotos del Grupo se encomendaron a la Santina, a ver si ella... Pero resultó que no, que miles de oraciones no lograron revertir la catastrófica situación. Encerrados en los toriles de la historia por mor de las Cortes Generales, se nos fueron agotando la esperanza y la paciencia. Dejamos por momentos de existir y de respirar. Para cuando a mediados del mes de junio se nos abrió un ventanuco por donde podía circular el aire de la libertad, era ya demasiado tarde.

A la dirección del Grupo de Montaña se le abrió entonces un nuevo frente: recuperar la economía perdida y evitar con ellos mayores calamidades financieras en la cuenta corriente de los viajeros. Fueron muchas llamadas, muchas consultas, muchas reuniones... La compañía aérea decía nones a la devolución del importe del billete; uno de los hoteles se ponía tonto y decía que verdes las han segado; el seguro de viaje nos daba una larga cambiada... La cosa pintaba regular. Finalmente, se consiguió recuperar parte del dinero, quedando a la espera de hacerlo en casi toda su totalidad.

Y ahora, ¿qué? Eso es lo que nos preguntamos todos. Pues ahora toca armarse de calma y sentido común para luchar juntos contra este maldito bicho llamado Covid 19 que nos ha puesto a todos contra la espada y la pared. El Grupo, aunque lo parezca, ya no es lo mismo. Todo funciona a medio gas: oficinas, sede social, actividades... Nada es como antes y si no cambian las cosas de manera radical en un par de meses, nos veremos abocados a pensar en los días aquellos en los que éramos muy felices y hasta comíamos perdices.

Hasta resulta muy difícil completar las páginas de esta Revista. Para nuestros socios no hay tratado literario que valga. Todo está sometido al yugo del maligno, el cual maneja nuestras vidas y nuestro tiempo a su capricho. Nos coarta a libertad de movimientos; nos obstruye la boca con una mascarilla hasta para dormir; nos limita los movimientos, convirtiéndonos en torpes marionetas; nos borra de un plumazo la sonrisa; enferma o mata a seres queridos... Estamos ante un patógeno criminal y asesino, capaz de dejarnos desnudos frente al res-

to de los planetas. Ni en pleno verano nos permite resollar tranquilos: nuestras playas asturianas las ha convertido en campos de concentración y la siempre alegre vida nocturna es ahora vigilada por decenas de ojos que escudriñan desde las mirillas por si se ha descabalgado la mascarilla o se ha escanciado en grupo una sidrina.

Afortunadamente, tenemos a nuestros sanitarios (algunos socios del Grupo) y confiamos ciegamente en ellos. Nos les aplaudamos más; hagámosle su trabajo más fácil y démosles vacaciones por una larga temporada. Eso querrá decir que hemos sido muy buenos chicos y que no los habremos necesitado para nada, ni siquiera para un esguince de tobillo.

No terminaremos sin dar gracias a todos los integrantes del Campamento Social 2020 por su santa paciencia y su comprensión. El año que viene, volveremos a intentarlo. Fuerza y salud.

Agustín Molleda

REFLEXIONES SOBRE LAS CARRERAS

Es un año diferente para todo y la competición en la montaña no es una excepción.

En estas fechas ya se hubieran celebrado Travesera y Traveserina, en cuyas pruebas se vuelca el G.M.Ensidesa Gijón con su organización y un gran número de voluntarios. No pudo ser, pero sin duda, el posponer la prueba directamente hasta el año que viene cuando gran parte de la sociedad pensaba que volveríamos pronto a la normalidad, no andar con paños calientes de aplazarla unos meses en el que seguramente se pisaría en fechas a otras pruebas con el consiguiente trastorno para todos, fué una decisión que da una dimensión moral de lo que es el Club. Lo más cómodo, y es mi opinión, sería haber intentado sacar la prueba adelante para intentar minimizar la pérdida de toda la inversión hecha. Lo difícil es pararlo todo pensando en el interés general, pensando en los corredores que no habrían tenido tiempo de prepararla como es necesario para alguien que se plantea este reto, y para voluntarios y público a los que se les expondría al riesgo de estar en contacto con mucha gente.

Desde aquí quiero felicitar a la organización de la prueba con nuestro presidente Chema Saracho y con el director de la Travesera Benjamín Cabo a la cabeza y a ese gran equipo, no podría nombrarlos a todos, que les apoya y que son parte importantísima en estas dos carreras por la decisión tomada. Me consta que los corredores agradecieron que se hubiera decidido por esta opción y también en el momento que se tomó dando el Club un ejemplo frente a otras pruebas, y no sólo hablo de carreras de montaña. Habrá ediciones futuras, más seguras, no lo dudo. Mientras, seguiremos disfrutando de la montaña, entrenando, explorando, descubriendo.

Pelaio Alonso

ELECCIONES FEDME 2020

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 4 la Orden Ministerial ECD/2764/2015, de 18 de diciembre, por la que se regulan los procesos electorales de las federaciones deportivas, la FEDME llevará a cabo las Elecciones a miembros de la Asamblea General, Presidente y Comisión Delegada este año 2020. La Asamblea general elegirá al Presidente, quien ostentará esta responsabilidad hasta el año 2024. A efectos de facilitar la máxima información a todos los electores y elegibles, en esta página se publicarán todos los documentos relativos al proceso electoral disponibles.

Para comprobar si estás en el **CENSO ELECTORAL**:

Acceso para los Federados (deportistas, técnicos y árbitros):
También pueden copiar esta dirección URL en su navegador,
<https://fedmeonline.es/elecciones2020/federados/>

Acceso para los aquellos clubes que deseen verificar su correcta inscripción en el censo deben solicitar las claves de acceso por correo electrónico a la dirección:
elecciones2020@fedme.es

Para acceder también pueden copiar esta dirección URL en su navegador:
<https://www.fedmeonline.es/elecciones2020/clubes>

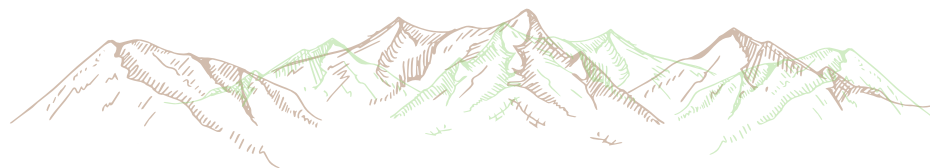


ACTIVIDADES MIXTAS CARRERAS DE MONTAÑA 2020

Para este año 2020 tenemos previsto realizar los domingos que nos quedan de este año las siguientes actividades mixtas abajo relacionadas (**siempre y cuando nos lo permita el Covid-19**). Al mismo tiempo que la salida de montaña, se hará la carrera de montaña (entrenos), éstas coincidirán con la salida y la llegada de la ruta programada, aunque la carrera sea de diferente recorrido de la actividad montañera que será elegida por los participantes de las carreras. Todos deben estar federados, el itinerario de recogida y descarga de las personas igual que el de por semana, la hora de salida igual y será en las siguientes fechas:

- **Nº 38:** 20 de Septiembre: BUFARRERA, CABEZA LA FORMA, BUFARRERA.
- **Nº 43:** 18 de Octubre: LA UÑA, PEÑA MORA, LARIO.
- **Nº 48:** 15 de Noviembre: CDA. LLOMENA, PICU RASU, SOBREFEZ.
- **Nº 50:** 29 de Noviembre: CALEAO, PEÑA RIEGOS, SOTO DE AGUES.

Se admiten todo tipo de sugerencias, horarios, paradas, jefes de ruta, coordinadores, etc., con relación a las actividades mixtas con objeto de acoger en las mismas al mayor número de participantes. Si queréis enviarlas directamente al presidente por escrito lo podéis hacer al correo presidencia@gmensidesa.com, también podéis hacerlo directamente hablando con él o por el medio que consideréis más oportuno, todas las aportaciones serán bien recibidas.



ACTIVIDADES DE MONTAÑA

Como consecuencia de actividades que quedaron pendientes de la pandemia y por otras de difícil ejecución se han realizado los siguientes cambios en las actividades de montaña programadas en este cuatrimestre (Septiembre a Diciembre):

- **La actividad 42** (Monasterio de Hermo, Pico Caniellas, Cda. La Chana, Lago Chauchina, Monasterio de Hermo) se cambió por la 20 (El Cares).
- **La actividad 47** (Los Llanos, Cabezo Castillo, Pico Jano, Los Llanos) se cambió por la 16 (Ribota, Pico la Dijusa, Peña Parcia, Oseja de Sajambre).
- **La actividad 53** (Belén de Cumbres) se ha modificado parte del recorrido.

FECHA	HORA SALIDA	PARADA IDA	PARADA VUELTA	RESPONSABLE	ACTIVIDAD PRINCIPAL	ACTIVIDAD ALTERNATIVA	DIFICULTAD
01/09 02/09 06/09	7:00 7:00 7:00	MIERES MIERES MIERES	MIERES MIERES MIERES	MAXI MONTERO MIGUEL	Canseco, Valle Del Torio, La Fervencionia, Valle Del Murias, Pasu La Mueza, Pico Llastres 2.017 M. La Fitona 2.041 M. Vega Fondera, Orellina, Rio Aller, Foces Del Rio Aller, La Paraya, Casomera	Canseco, Valle Del Torio, Cochau De La Madera, Arraneru, Espines Del Can, Orellina, La Paraya, Casomera.	A
08/09 09/09 13/09	7:00 7:00 7:00	POSADA LL. POSADA LL. POSADA LL.	VILLAVICIOSA VILLAVICIOSA VILLAVICIOSA	MAXI MONTERO MIGUEL	La Curvona, Vegas Del Toro, Minas De Las Máforas, Canal Del Vidrio, Collado 2.265 M. Coteras Rojas, Valle De Las Moñetas, Vegas Del Toro, La Curvona.	La Curvona, Vegas Del Toro, Valle De Las Moñetas, Llagu De Las Moñetas, Vegas Del Toro, La Curvona	A
15/09 16/09	7:00 7:00	CANGAS ONÍS CANGAS ONÍS	POLA SIERO POLA SIERO	MAXI MONTERO	Bufarrera, Vega El Texu, El Tolleyu, Canto Ceñal 1.453 M. El Empadoriu 1.460 M. Cabeza La Forma 1.717 M. Las Reblagas, Majada Belbin, Bufarrera.	Bufarrera, La Canaleta, El Tolleyu, Majada Sobrecornova, Majada Las Fuentes, Las Reblagas, La Vegina, Bufarrera.	N+
20/09	8:00			MIGUEL	MARCHA REGIONAL DE M. VETERANOS	ORGANIZA: A.M.V.P.A. CONCEJO	N
22/09 23/09 27/09	7:00 7:00 7:00	MIERES MIERES MIERES	MIERES MIERES MIERES	MAXI MONTERO MIGUEL	III TRAVESÍA CORDILLERA CANTÁBRICA – ETAPA 12ª Pto. De San Isidro, Collado La Loma, Pico La Loma 1.973 M. Pico El Ajo 1.943 M. Pico Laverde 1.945 M. Pico Fuentes 2.021 M. Pico El Oso 2.021 M. Pico Nogales 2.074 M. Pico Jeje 2.064 M. La Cabriteria 1.904 M. Ruta De Las Foces Del Pino, El Pino.	Puente La Muñeca, Valle Del Arroyo La Melera, Collado Los Pandos, Peña Los Pandos 1.541 M. Collá Cavera, Majada Pedroso, Camín De Les Foces Del Pino, El Pino.	N+
29/09 30/09 04/10	7:00 7:00 7:00	UNQUERA UNQUERA UNQUERA	VILLAVICIOSA VILLAVICIOSA VILLAVICIOSA	MAXI MONTERO MIGUEL	Beges, Gr.71, La Revuelta, Puerto De Las Brañas, Minas De Aurora, Collado De La Llaguna, Pico De Las Agudinas 1.869 M. Paré Corvera, Collado Pelea, Gr.71, Puente La Llambré, Beges.	Beges, Gr.71, Puerto De Las Brañas, Cuesta De Corvera, Collado Pelea, Gr.71, Invernales De Panizales, Puente La Llambré, Beges.	N+
06/10 07/10 11/10	7:00 7:00 7:00	P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA	POLA SIERO POLA SIERO POLA SIERO	MAXI MONTERO MIGUEL	45ª. TRAVESIA DEL CARES Posada De Valdeón, Pte. Capozo, Canal De Dobresengos, Sedo Camara, Cueva, Puente Bolín, Cares, Los Collaos, Poncebos.	Posada De Valdeón, Mirador Del Tombo, Pte. Capozo, Caín, Cares, Pte. Bolín, Los Collaos, Poncebos.	N+
13/10 14/10 18/10	7:00 7:00 7:00	P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA	P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA	MAXI MONTERO MIGUEL	La Uña, Camino Del Arcenorio, Portales De Carcedo, Puerto De Fonfria, Peña Mora 1.882/1.876 M. Peña Negra 1.849 M. Monte Ricayo, Polvoredó, Valle De Hornedo, Lario	La Uña, Valle Del Valagar, Camino Del Arcenorio, Puerto De Fonfria, Majada De Los Campos De Maria, Polvoredó, Lario	N+
20/10 21/10	7:00 7:00	CANGAS ONÍS CANGAS ONÍS	POLA SIERO POLA SIERO	MAXI MONTERO	Precendi, Valle Del Carmenero, Carretera Am.1, Cantu Del Valleyon, Pico Piedra Pozal 1.184 M. Pico El Teyeu 1.047 M. Peña Siña 986 M. Cardaño, Talenti, Pen, Santillan	Precendi, Valle Del Carmenero, Carretera Am. 1, Villaverde, Cardaño, La Matona, Talenti, Pen, Santillan.	N
25/10	8:00			MIGUEL	MARCHA REGULADA SOCIAL		
27/10 28/10 01/11	7:00 7:00 7:00	BELMONTE BELMONTE BELMONTE	OVIEDO OVIEDO OVIEDO	MAXI MONTERO MIGUEL	Cores, Los Chanos, Tuerzanos, Collado Carabineu, Peña Blanca Sur 1.579 M. Pícu Carabineu 1.588 M. Alto El Cascaron 1.527 M. Los Collaos 1.529 M. Alto Vildeu 1.539 M. Pico Los Corbachinos 1.486 M. Aguiño, Pola De Somiedo.	Cores, Bña. El Monte, Cbñas De Fontisiella, Tuerzanos, Cdo Carabineu, Peña Blanca Sur 1.579 M. Cdo Carabineu, Cbñas. De Sobraino, Perlunes, Pola De Somiedo.	N+
03/11 04/11 08/11	7:00 7:00 7:00	CANGAS ONÍS CANGAS ONÍS CANGAS ONÍS	POLA SIERO POLA SIERO POLA SIERO	MAXI MONTERO MIGUEL	Ribota De Arriba, Collado La Trapa, Collado Guembres, Collado La Mosca, Pico La Dijusa 1.443 M. Peña Parcia 1.506 M. Campera La Jarniella, Soto De Sajambre, Senda Del Arcediano, Collado Piedrajita, Oseja De Sajambre	Ribota De Arriba, Monasterio De San Pedro, Collado La Trapa, Praderías De Guembres, La Tejera, Soto De Sajambre, Senda Del Arcediano, Oseja De Sajambre.	N+
10/11 11/11 15/11	7:00 7:00 7:00	CANGAS ONÍS CANGAS ONÍS CANGAS ONÍS	POLA SIERO POLA SIERO POLA SIERO	MAXI MONTERO MIGUEL	Collada Llomena, El Biforcú, Majada Les Llampes, Picu Rasu 1.619 M. Collada Les Caldes, Foz Del Vallezon, Monte Hoyo, Pista De Ventaniella, Sobrefoz.	Cda. Llomena, Les Bedules, Los Foyaques, Mda. Les Llampes, Cda. Caldes, Mda. Enol, Valle Vallezon, Pista Ventaniella, Sobrefoz.	N
17/11 18/11 22/11	7:00 7:00 7:00	P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA	POLA SIERO POLA SIERO POLA SIERO	MAXI MONTERO MIGUEL	Bueres, Collado Llagu Ovia, Peña Ordaliega 1.461 M. Collado Entrepañas, Monte Muñacos, La Felguerina, Monte Corbera, Foz Del Infierno, El Muñizon, La Pesanca, Riofabar, La Fragua, Espinaredo.	Bueres, La Texera, Cdo. Llagu Ovia, Braña Nueva, La Felguerina, Monte Corbera, Puente Los Cubilones, Foz Del Infierno, La Pesanca, Espinaredo.	N
24/11 25/11 29/11	7:00 7:00 7:00	P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA	P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA P. DE LAVIANA	MAXI MONTERO MIGUEL	Caleao, Purufieru, Canal Del Dosu, Collau Mediu Y Collau Pequeñin, Canal De Puru Cabreru, Peña Riegos 1.384 M. Collau Isornu, La Baua, Lichariegu, Ponton Del Retortoriu, Ruta Del Alba, Soto De Agues.	Caleao, Canal De Valdefaces, Collau Dosu, Collau Pequeñin, Cobayos, Collau Isornu, La Baua, Lichariegu, Ponton Del Retortoriu, R. Del Alba, Soto De Agues.	N
01/12 02/12 06/12	7:00 7:00 7:00	P. LLANES P. LLANES P. LLANES	VILLAVICIOSA VILLAVICIOSA VILLAVICIOSA	MAXI MONTERO MIGUEL	TRAVESIA ASTURIAS INTERIOR / GR. 109 – ETAPA 2ª. Carretera As.114/km. 40,5. Caraves, La Voleta, Cabeza Carranza 765 M. Cabezo De La Garcia 939 M. Cueto La Bandera 973 M. Forcau Del Cuernu 947 M. Cdo. Arnias, Robre 876 M. Rescañu, Costazu, Arenas De Cabrales.	Carretera As.114/km. 40,5. Caraves, Higare, Majada La Poza, El Pandiu, Fuente De Artajo Parrada, Canal De Somarribas, Majada Batuva, Rescañu, El Cantu, Riega Del Vado, A. De Cabrales.	N
08/12 09/12 13/12	7:00 7:00 7:00	CANGAS ONÍS CANGAS ONÍS CANGAS ONÍS	POLA SIERO POLA SIERO POLA SIERO	MAXI MONTERO MIGUEL	Corao, Santa Eulalia De Abamia, Pr.pnpe.1, Fuente De Camos, Cruz De Priena 726 M. Collado Pasadero, Sierra De La Estaca, Cabeza Severa 701 M. Prioru Alto, Funfria, Llano De Con, Socueva, Puente Triana, Mestas De Con.	Corao, Ruta Frasinelli, Pr.pnpe.1, Santa Eulalia De Abamia, Cueto Aleos, La Canal, Monte Orientes, La Piniella, Cdo. Posadero, Prioru Alto, Funfria, Socueva, Puente Triana, Mestas De Con.	N
15/12 16/12	7:00 7:00	MIERES MIERES	MIERES MIERES	MAXI MONTERO	BELÉN DE CUMBRES La Collada, Mayau Les Capilles, Pico Monsacro 1.055 M. (Belen), Llanu Villar De Arriba 1.057 M. Vallina Monxa, Cda. Covarriella, Sabuñal, Donajuandi, La Vega, La Foz De Morcin.	La Collada, Mayau Les Capilles, P. Monsacro 1055m. (Belen), Llanu Villar De Arriba 1057m. Vallina Monxa, Cda. Covarriella, Sabuñal, Donajuandi, La Vega, La Foz De Morcin.	N
20/12 22/12 23/12	8:00 8:00 8:00			MAXI MONTERO MIGUEL	FIN DE TEMPORADA MARCHA COSTERA Y COMIDA DE HERMANDAD		

GRADO DE DIFICULTAD:

- **B (Bajo):** El esfuerzo físico a realizar es bajo.
- **N (Normal):** El esfuerzo físico a realizar es normal para una actividad de montaña.
- **A (Alto):** Además del esfuerzo físico a realizar, puede ser necesario el uso de crampones y piolet.
- **E (Especial):** Además de un alto esfuerzo físico a realizar, se pasarán zonas de trepada.

NOTAS:

En todas las actividades a realizar en DOMINGO, el regreso se efectuará DIRECTO.
Todas las actividades alternativas a la principal tendrán un grado de dificultad BAJO.
El tiempo de parada puede ser modificado.

CABRALES COMIENZA A GEOLOCALIZAR SUS RUTAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD



Carlos Fernández Del Valle, de Delta, explica las rutas del asistente.

Un asistente virtual permitirá organizar las visitas, mostrar el recorrido en zonas sin cobertura y dar aviso si se sale del itinerario

Cabrales facilita en el siguiente enlace:
<https://www.cabrales.es/asistente-virtual-de-turismo>,

una serie de rutas, diferentes a las clásicas del Cares y Urriellu, que te permiten organizarte, planificar y estar en todo momento geolocalizado, con ello también se gana en seguridad porque facilita en caso necesario los rescates a las personas que lo necesiten. Cuando estás haciendo la ruta te avisa si te desvías de la ruta y por tanto estas geolocalizado en todo momento haciendo que los senderistas vayan más tranquilos a realizar estas rutas. Por el momento, en el asistente virtual están disponibles las rutas de la calzada romana de Caoru, la de Canales-Colláu los Buitres, Arenas-Invernales de Nava y la del río Casaño. «La idea es colocar más rutas, puntos de interés, empresas y vistas 360 grados. Va a ser cómodo para la oficina de turismo, los empresarios y los visitantes», sostiene el alcalde José Sanchez.

LOTERÍA DE NAVIDAD 2020

Nº 22.802

El Grupo juega a la Lotería de Navidad a dos números, uno al número expuesto arriba, que se pondrá a la venta en participaciones de 5 Euros, sin recargo. Se dará la opción de adquirir lotería en decimos de 20 euros a este número.

Nº 95.819

Este número se pondrá a la venta con recargo, en participaciones de 3 Euros, se jugarán 2,60 euros, la venta será libre.

La lotería se pondrá a la venta a primeros de Octubre

Recordar que todos los premios que superen la cantidad de 40.000€ definida por Ley en cada décimo, tendrán una retención del 20% por la parte que exceda que se ingresara a Hacienda, esto afecta a la lotería vendida por participaciones como es en nuestro caso, y tendríamos que descontar la cantidad resultante a la hora de pagar ese premio.

MARCHA REGULADA SOCIAL 2020

Como cada año coincidiendo con las actividades de la Semana Social, **El día 25 de Octubre** tendrá lugar la marcha Regulada Social, preparando este año un recorrido por uno de los muchos que la geografía asturiana nos brinda.

Finalizada la ruta nos juntaremos en la habitual comida de confraternización en un restaurante de la zona, permanecer atentos a la comunicación oportuna.

Este año debido a los acontecimientos que se están produciendo queremos hacerlo en un restaurante que nos ofrezca las garantías suficientes de seguridad con objeto de evitar cualquier contagio, siempre y cuando sea posible hacer la actividad.

RUTA COSTERA FIN DE TEMPORADA 2020

La ruta de fin de temporada de este año la haremos los días 20, 22 y 23 de Diciembre, bordeando la costa asturiana en su parte centro-oriental, comenzando en la localidad de **Ribadesella** y terminando en **Prado** y como es costumbre despedir el año montañero con una comida en algún restaurante de la zona (podría ser el Hotel Restaurante Caravia).

47 ASAMBLEA Y MARCHA NACIONAL DE MONTAÑEROS VETERANOS FEDME 2020

Debido a la actual situación derivada del COVID 19, el Club Atletismo Marathon Crevillent, organizador de esta edición, conjuntamente con la FEDME, han decidido posponer su realización para el próximo año 2021.

Dado que para el próximo año la 48 edición estaba adjudicada a la Asociación Os Sendeiros de Foz, se ha llegado al acuerdo de que estos pasen su organización al 2022.

27 DE SEPTIEMBRE DEL 2020 MARCHA REGIONAL DE VETERANOS

El día 27 de Septiembre, la AMVPA, organiza la tradicional Marcha Regional de Veteranos del año 2020, se realizará un recorrido que estamos esperando a que nos indiquen y que informaremos oportunamente si se celebra.

Nuestro Grupo de Montaña tendrá a disposición de las personas que deseen asistir a esta Marcha de un autocar para su traslado, siempre y cuando tengamos las plazas al menos mínimas cubiertas.

FEMPA: ¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?

Aunque en la página de la Fempa ya viene explicado, os recordamos la parte más importante de lo que hay que hacer en caso de un accidente, con objeto de que no haya problemas de pagos con el seguro Allianz:

En caso de "urgencia vital":

Acudir al centro médico más próximo para recibir la atención sanitaria de urgencia.

En cuanto sea posible, comunicar el accidente al teléfono de Allianz que figura en la tarjeta federativa (91 334 32 93). Debe tenerse en cuenta que Allianz no asumirá el coste de las prestaciones en centros no concertados una vez superado el plazo de 48 horas, salvo autorización expresa.

Tramitar el parte de accidente a través de la web de la FEMPA (este paso es importante para que el seguro pague las consultas, pruebas y operaciones que sean necesarias realizar) en un plazo máximo de 7 días desde el accidente y seguir las indicaciones dadas para el resto de los casos.

Más explicaciones en el enlace:

<https://fempa.net/licencias/que-hacer-en-caso-de-accidente>

FIESTA SOCIAL

PROGRAMA DE ACTOS

2020

SÁBADO 31 DE OCTUBRE DE 2020

Se celebra en el Restaurante EL LLAGAR DEL FUGITIVO (La Camocha)

- De 11:00 a 13:00h. **CAMPEONATO DE RANA**
- De 13:00 a 13:30h. **ENTREGA DE PREMIOS A LOS SOCIOS** que cumplan 25 años de antigüedad en el Grupo.
- A las 13:30h. **Misa oficiada por el Sacerdote D. José Luís Fonseca.**
- De 11:00 a 14:00h. **Reparto a los poseedores del correspondiente ticket del BOLLU PRENAU Y BOTELLA DE VINO o REFRESCO.**
- A las 14:00h. **COMIDA APORTADA POR EL RESTAURANTE.**
(Es imprescindible haberse apuntado en el Grupo para esta comida).
- A las 17:00h. **Entrega de TROFEOS Y PREMIOS** correspondientes a las distintas competiciones y concursos sociales.
- De 18:00 a 20:00 h. **Música a cargo de una orquesta...**

Los **TICKET** para la entrega del **Bollu**, el **Vino**, así como para la **Comida**, se podrán adquirir en la secretaría de Grupo **hasta el martes 28 de Octubre** rigiendo los siguientes precios:

BOLLU y VINO: 3,00€

(A los menores de 16 años se les entregará un refresco en lugar de una botella de vino)

El precio del **MENÚ** ara **SOCIOS: 12,00€**, los **NO SOCIOS** pagaran **18,00€**.

MENU ORIENTATIVO:

- 1º Sopa de marisco o Entremeses variados
 - 2º Paella mixta o Fabada
 - 3º Cabrito quisado o Bacalao a la vizcaína o Carne asada
- Postre, bebida y café

Como se viene haciendo estos últimos años, para apuntarse a la comida de la Fiesta Social que tendrá lugar en el Llagar El Fugitivo de La Camocha, se hará en el local del Grupo de Montaña, en el momento de apuntarse se hará efectivo el importe. Todos aquellos que quieran ir sentados juntos deben comunicarlo a la hora de apuntarse para que le den su mesa correspondiente, una vez reservado el asiento, no se podrá cambiar, por lo que antes de apuntarse se debe tener pensado con quien o con quienes se va a sentar uno. Este año debido al virus la capacidad del restaurante será menor para guardar las distancias oportunas. Se ruega la colaboración de todos y guardar las medidas de seguridad vigentes.

CONVOCATORIA DE ASAMBLEA

GRUPO DE MONTAÑA ENSIDESA- GIJON

Se convoca Asamblea General Extraordinaria de socios para el:

LUNES DIA 30 DE NOVIEMBRE DEL 2020

Lugar: Domicilio Social, Avda. de la Constitución 17 - 1ª Centro, GIJON.

CONVOCATORIAS

1ª 18 horas / 2ª 18,30 horas / 3ª y ultima 19 horas

ORDEN DEL DIA

1º) Lectura y aprobación, si procede, del acta de la asamblea anterior.

2º) Programa de actividades para la temporada 2021.

3º) Ruegos y preguntas.

JUEGOS DE SALÓN

Como todos los años, se iniciarán los juegos de Salón, dependiendo de las solicitudes presentadas para ello, nuestro responsable de estos juegos, tomara los datos oportunos en su fecha correspondiente.

SALONES SOCIALES

Inicio de los cursos de

Pintura, Labores, Bolillos, Encuadernación y Marroquinería

IMPORTANTE:

Como consecuencia del Covid-19 se tomaran dentro de las instalaciones las medidas oportunas para evitar los contagios.
Gracias a todos por vuestra colaboración.



Junio 2020

Actividades de
montañismo

COVID-19



FEDERACION
ARAGONESA
DE MONTAÑISMO



EN ESTE RETORNO A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA MONTAÑA,

EL OBJETIVO PRIORITARIO ES LA SALUD.

MANTEN UNA ACTITUD PREVENTIVA Y VELA POR TU SEGURIDAD Y LA DE TUS COMPAÑEROS.

SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS.

ACTÚA CON RESPONSABILIDAD.

Evitar el
contacto del
material con la
boca.

Conciencia
con filiterarios poco
exigentes.

Permanece
poco tiempo en
zonas de confluencia.
Mantén la mascarilla cuando la
situación lo requiera.

Adapta tus horarios y
evita aglomeraciones.

En caso de contacto
desinfecta cara y manos
posteriormente.

Elige grupos
reducidos y respeta la
distancia mínima
entre personas.

Compra
su botecuito con un
KIT COVID-19
-mascarilla-
solución hidroalcohólica y
guantes desechables-

No compartas el
material personal.

Desinfecta el material
utilizado tras el uso.

Evita la grifería con en
fuentes de agua.

Respira el
medio ambiente.