A.D. Montaña Pegaso
BTT Siberia y Serena Extremeñas
Fin de semana 23 y 24 de octubre de 2021

Continuación del gran fin de semana de BTT organizado en octubre de 2019 por la A.D. Grupo de Montaña Pegaso, en el que disfrutamos de lo lindo pedaleando por los mejores rincones de la Siberia Extremeña, reserva de la biosfera. En esta ocasión, cruzaremos a la otra orilla del Embalse de La Serena, para desde la ciudad de Cabeza del Buey adentrarnos en sus sierras, dehesas y estepas.

1.- LA SIBERIA Y LA SERENA EXTREMEÑAS.

En Extremadura hay agua, mucha agua, y no solo en las sierras al norte. Entre las comarcas de La Siberia y La Serena hay más de 1.500 kilómetros de costa interior. **Los embalses de La Serena** (el mayor de España y uno de los más extensos de Europa), García Sola, Orellana, Zújar y Cíjara tiñen de azul y verde paisajes dehesa, llanuras y pastizales que a menudo imaginamos de amarillo. Son dos territorios con una gran diversidad de flora y fauna, un paraíso para los amantes de la naturaleza, la pesca, el senderismo y por supuesto la bicicleta en todas sus modalidades.

CABEZA DEL BUEY

La villa de Cabeza del Buey se asienta en la ladera norte de la Sierra del Pedregoso (estribación de Sierra Morena) que cruza su término municipal de Este a Oeste con 18 km y de Norte a Sur con 35 km de longitud. La Sierra del Pedregoso forma una cadena montañosa con elevaciones de importancia, como la de Tiros (957 msnm), Sierra de la Rinconada (844 m), Collado de la Nava (831 m), Majada de las Vacas, Majada de la Peña (895 m), Cruz del siglo XX (866 m) y Almonacid. Por su situación al Este de Extremadura y a escasos kilómetros de Andalucía y Castilla la Mancha, constituye un enclave estratégico y todo un referente en la comunicación por vía férrea para las comarcas de La Serena, La Siberia y Los Pedroches en la provincia de Córdoba.

Su término municipal es de 46906 hectáreas, de las que 4.486 ha. se dedican al cultivo de cereales y unas 6.860 ha. a zonas adehesadas de encinares y pastos. El casco urbano ocupa 10 hectáreas y posee un censo de 4808 habitantes a fecha de 2020.

El núcleo histórico lo conforman las calles próximas al Ayuntamiento e Iglesia Parroquial, Hospital de Santa Elena, la actual Plaza de la Constitución y la Plaza de la Fuente, en cuyo centro se encuentra situado un monumento emblemático de la localidad. En Cabeza del Buey se puede apreciar un claro estilo urbanístico radial, tomando como centro la "Plaza de la Fuente" de la que parten las principales calles en las que desembocarán el resto de las vías secundarias.

La calle de la Cruz se puede considerar como la arteria principal. Se encuentra limitada en su lado exterior por el parque municipal y el comienzo de la Avenida Nuestra Señora de Belén, y por el interior, por la Plaza de la Fuente, centro neurálgico de la población.

Esta vía, junto con la Avenida, alberga la mayoría de las tiendas, bares y centros de recreo diurnos y nocturnos de la ciudad.

Tiene cerca de cinco mil habitantes censados y su gentilicio es caputbovense.

CLIMA, FLORA Y FAUNA

El clima en Cabeza del Buey es de tipo continental. La pluviometría, en épocas normales, suele oscilar entre los 500 y 600 mm. anuales. Se inscribe en la cuenca fluvial del Zújar, limítrofe con la presa de La Serena, la de mayor capacidad de España y segunda de Europa.

El terreno es llano en su mayor parte, característico de la comarca de La Serena, excepto en la zona sur del término, más accidentado debido a la presencia de una alineación montañosa. Gran parte del término municipal está rodeado por el río Zújar, donde vierten aguas arroyos como el de Almorchón, Dos Hermanas, y al norte mismo del río Zújar se ubica la presa de La Serena, la mayor de España. La vegetación predominante la encina, el alcornoque, y especialmente, el olivo. También especies de matorral características a esta zona como la jara, el cantueso, madroñeras, brezo y coscojos.

En la zona habitan especies protegidas como buitres leonados, águilas reales, alimoches, e incluso cigüeñas negras.

PATRIMONIO HISTÓRICO Y CULTURAL

Cabeza del Buey cuenta con un importante patrimonio histórico en el que destacan pinturas rupestres, termas romanas, el Hospital de Santa Elena, el Convento de las Franciscanas, la Iglesia Parroquial y el Santuario de Nuestra Señora de Belén.

Este último fue Declarado de Interés Cultural por la Junta de Extremadura y es el monumento histórico-artístico más importante de Cabeza del Buey y uno de los más relevantes de la comarca de la Serena. Alberga la imagen de la Patrona de la localidad, Nuestra Señora de Belén. Sus orígenes datan del siglo XIII. Destaca su bello claustro de estilo románico y la actual iglesia, de estilo barroco de los siglos XVII y XVIII. En su interior además de la imagen de la Virgen, destacan una formidable verja de hierro y pinturas murales religiosas de gran valor artístico y religioso, restauradas en 1.995. Todos los años desde 1723, los vecinos visitantes de la localidad engalanan para la ocasión sus vehículos y van en romería al Santuario. Tras un día de celebración campestre, en el que se suceden barbacoas, pinchos, bailes y diversión, la imagen de la Patrona es trasladada a la localidad, donde será recibida con gran alborozo y quema de fuegos de artificio. De esta forma darán comienzo oficialmente las Ferias y Fiestas de San Miguel, que continuarán durante 4 días más, siendo las fiestas principales de Cabeza del Buey.

GASTRONOMÍA Y PRODUCTOS TÍPICOS.

La gastronomía caputbovense es sencilla, natural y acorde con los productos de la tierra. La materia prima de algunas especialidades sale del cordero, como las chuletas o caldereta; del cerdo, alimentado con bellotas; de los productos silvestres como los espárragos trigueros, cardillos, achicorias y criadillas de la tierra.

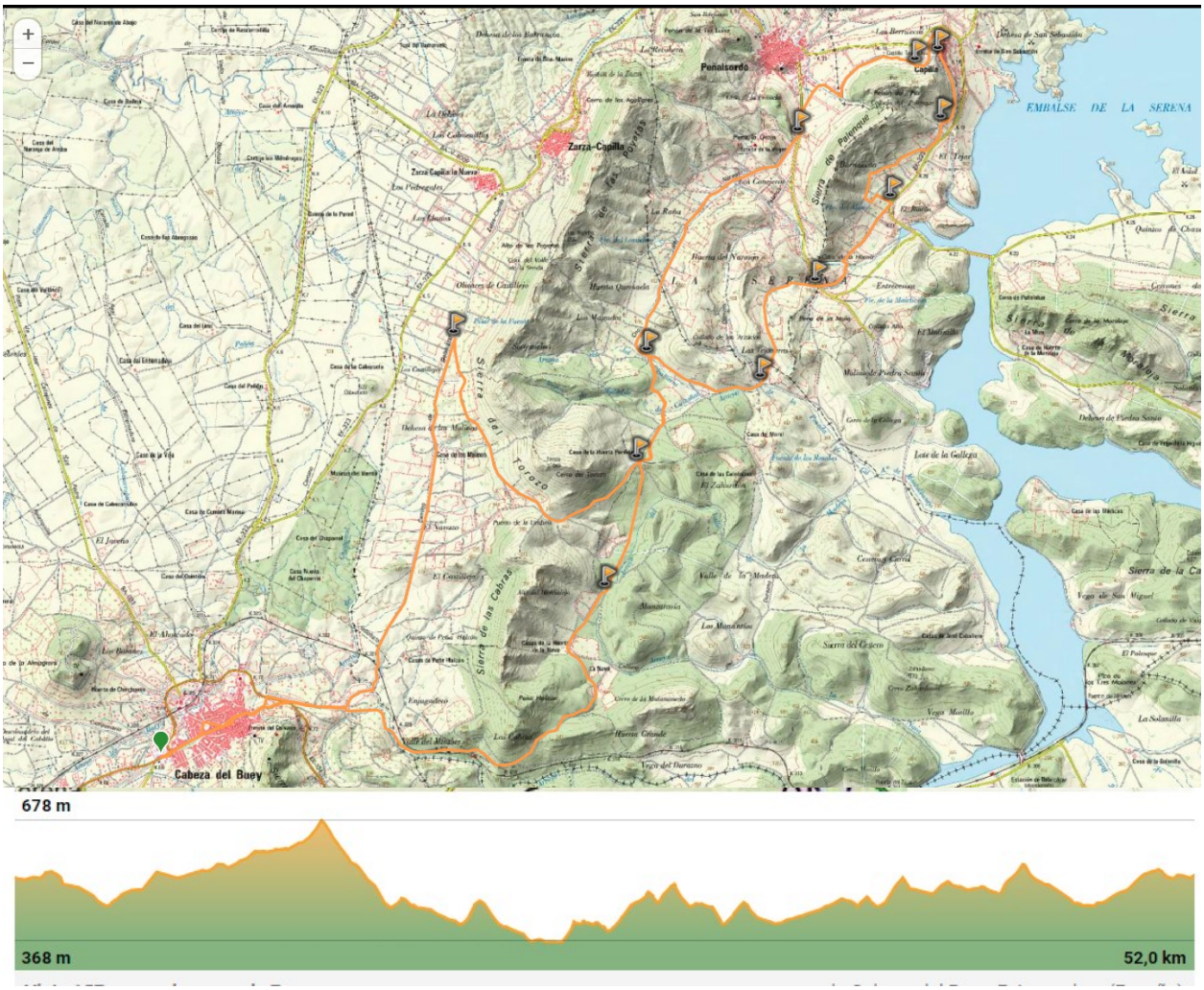
El aceite de oliva, el cordero y el queso de la Serena están presentes en las cocinas, productos cuya calidad ha traspasado las fronteras regionales y nacionales. Destacan platos típicos como el gazpacho de invierno, paticallo, escabeches, ajo de coles, migas, salón de oveja, aceitunas en sosa y machás y dulces como los borrachuelos y las rosquillas.

2.- SÁBADO 23 DE OCTUBRE DE 2021: CABEZA DEL BUEY, TOROZO, CAPILLA, PEÑALSORDO Y VUELTA POR HUERTAS DE LA NAVA.

Bonita actividad de BTT por sierras de la comarca de La Serena desde Cabeza del Buey (La Serena - Badajoz), pasando por la Sierra del Torozo, Capilla, Peñalsordo, y regreso al punto de inicio por las Huertas de la Nava, en recorrido circular, muy rodador y casi ciclable en su totalidad por buenas pistas y caminos, a excepción de un corto tramo de trialera muy técnico en la bajada de Capilla a Peñalsordo, que califico en general como de dificultad moderada, pero sin descuidar que en las bajadas se rueda por terreno muy seco, pudiendo la bici alcanzar velocidades muy altas que pueden provocar derrapes en las frenadas y en los virajes.

- **Distancia:** 51 Kms.
- **Desnivel acumulado de ascenso:** 1090 metros.
- **Dificultad física 3/5.** El perfil del track va alternando bajadas y subidas de pendientes moderadas, generalmente por buenas pistas y caminos.
- **Dificultad técnica 2/5.** El track es ciclable prácticamente en la totalidad de su recorrido. En el **km 29,3**, a la salida de Capilla existe una trialera corta pero muy técnica en su comienzo, que no obstante, es evitable tomando la carretera que baja desde Capilla hasta Peñalsordo. En ausencia de precipitaciones el firme tiende a estar muy seco, por lo que es muy conveniente haber revisado el sistema de frenos y tener las cubiertas en buen estado.
- **Variante corta:** En Km 15,5 se puede tomar directamente el desvío hacia las “Huertas de la Nava”, restando así 23 kms de distancia y 643 m de desnivel acumulado de ascenso. https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/cabeza-del-buey-y-torozo-85019126
- **Hora de inicio:** Aproximadamente a las 9:00.
- **Duración estimada:** 5-6 horas a ritmo tranquilo.

- **<u>Punto de inicio:</u>** Hostal Restaurante La Piscina – Cabeza del Buey (Badajoz).



<u>LA RUTA:</u> <u>https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/cabeza-del-buey-torozo-capilla-penalsordo-y-vuelta-por-las-huertas-de-la-nava-57937771</u>

El punto de inicio es el Hostal Restaurante La Piscina, en Cabeza del Buey. Atravesando la localidad por sus calles centrales, pasada la funeraria y al otro extremo la ciudad hay que tomar un camino a la izquierda que baja directo a la carretera EX 104, cruzarla y tomar la amplia pista que sale hacia la derecha.

Al llegar a una bifurcación, aproximadamente en el **Km 3,5** del track, hay que mantenerse a la izquierda para dirigirse a un paso a nivel, sin barrera, de la vía del ferrocarril, y continuar varios kilómetros por el **"Camino de Belalcázar a Zarza-Capilla"**, atentos al desvío con acentuado giro a la derecha en el **Km 10**, donde se conecta con el **"Camino a la Nava"**, iniciando un cómodo ascenso por la Sierra del Torozo bajo el cerro del mismo nombre.

El collado se alcanza en el **Km 13,7** del track. Toca ahora un rápido descenso, que requiere anticipar suficientemente las frenadas y precaución en las curvas. En el **Km 15,5** se pasa por primera durante el recorrido por un cruce, con un cartel informativo del recorrido y la fauna por la Sierra de La Cabra, pero que en este momento hay que obviar y continuar el rápido descenso de frente y a la izquierda, hasta otro cruce en el **Km 17,6**, que en la mitad de un

repecho, conecta el track con el **“Camino de Zarza-Capilla a Guadálmez**”, que hay que tomar girando hacia la derecha.

Un par de kilómetros después, **Km 19,6**, se llega a otro cruce con tres alternativas, en la que hay que tomar la del medio, para continuar por el “**Camino del Barrizal”** hasta el **Km 22,1**, en el que el track cruza una carretera asfaltada que sube desde el embalse de La Serena, junto a otro panel informativo. Se suceden ahora más cruces de caminos, pero manteniendo fácilmente el rumbo en el track, pronto se llega en el **Km 24,1** a un breve encuentro con la carretera EX 323, que de seguido se abandona tomando el camino que sube a la izquierda entre huertas.

En el **Km 26,4** se llega a una pista asfaltada que en fácil ascenso conduce hasta Capilla, con bonitas vistas del Embalse de la Serena. Aproximadamente en el **Km 28** se encuentra el acceso al **Castillo Templario de Capilla**, por un sendero empedrado bastante empinado, que si se quiere, merece la pena recorrer a pie. El track continúa por las estrechas calles de Capilla, rodeando el castillo, ahora con vistas a Peñalsordo y de la Sierra del Pez.

El descenso hasta Peñalsordo cabe realizarlo por la estrecha carretera que une Capilla y Peñalsordo, o por el **“Camino de la Fuente del Maestro”**, en el **km 29,3** del track, que comienza junto a una baliza indicativa del sendero. Se recomienda seguir a pie al comienzo de este tramo, ya que en sus primeros metros el sendero es muy estrecho, y dependiendo de la época del año, puede estar muy tupido de zarzas y demás vegetación. Es además pedregoso y técnicamente difícil durante aproximadamente un kilómetro, hasta que se vuelve a conectar con un camino.

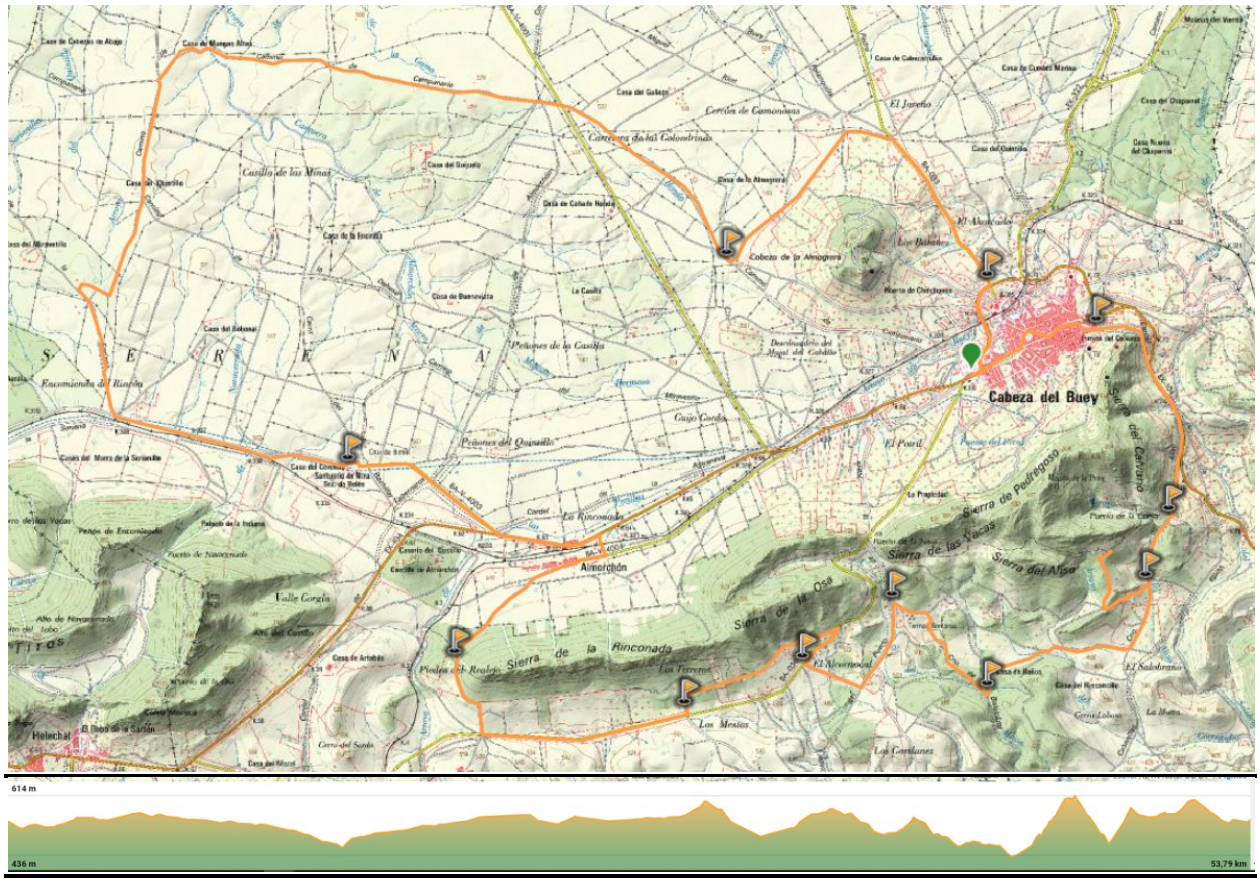
La bajada concluye en las **inmediaciones de Peñalsordo**, donde el track continúa primero remontando la carretera y en el **Km 32,3** por un desvío a la derecha, iniciando un descenso por una pista que los primeros kilómetros es asfaltada y después de grava. En el **Km 37,1** se vuelve a pasar por el cruce con el camino que en la ida condujo a Capilla, que habrá que obviar dejándolo a la izquierda, y luego de remontar altura, en el **Km 39,4** se llega también de nuevo al cruce con el camino con el cartel que informa del recorrido por la **"Estación La Cabra"**, en alusión a la antigua estación de ferrocarril en la actualidad fuera de servicio, de interesante valor paisajístico y para la observación de aves. Aquí ahora sí, se gira a la izquierda y en rápido descenso el track se adentra por los parajes de las **"Huertas de la Nava**", debiendo prestarse atención a no pasarse de otro desvío a la derecha, balizado con un cartel, en el **Km 41,6**. Resta cruzar la vía por otro paso a nivel en el **Km 46,9** y dirigirse a Cabeza del Buey por el **"Camino del Túnel**", para culminar el recorrido disfrutando de sus agradables calles y plazas.

LA TARDE DEL SÁBADO EN CABEZA DEL BUEY.

Como sugerencia para las horas de sol que queden desde el final de la actividad en bicicleta, es muy recomendable recorrer a pie las calles del pueblo y subir a la Sierra del Calvario, donde se encuentra la "Cruz del Siglo XX", una Ermita y un sendero en el que se conservan trincheras de la Guerra Civil. Se puede acceder desde la Calle Humilladero, comenzando el ascenso desde Calle Oriente. El primer tramo es hormigonado, mientras que los tramos intermedios discurren por camino de piedra y la parte final está acondicionada con escaleras. La bajada se puede hacer por el mismo sitio o por un sendero que sale al inicio del tramo de escaleras. Muy recomendable también dar un paseo por su parque municipal, que cuenta con la primera estatua en Extremadura dedicada a Peneque el Valiente, gran héroe en el mundo de los títeres, creado por Miguel Pino en 1958, que tiene la peculiaridad de ser extremeño.

3.- DOMINGO 24 DE OCTUBRE DE 2021: CABEZA DEL BUEY, SANTUARIO DE BELÉN. ALMORCHÓN Y VALLE DE ALISO.

Recorrido circular alrededor de Cabeza del Buey (La Serena-Badajoz), rodando la primera mitad del mismo por parajes esteparios de pastizal y cereal, y por zonas de sierra con laderas de monte y matorral mediterráneos en la segunda mitad. La ruta es ciclable en su totalidad por buenas pistas y caminos, de dificultad moderada por la distancia y el desnivel, salvo el tramo que en ida y vuelta sube y baja por una ladera de El Aliso, cuyas pronunciadas pendientes exigen un mayor esfuerzo, atención y precaución que en el resto de la ruta.



- **Distancia:** 54 Kms (51 Kms si se prescinde del tramo de ida y vuelta en la ladera de El Aliso).
- **Desnivel acumulado de ascenso:** 719 metros (572 m si se prescinde del tramo de ida y vuelta en la ladera de El Aliso).
- **Dificultad física 3/5.** El perfil del track es llano en su primera mitad, y alterna subidas y bajadas a partir de Almochón, en el Km 28. Se proponen variantes que rebajan notablemente la dureza física del final del track.
- **Dificultad técnica 2/5.** Buenas pistas y caminos hacen que el track sea ciclable en la totalidad de su recorrido. Quien opte por subir y bajar en la ladera de El Aliso debe estar atento a los derrapes en la bajada por terreno muy seco.
- **Variantes cortas:**
    - Para reducir la distancia en la mitad más llana: Desde el Hostal, tomar la carretera EX 104 en dirección Almorchón, hasta el Km 66 de esta carretera, y desde allí por el "Camino de Belén", que sale a la derecha se puede llegar directamente al Santuario de Ntra. Sra. de Belén.

- Para evitar la mitad de más relieve: En el Km. 38, en el segundo encuentro del track con la carretera BA 036. Remontando la carretera, en pocos metros se pasa el Puerto de la Nava, y en cómoda bajada la carretera conduce directamente al Hostal.
- Para evitar subir y bajar la ladera de El Aliso: Simplemente ignorar el desvío a la izquierda en el Km 44,4 y continuar por el track en dirección al "Puerto de La Cueva".

- **Hora de inicio:** Aproximadamente a las 9:00 h.
- **Punto de inicio:** Hostal Restaurante La Piscina – Cabeza del Buey (Badajoz).

LA RUTA: **https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/cabeza-del-buey-santuario-de-belen-y-aliso-58157539**

El punto de inicio es el Hostal Restaurante La Piscina, en Cabeza del Buey. Bordeando el campo de fútbol y superando la vía del ferrocarril por un puente, se sale de la localidad por la carretera EX 323. Enseguida, en el **Km 1,4** del track, hay que tomar la pista ancha que sale a la izquierda y rodar fácil por el **"Camino de las Gamonosas**" prestando atención al track en las bifurcaciones que se van encontrando. En el **Km 6,6** se enlaza con el **"Camino de Campanario**" con un giro de noventa grados a la derecha, continuando el track primero en dirección oeste y luego en dirección sur, hasta el encuentro con un paso a nivel, donde sin cruzarlo, hay que girar a la izquierda y seguir por la pista que discurre paralela a la vía del tren hasta el **Santuario de Nuestra Señora de Belén**, en el **Km 23,7**, punto de interés de Cabeza del Buey que merece la pena detenerse para conocer y comer algo en sus muy cuidadas zonas de recreo.

Al reanudar la marcha, hay que tomar en dirección este primero la carretera BA-037, y después la EX 104 para cruzar **Almorchón**. A la salida del mismo, hay que tomar a la derecha la pista asfaltada que en el **Km 27,4** cruza la vía del ferrocarril, y girando nuevamente a la derecha, hay que adentrarse en la **"Dehesa de la Rinconada**" por el **"Camino de la Piedra del Realejo"**, ganando altura poco a poco hasta pasar al lado opuesto de la "Sierra de la Rinconada", y tras una corta y rápida bajada por camino, se llega en el **Km 31,3** del track a la **Carretera BA-036**, que hay que tomar a la izquierda y continuar hasta el **Km 34 del track**, desde donde, en el lado opuesto al acceso a la finca "Los Mestos", comienza el **"Camino de los Terreros**", que primero sube hacia el monte y después mantiene altura hasta un nuevo encuentro con la carretera BA-036 en el **Km 36,5** del track, al pie del Puerto de la Nava.

Bajando por la carretera BA-036, en el **Km 37,2** el descenso continua por una pista que sale a la izquierda de la carretera y conecta poco después con el **"Cordel del Puerto de la Nava"**. Tras remontar altura entre huertas diseminadas, en el **Km 39,2** hay que desviarse a la derecha y continuar el track para bajar al encuentro del **"Camino de Belalcázar"**, en mitad de un bonito bosque de eucaliptos, **Km 41,2** del track.

En el **Km 44,4** el track propone una subida y bajada de ida y vuelta por una de las laderas de El Aliso. Son apenas dos kms por trayecto**, si bien la dificultad de esta parte del track aumenta notablemente, ya que en la ida se alternan duras rampas de subida con breves descansos, y en la bajada, por esas mismas rampas, se alcanzan altas velocidades por terreno de arena muy seca y fina, que dificulta y puede comprometer las frenadas. Este tramo es por entero prescindible para quien prefiera ahorrar fuerzas.**

De vuelta al camino que recorre el Valle del Aliso, toca ahora ascender el **"Puerto de la Cueva" (Km 48,7)** por buen camino, aunque más empinado conforme se llega a los metros finales de la subida. Pasado el puerto, en el **Km 49,7** hay que continuar unos centenares de metros por la carretera hasta la pista que sale a la izquierda en el **Km 50,8** del track, y que conduce a la entrada de Cabeza del Buey por la **Calle Humilladero**, al pie de la Sierra del Calvario, y ya solo resta callejear y cruzar el pueblo hasta el Hostal Restaurante La Piscina.

4.- NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico, técnica y deportiva adecuada para la realización de ésta.
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización o cambios de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador general y/o coordinadores de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si ésta se podrá realizar o no según lo previsto.
- No se debe iniciar la ruta hasta que el Coordinador lo indique.
- Ningún participante debe realizar recorridos no previstos. Si así lo decidiera deberá comunicar a los coordinadores de la actividad su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro o GPS y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebidas, bicicleta a punto…) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras circunstancias que pudieran presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, valorar su propia capacidad para realizar la misma.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la ruta algún participante sufriera un percance o se encontrara mal, debe comunicárselo inmediatamente al coordinador o cualquier otro integrante de la ruta, que es la única forma de poder facilitarle la ayuda necesaria antes de que se pudiera producir un accidente.
- Todo participante en la ruta, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar al coordinador cualquier incidente que observe y que a, su juicio, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, reserva a los coordinadores el derecho a rehusar de su participación en ella.

5.- LOGÍSTICA Y ALOJAMIENTO: Transporte. Precio e Inscripciones.

5.1.- Transporte.

En vehículos particulares. El Coordinador intentará en la medida de sus posibilidades coordinar a todos los interesados en participar en la ruta para que compartan vehículos y gastos de transporte.

En Cabeza del Buey existe estación de ferrocarril y trenes desde Madrid con transbordo en Puertollano. Quien esté interesado en esta opción debe consultar los horarios y las condiciones de RENFE para viajar con la bicicleta en su página web.

5.2.- Alojamiento.

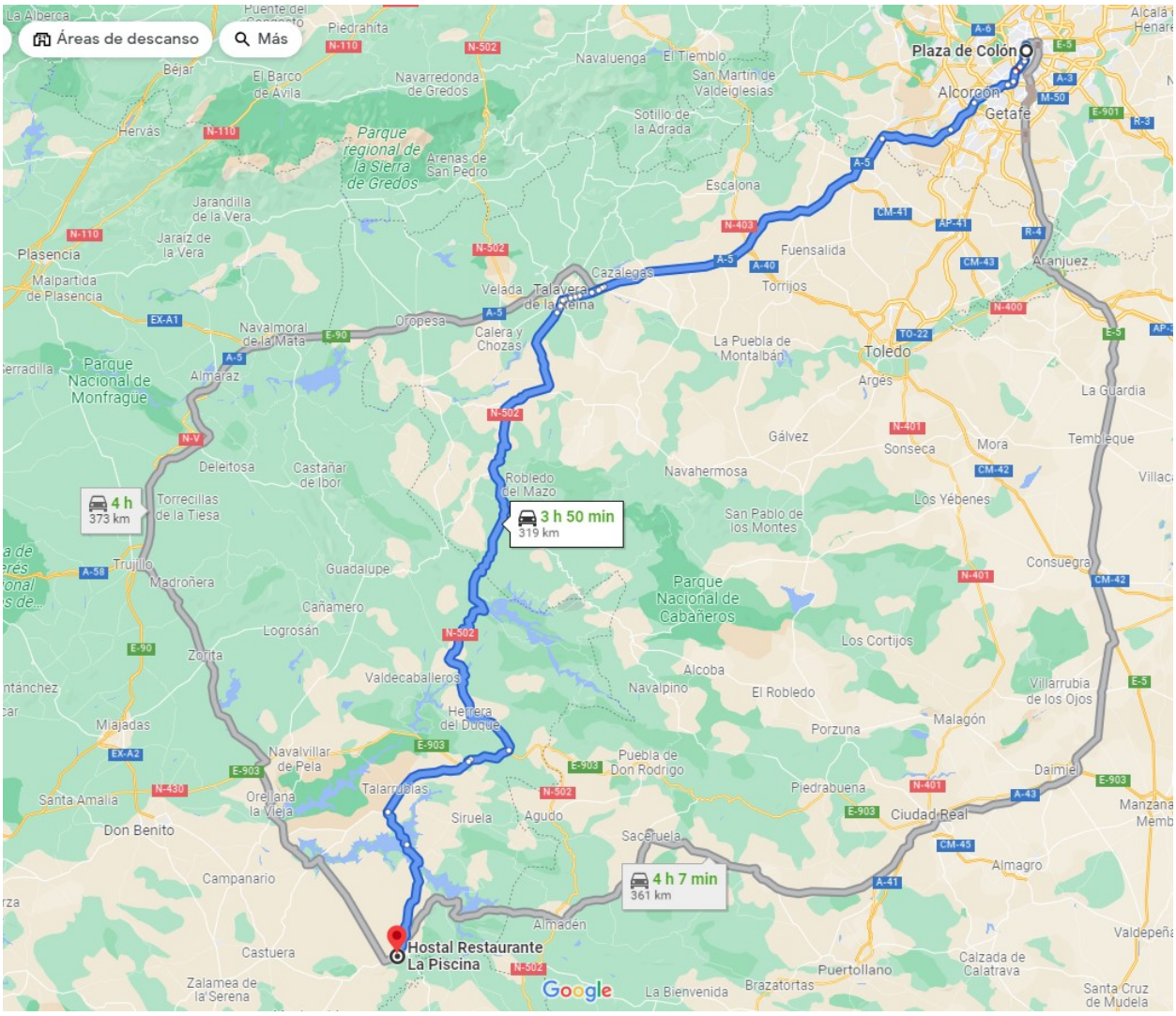
Hostal Restaurante La Piscina. Avenida Nuestra Señora de Belén, s/n. 06600 – Cabeza del Buey (Badajoz). Teléfono 924600756. www.hostalrestaurantelapiscina.com

El precio incluye dos noches de pernocta consiste en una noche en régimen de alojamiento y desayuno en habitación doble, con entrada el viernes 22 de octubre y salida el domingo 24 de octubre de 2021.

Frente al alojamiento hay una gasolinera donde se pueden lavar las bicis.

5.3.- Cómo llegar por carretera.

Se muestran en el siguiente cuadro las alternativas más usuales para llegar a Cabeza del Buey por carretera. La duración del viaje, en condiciones de tráfico fluido, ronda las cuatro horas.



5.4.- Precio.

Participantes federados o con seguro para BTT: 57 €.

Participantes sin seguro de BTT: 63 € (incluye seguro 3€/día).

Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva la cantidad a pagar en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

5.5.- Inscripciones.

En la web www.montanapegaso.es. Con la realización de la reserva el participante reconoce y declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad, así como contar con el material adecuado.

5.6.- Anulaciones.

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "Protocolo de Participación de Actividades". https://montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades

7. MATERIAL PARA LAS ACTIVIDADES.

Obligatorio: Bicicleta BTT revisada y en perfecto estado de funcionamiento, casco, cámaras de repuesto del diámetro y perfil de nuestra rueda, bomba de inflado, agua suficiente para la actividad, (no sabemos si se podrá recargar en lugares intermedios) comida, (barritas, geles, bocadillo…) gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, cortavientos.

Conveniente: Eslabón rápido para cadena adecuada a el cambio que llevemos, GPS con el track de la actividad cargado, patilla del cambio de repuesto adecuada para nuestra bicicleta, ruedas tubelizadas o cámaras antipinchazo.

8. DECÁLOGO COVID PEGASO.

La inscripción y participación conlleva la aceptación y la obligación de cumplir escrupulosamente las siguientes normas:

1. OBLIGATORIAMENTE. Los socios llevaremos MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.

2. DURANTE EL VIAJE. Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche compartido.

3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS. Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.

4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE. Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.

5. TRANSPORTE. Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargará de explicarlas al inicio del viaje.

6. ALOJAMIENTO. Leer antes de entrar las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.

7. AGLOMERACIONES. En el alojamiento evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargan de distribuirlas.

8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS. Recomendamos el LAVADO DE MANOS frecuente con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación en su defecto.

9. DURANTE LA ACTIVIDAD. Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo, nos pondremos la mascarilla.

10. INTERCAMBIO. No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!!

Las personas que presenten síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje. Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso del viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.

9. AGRADECIMIENTOS.

A Eva M-Doimeadiós, pinteña y caputbovense, por compartir y difundir los encantos de La Serena.

Jorge García Ruiz.
Coordinador de la actividad.
649587254- garujor@gmail.com.