

Grupo de senderismo El Botánico
- Nosotros - Normativa

Dedicado a l@s nuev@s
Bienvenid@s

Aquí tienes la respuesta a todas tus preguntas
y a lo que no te habías cuestionado

	ÍNDICE	Pág
1	Nuestra historia	2
2	Actualmente	2
3	Antes de venir, infórmate	3
4	Te vienes sin avisar y sin cortarte	3
5	Punto de encuentro, día y hora	3
6	Punto de encuentro alternativo	3
7	bar, almuerzo, comida, merienda	3-4
8	Programa de excursiones	4
9	Cambios en el programa de excursiones	4
10	Nivel de dificultad de las excursiones	4
11	tipos de excursiones	5
12	La ruta por carretera	6
13	aportación económica a quien conduce	6
14	MODO DE ANDAR EN GRUPO	6
15	guías	6
16	El inicio y las paradas	7
17	Equipo aconsejado	7-8
18	El seguro de montaña	8
19	El carné de Alberguista	8
20	La legislación	8
21	Comportamiento en la naturaleza	9-11

Grupo de senderismo El Botánico
- Nosotros - Normativa

1.- Nuestra historia

Hola, soy Azu. Este grupo lo formé en 1994 porque me encontré sin amigos con los que poder salir al monte. Por eso puse anuncios, (primero en la revista Integral, luego en el periódico Trajín) para aquellos que quisieran salir frecuentemente, funcionando sin dinero y organizándonos entre todos. En Noviembre de 1994 se consolidó el grupo, ya que fue cuando empezamos a salir todos los domingos o casi, improvisando de un domingo para otro las excursiones que a cada cual se le ocurrían y compartiendo el gasto de gasolina de nuestros coches a precio de coste. Quedábamos siempre en la puerta del Jardín Botánico de Valencia, de ahí el nombre del grupo. Nuestra información para hacer las excursiones era la memoria y las notitas tomadas en la biblioteca del Centro Excursionista de Valencia (actualmente Sociedad Excursionista de Valencia).

El excursionismo ha ido evolucionando:

<https://es.wikipedia.org/wiki/Excursionismo> y nosotros también.

2.- Actualmente

En el ámbito legal: Seguimos siendo un grupo sin personalidad jurídica propia. No estamos constituidos como club, ni como asociación, ni como nada. No tenemos local, ni junta directiva, ni socios, ni cuotas, ni carné, ni subvenciones, ni etc.

Funcionamos sin dinero, nuestro único gasto es la web y la gasolina de los domingos. Cada domingo guía una persona voluntaria, eligiendo la excursión en función de la época del año. Los guías no son profesionales. Solamente somos un grupo de amigos. Compartir es un honor.

El grupo es horizontal, los cometidos son voluntarios y no retribuidos, no hay jerarquías y participamos todos, cada cual a su manera. Participa creando buen ambiente.

Tenemos una web para la información: www.grupodelbotanico.com y una página en Facebook para compartir las fotos y los videos de cada domingo: <https://www.facebook.com/groups/291222331073932/?pnref=lhc>

Advertencias:

Por imperativo legal, te comunicamos que las excursiones que se realizan en el grupo de senderismo El Botánico están sujetas a una [cláusula de exención de responsabilidad](#). La responsabilidad es tuya, sólo somos un grupo abierto de amigos. Así pues, también por imperativo legal, aconsejamos que tengas un seguro.

Grupo de senderismo El Botánico
- Nosotros - Normativa

3.- Antes de venir, infórmate

Tenemos un apartado dedicado específicamente a los nuevos: el apartado 3. Sí vas a venir con nosotros por primera vez es IMPRESCINDIBLE que leas el apartado 3 de nuestra web, es nuestra normativa

4.- Te vienes sin avisar y sin cortarte

NO hay que avisar para venir, ni aunque vengas por primera vez. Viene gente nueva todos los domingos, precisamente porque no tiene con quién salir, así que no te de apuro venir sol@.

5.- Punto de encuentro, día y hora

Quedamos todos los domingos en la puerta trasera del Jardín Botánico de Valencia capital, en la calle Quart 102, nos verás con las mochilas.

[ubicación en google maps.](#)

Normalmente quedamos a las 8:15 de la mañana, para salir a las 8:30 en punto, y vamos en nuestros coches particulares.

6.- Punto de encuentro alternativo

Puedes acudir directamente al bar programado en la excursión. Sí ese día no se almuerza en bar, llama al guía y concretas el punto

7.- bar, almuerzo, comida, merienda

Cuando entramos en un bar, hacemos autoservicio para agilizar:

Lo hacemos así: vas a la barra, pides lo que quieres, te esperas a que te lo pongan en la barra, lo pagas, te lo llevas tú a la mesa.

el almuerzo

Quien guía decide si se almuerza en bar o en monte. En ambos casos tienes que llevar tu almuerzo de casa. Así nos movemos rápido y no agobiamos a los del bar.

Salvo en verano, se almuerza en muy poco tiempo. Ten en cuenta que no hay tiempo para que te preparen bocadillo en ningún momento del año. En el bar, bebida y café. Hay personas que ni entran al bar. Sí somos muchos, nos repartimos en distintos bares para no agobiar al personal, máxime sí previamente no tienen noticia de nuestra visita.

Te tienes que adecuar al grupo, no el grupo a ti, así que no te hagas esperar.

Grupo de senderismo El Botánico
- Nosotros - Normativa

la comida

Trae de casa almuerzo, comida y bebida. Comemos en el monte. También nos gusta compartir comida, no te quedarás con hambre.

La comida, siempre, de fácil digestión porque andamos después de comer.

La merienda

Hay parada en bar, después de la excursión, sí así lo acuerdan los ocupantes de cada coche. Aprovechamos para pagar, a quien conduce, lo estipulado por la gasolina. En el bar cambiamos por si quien conduce no tiene cambio.

8.- Programa de excursiones

La primera página del programa es un resumen.

Las siguientes páginas contienen una casilla por excursión, con todos los datos de la misma

Bájate el programa desde el móvil, no lo imprimas, para tener acceso a todos los datos de la excursión

Por favor, no llames para preguntar cosas que están escritas y no has leído por comodidad. El móvil de los guías es para imperativos.

9.- Cambios en el programa de excursiones

El programa no se toca una vez subido a la web, para no confundir.

Como suele haber cambios y añadidos posteriores, se ponen en el apartado 1 de la web "cambios y añadidos", al comienzo de la web.

Consúltalo el sábado

10.- Nivel de dificultad de las excursiones

Existe un método de información de excursiones, pero nosotros no usamos:

<http://www.montanasegura.com/category/menu/mide/>

El Nivel y las horas a andar lo cataloga el guía, es subjetivo.

Fíjate en el número de kilómetros a andar y en el desnivel neto y el acumulado.

No acudas a excursiones que estén por encima de tu condición física. Lee para organizarte y elegir. Así no sufres tu ni haces esperar al grupo.

En la puerta del Botánico, la persona que guía está capacitada para pedirte que te retires, si tu calzado o tu falta de equipo apropiado así lo requiere.

Sí ya estás haciendo la excursión y no te llegan las fuerzas, te acompañará de regreso algún compañero. Valora tu capacidad antes. Por ti y por el resto del grupo. Normalmente, lo que suele ocurrir es que no se lee la información.

11.- tipos de excursiones

1.-) **Las excursiones de agua:** En verano hacemos rutas de agua, ligeras y con baño. Aconsejable sandalia versátil (tierra y agua) para estas rutas.

2.-) **Las excursiones de Investigación y Desarrollo" (I+D) :** Antes de guiar una excursión se va a investigarla (sí no se ha hecho antes) o a recordarla (sí se ha hecho en otra ocasión)

3.-) **Las excursiones en autobús:** En estas SI que hay que apuntarse con antelación

Se responsable, avisa con antelación en caso de no poder asistir. La penalización, caso de no avisar, es no poder volver a hacer uso del servicio de autobús.

Vamos en autobús en las distancias largas. Por economía, ecología y comodidad.

El excedente por redondeo, tras pagar el autobús, va a la cuenta del grupo y con eso pagamos la web

4.-) **Las excursiones en tren:** El punto de encuentro es Renfe. Resulta divertido ir en tren y es una forma de reivindicar la mejora del transporte público.

5.-) **Las excursiones en coche:**

Habitualmente vamos en nuestros coches particulares.

NO hace falta tener coche para venir a andar.

Llenamos los coches por economía y ecología

Cada cual ofrece o pide plaza nada más llega, de modo ágil y rápido.

Los coches que no hacen falta se quedan aparcados en las inmediaciones.

Los ocupantes de cada coche se cuidan entre si, que no falte nadie para la vuelta en coche.

Sí necesitas cambiar de coche para la vuelta, avisa al conductor de la ida y dale su parte por la gasolina

Después de la excursión volvemos al punto de partida, el Botánico.

Sí te va mejor bajar en algún punto de paso, avisa a quien conduce

Revisa no dejarte nada en el coche.

Para despistes, acude al facebook del grupo.

12.- La ruta por carretera

Viene indicada, en líneas generales, en la casilla de la excursión

Normalmente la explica quien guía antes de salir

Puedes consultarla previamente: <https://www.viamichelin.es/>

Sí no llevas gps en el coche, la puedes seguir con el móvil en <https://www.google.es/maps>

También puedes avisar, antes de salir, a cualquier coche de que vas a seguirle, para que te eche un ojo. No te de corte, es mejor eso que perderse y hacerte esperar.

13.- aportación económica a quien conduce

Cuando vamos en coche, que es lo habitual, la gasolina se paga entre los componentes del coche, a 0,25 €/km.

La cuenta se hace así: nº total de km (ida+vuelta) multiplicado por 0,25 y dividido por el número de ocupantes del coche, incluida la persona que conduce.

14.- EL MODO DE ANDAR EN GRUPO. MUY IMPORTANTE.

La norma es: ver en todo momento a quien va delante y a quien va detrás. Para no convertir el disfrute en caos.

1.- Que la charla no te haga perder de vista a quien va delante de ti, te perderías.

2.- Cerciórate (el contacto visual es instantáneo, no pierdes tiempo) de que te ve girar quien te sigue, ya que de otro modo se perdería.

Asegúrate de saber quién guía y seguir a esa persona y no a otra que decida irse por otro lado por su cuenta. En ocasiones el guía hace un popurrí de rutas. Quien guía se ha molestado en preparar la ruta, no se la boicotees.

15.- Los guías

El Apartado 5 de la web es para los guías

Sí no vas a usar un puente, es de agradecer que le des preferencia.

El fichero "senderos en CV-Localizador", te ahorra mucho tiempo y te aportan mucha información. Consúltalo. Te oriento para que les saques provecho a los ficheros. Siempre hacen falta guías nuevos. Anímate

16.- El inicio y las paradas

Antes y después de andar, estiramientos para evitar lesiones, que puedes descargar en tu móvil:

http://www.rutasnavarra.com/asp/asp_artic/299.pdf

Sí te es más cómodo, bájate en el móvil la aplicación:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.u440.estiramientos&hl=es>

Sí quien guía lo considera, hará breves paradas para reagrupamiento.

Los parones largos hacen que se enfríe la musculatura.

Evita distanciarte demasiado para que no te tengan que esperar mucho.

Sí llevas un ritmo constante, el tuyo propio, te cansarás menos.

Quien guía puede pedir ayudantes para situarse en los puntos críticos.

En ocasiones habrá la figura de **escoba**, que es una persona que ya conoce la excursión (o no) y se ofrece para ir al final para cerciorarse de que estamos todos.

17.- Equipo aconsejado

Lo primordial es el calzado, que tiene que resultarte cómodo y tener bastante relieve en la suela, por tu seguridad personal.

La ropa cómoda y transpirable. Lleva varias capas, para ir quitando y poniendo. También ropa de repuesto (camiseta, calcetines)

Aprovecha lo que tengas en casa. No se trata de te compres "el equipo". Ya irás viendo la necesidad e informándote primero, antes de comprar.

Equipo para llevar todo el año: documentación personal, monedero, el seguro de montaña, el móvil, plástico o tela impermeable y liviana para evitar la humedad al sentarte, cortavientos o capa o impermeable y linterna o frontal. Además de tu botiquín personal.

Por supuesto: almuerzo, comida y agua de casa. Frutos secos para evitar pájaras.

El palo o los palos ayudan, evitan sobrecarga de las rodillas en las bajadas, te ayudan a guardar el equilibrio para vadear ríos etc. Son aconsejables.

Equipo en invierno, lo específico: botas con recubrimiento antihumedad tipo gore-tex, varias capas de ropa de abrigo, ropa de repuesto, forro polar, gorro, braga polar o bufanda, el cortavientos o impermeable o capa (mejor si es transpirable) y las polainas.

Equipo en verano, lo específico: calzado para andar por dentro del agua. Hay sandalias versátiles para verano que te sirven tanto para tierra como para ir por dentro del río. Además: sombrero, bañador, toalla de microfibra (por el peso y el bulto), crema protectora. Y extra de agua

18.- El seguro de montaña: te lo aconsejamos.

Tienes 3 opciones para obtener tu seguro de montaña:

- 1.- La Federación de montaña: <https://www.femecv.com/>
- 2.- La Asociación de deportistas de montaña: <https://avemvalencia.es/>
- 3.- Compañías de seguros

Infórmate por tu cuenta y/o pregunta a los compañeros

19.- El carné de Alberguista

Te puede interesar para fin de semana, puentes o vacaciones

<http://www.ivaj.gva.es/es/carne-de-alberguista>

20.- La legislación

Estamos a la espera de que nos pongan una normativa práctica, sencilla y clara.

En la Federación tienes la legislación actual: regulación del senderismo y los deportes de montaña de forma compatible con la conservación del medio natural.:

<https://www.femecv.com/senderos/legislacion>

21.- Comportamiento en la naturaleza

Los espacios naturales protegidos en la Comunidad valenciana son:

Parque Natural (PN), Paraje Natural Municipal (PNM), Reserva Natural, Monumento Natural, Paisaje Protegido, Microrreserva de flora, Lugar de interés comunitario (LIC), zona de especial protección para las aves (ZEPA)

El respeto a la naturaleza se maximiza cuando andamos por espacios naturales protegidos. Los Parque Naturales (PN) y Parajes Naturales Municipales (PNM) tienen su propio manual de buenas prácticas medioambientales.

Dado que el desconocimiento de la ley no exime de su cumplimiento, puedes ver la normativa específica de cada PN en: <http://www.parquesnaturales.gva.es/es>

La normativa que tienen en común, el manual de buenas prácticas medioambientales:

Agua: Cuida las fuentes, es el bien más preciado de nuestras montañas, no las contamines. No uses detergentes ni cualquier otro producto químico ni en el agua ni en el entorno. El río no es lugar para lavar el coche, a los peces no les gusta el jabón

Basura: No dejes rastro. Lo que traes en tu mochila, que vuelva en tu mochila. En el medio natural (Áreas Recreativas) no existe un servicio de recogida de basura tan frecuente como en las ciudades, llévate tus residuos, incluidos los de los animales de compañía, y evitaremos que la fauna disperse la basura. Deja el lugar más limpio que cuando llegaste, llévate tu basura y a ser posible la que encuentras, deposítala en los contenedores de recogida selectiva del núcleo urbano más cercano, donde la recogida es más rápida

Caminos señalizados: Respeta el camino y no tomes atajos. Si seguimos las sendas marcadas evitaremos pisar y dañar la vegetación. Los atajos ocasionan graves problemas de erosión. Respeta los caminos que atraviesan las fincas privadas, no invadas no cultivos ni las propiedades. Respeta las señales, barreras, paneles informativos etc. Cumplen una función informativa y además te orientan

Grupo de senderismo El Botánico
- Nosotros - Normativa

Coches: Estaciona tu vehículo en las áreas habilitadas para ello. Evita hacerlo junto a los caminos. Solamente circulan por sendas, caminos y pistas los vehículos autorizados. Los vehículos los llevaremos "a punto", para contaminar lo menos posible y no conduciremos a más de 30km/h. Está restringida la circulación de vehículos a motor por pistas forestales. (Decreto 8/2008, de 25 de enero, del Consell, art. 4). "La circulación de vehículos a motor por pistas forestales situadas fuera de la red de carreteras queda limitada a las servidumbres de paso que hubiera lugar, la gestión agroforestal y las labores de vigilancia y extinción de las Administraciones Públicas, así como de entidades colaboradoras de éstas en estas funciones."

Flora, fauna y recuerdos: No te lleves nada. El mejor recuerdo que puedes llevar contigo es una fotografía, en ella las flores no se marchitan. No te lleves elementos del medio a casa (plumas, huevos, nidos). No recolectes minerales ni plantas, no molestes a la fauna, no captures animales. El ecosistema es delicado y todos los elementos son necesarios para su buen funcionamiento. Para no alterar el ecosistema, está prohibido introducir cualquier tipo de animal, planta o semilla. No intervengas en la alimentación de los animales. Sí coges setas, que sea de forma respetuosa y sostenible. En PN Mariola si se puede recolectar plantas aromáticas medicinales para uso doméstico. Con carácter general están prohibidas la tala y recolección de especies silvestres.

Fuego: El fuego es el mayor enemigo de la montaña, Bajo ningún concepto hagas fuego ni barbacoas, no enciendas hogueras, ni tires colillas. El fuego sólo está permitido en las zonas habilitadas para este fin. El camping-gas utilízalo sólo en estas zonas. En días de peligro máximo por incendios forestales, encontrarás clausuradas estas instalaciones, respétalas por seguridad de todos. No aumentes el riesgo de incendio fumando en la senda. Sí fumas, elige sitios limpios para fumar, nunca entre matorrales o vegetación. Sí fumas apaga y llévate tus colillas. No arrojes colillas ni cerillas encendidas, apágalas sobre piedras planas, en claros o en la arena y guárdalas para depositarlas en un contenedor.

Perros: Los animales domésticos pueden asustar y molestar a los animales silvestres y a otros visitantes, lleva siempre atada a tu mascota. Puedes venir acompañado/a por tu perro, pero siempre deberá ir sujeto con correa. Por favor, retira sus excrementos del camino. Recoge los excrementos que genere tu perro.

Grupo de senderismo El Botánico
- Nosotros - Normativa

Propiedad privada: Respeta la propiedad privada. Respeta el patrimonio histórico-cultural, evita acciones que puedan deteriorar los bancales o las construcciones. Respeta los cultivos, no los pises y no cojas el fruto de tanto esfuerzo

Silencio: El ruido también es una forma de contaminación. Si formas parte de un grupo numeroso, haz el menor ruido posible para no espantar a los animales. Respeta la tranquilidad y disfruta del silencio. Especialmente, evita molestar a los animales durante el periodo de reproducción. Las molestias pueden perjudicar la cría. Procura no hacer mucho ruido.

Por favor, lee antes de preguntar
Gracias por tu atención
www.grupodelbotanico.com

Grupo de Senderismo



El Botánico