



HOJA DE ACTIVIDAD BOSQUES PEÑA DE FRANCIA

17/11/2024

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La ruta forma parte del GR-10 y sale de La Alberca (Salamanca) (1.055 m), en concreto del parking público que está justo a la entrada del pueblo, a la izquierda, según llegas por la carretera SA-201. Salimos del parking y a la izquierda seguimos por la Avenida Batuecas hasta que pasado el instituto de secundaria giramos a la izquierda y cogemos la Avenida Peña de Francia. Aquí ya veremos las típicas señales del GR, de color blanco y rojo, que seguiremos hasta el final de la ruta, en el Santuario de la Peña Francia (1.698 m)

El recorrido tiene un desnivel positivo de unos 750 m y una distancia aproximada de 10 km.

MAPA / PERFIL DE LA RUTA



TRACK DE LA RUTA

https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/la-alberca-pena-francia-gr-10-4606544?utm_medium=app&utm_campaign=share&utm_source=15986

VALORACIÓN MIDE

MIDE

Bosques Peña de Francia

horario	3h 35'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	750 m			2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	141 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,0 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2024.

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

	- El medio no está exento de riesgos - Hay más de un factor de riesgo - Hay varios factores de riesgo - Hay bastantes factores de riesgo - Hay muchos factores de riesgo
	- Caminos y cruces bien definidos - Sendas o señalización que indica la continuidad - Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales - Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza - La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
	- Marcha por superficie lisa - Marcha por caminos de herradura - Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares - Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio - Requiere pasos de escalada para la progresión
	- Hasta 1 h de marcha efectiva - Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva - Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva - Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva - Más de 10 h de marcha efectiva

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAMI), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: www.euromide.info

La práctica deportiva en entornos naturales, particularmente en la montaña, no está exenta de riesgos. Aunque la prioridad del Club es garantizar la seguridad y salud en todas las actividades, es importante señalar que no podemos garantizar la seguridad absoluta. Por ello, nos comprometemos a establecer un nivel de seguridad aceptable y a realizar actividades que presenten riesgos asumibles para los participantes.

Es por esto que la Junta Directiva y responsables de la organización de la actividad, se reservan el derecho a **modificar o anular** la ruta prevista, por causas de fuerza mayor (meteorología, nivel, de los participantes, etc.) así como como el **derecho de admisión** para los participantes de la actividad que no cumplan con el **equipamiento obligatorio** exigido para el desarrollo de la misma.



HOJA DE ACTIVIDAD BOSQUES PEÑA DE FRANCIA

17/11/2024

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO NECESARIO

Calzado: Se recomienda botas de montaña. Los zapatos de montaña o las zapatillas tipo Trail solo para expertos.	OBLIGATORIO
Mochila con una capacidad máxima de 30 litros. Nota: Se requiere una mochila adaptada a la actividad.	OBLIGATORIO
Ropa según sistema de 4 capas adaptada al pronóstico meteorológico. Nota: <u>1ª capa base</u> , camiseta manga larga o corta, técnica y transpirable; <u>2ª capa</u> , para aislamiento muy dinámico, tipo forro polar o similar ligero; <u>3ª capa</u> externa/interna para aislamiento menos dinámico: tipo Primaloft o Plumas; y <u>4ª capa</u> , cortavientos e impermeable ligero (membrana tipo Goretex® o similar).	OBLIGATORIO
Guantes, gorra, gafas de sol y crema solar	OBLIGATORIO
Cantimplora con líquido suficiente (con capacidad para 2 litros)	OBLIGATORIO
DNI.y tarjeta sanitaria	OBLIGATORIO
Alimentación ligera, nutritiva, fácil de ingerir y digerir	OBLIGATORIO
Licencia federativa	RECOMENDADO
Calzado y ropa de descanso, toalla y neceser (para después de la actividad)	RECOMENDADO
Manta térmica, silbato, botiquín personal, teléfono móvil (cargado) y frontal (con pilas).	RECOMENDADO
Bastones	RECOMENDADO

- Si fuera necesario actualizar la información, se enviará por email, unos días antes de la ruta, información sobre la necesidad de adaptar el material al pronóstico meteorológico.

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS