



NIEVE EN FAMILIA EXCURSION 5 de FEBRERO

LUGAR: Puerto de la Morcuera, Miraflores de la Sierra, Comunidad de Madrid.

ACTIVIDADES EN LA NIEVE PARA TODA LA FAMILIA

PARA TODOS Y TODAS Bajadas controladas en trineos o palas: Importante evitar plásticos y flotadores sin frenos. Atender a las indicaciones de los monitores/as. Para los niños es una de las propuestas más atractivas. Incluso los más pequeños disfrutan de las bajadas rápidas en el regazo de un adulto. A partir de los cuatro años ya pueden ir solos (conviene que lleven casco y debajo un gorro fino de algodón).

La actividad lúdica y física en la montaña es un **entrenamiento para los pulmones y el corazón**, con la ventaja de respirar **el aire puro de la montaña, repleto de iones con carga eléctrica negativa** que proporcionan bienestar –en las ciudades predominan los positivos, que favorecen el estrés y la entrada en el cuerpo de partículas tóxicas.

PARA MAYORES DE 12 AÑOS El **senderismo con raquetas** es un deporte blanco que cada día goza de más aficionados. No se requiere una técnica muy elaborada. Las raquetas y un par de bastones facilitan el caminar sin esfuerzos excesivos sobre la nieve blanda.

El alquiler de material y el seguro está incluido en la opción de extra actividad. (25,00 €). La actividad va dirigida por un guía de montaña TD2, técnico deportivo cualificado para actividades invernales. Se adaptará la ruta a las condiciones del día, el grupo y la montaña, si bien la idea es ascender al Collado de la Najarra desde el punto de encuentro con los guías que es el propio puerto de Morcuera.

En comparación con el senderismo, el paso es más lento y largo, para evitar los tropezos con las raquetas, las pérdidas de equilibrio y el cansancio inútil. **Solo hay que tener la precaución de llevar pantalones impermeables, botas altas o, mejor, polainas**, pues a cada paso la nieve se proyecta contra las pantorrillas.

Resulta **muy apropiado para familias, grupos y personas de todas las edades y condiciones físicas** que deseen pasar un día rodeados de nieve y naturaleza sin necesidad de calzarse unos esquís. Es la opción más interesante para las personas acostumbradas a andar por la montaña el resto del año.

CALDITO CALIENTE o CAFÉ después de la excursión en Miraflores de la Sierra.

El grupo concluirá la jornada con una parada en la localidad cercana al puerto de la Morcuera, Miraflores de la Sierra tomando algo caliente después de la ruta y la jornada de actividad lúdico ambiental en la nieve. Este servicio corre a cargo de la organización. **(una consumición por persona)**



Recomendaciones de material:

Gorro, Gafas, Guantes (repuesto para los niños), **Ropa abrigada** (tres capas, una interior de algodón otra intermedia transpirable y abrigada y una exterior impermeable) Recomendable pantalones impermeables y **chaquetas de esquí o montaña**. Calzado cómodo e impermeable, **bota de montaña o agua**. Valorar repuesto si no se lleva calzado técnico.

Picnic: Recomendamos **bocadillos y sándwiches barritas energéticas, frutos secos y agua** para toda la s personas. **Bolsas de basura y servilletas**.