



A.D. Montaña Pegaso
BTT. Veteranos y Noveles
Domingo 2 de Junio de 2019

Ventana de entrada para todos aquellos PEGASO, habituales del “pateo” pero que quieran conocer como enfocamos las rutas **BTT**. Un recorrido de poca exigencia y mínimo desnivel, por un camino absolutamente sencillo y muy agradable, en el entorno espectacular del Valle del Lozoya, y disfrutando durante todo el día, de las estupendas vistas de nuestro querido Pico Peñalara.

Entre 2-3h de pedaleo tranquilo, nos llevará realizarla.

El paseo será tutelado, por cortesía de alguno de los veteranos BTT. El resto de ellos, realizarán una ruta “tipo”, en exigencia física y desnivel, objetivo futuro para las nuevas incorporaciones.

Todos acabaremos de Picnic (libre) y bañándonos, en el Área Recreativa Las Presillas, junto al Monasterio del Paular.

EL ENTORNO

CAMINO DEL LOZOYA (Ruta Noveles)



MONASTERIO DEL PAULAR



LAS PRESILLAS



LA RUTA

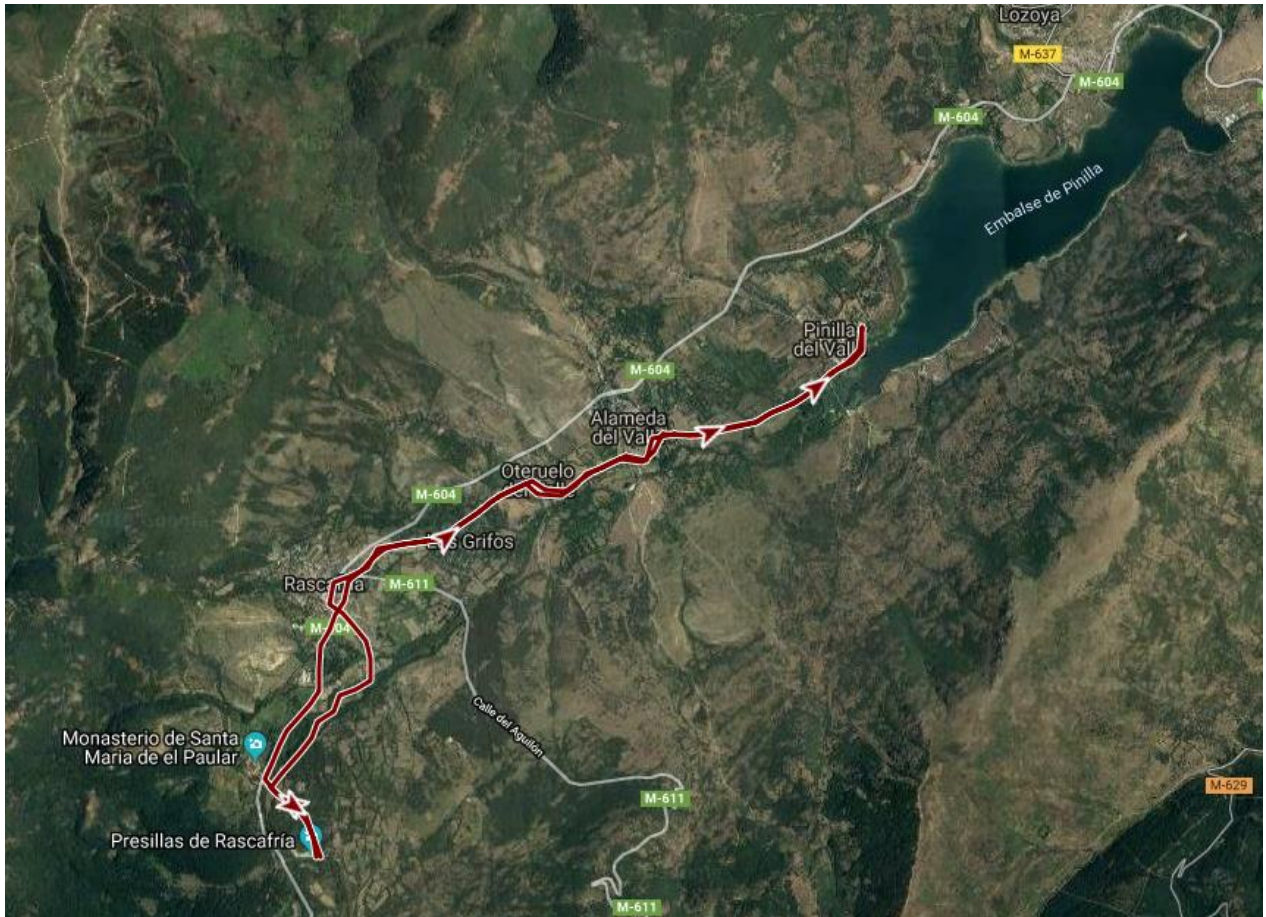
RUTA NOVELES*: 20kms +180mts desnivel

Ida-vuelta saliendo desde el Área Recreativa “Las Presillas”, al lado del Monasterio del Paular, en Rascafría.

Partiendo desde el Parking (5€/coche/día), llegaremos casi hasta el pueblo de Lozoya, por un camino sencillo y compactado, pasando entre dehesas, prados y el embalse de Pinilla, atravesando, entre otras, por las poblaciones de Rascafría, Oteruelo y Alameda del Valle.

Quien desee hacer menos kilómetros, podrá parar y esperar al grupo

***VER EL APARTADO IMPORTANTE, AL FINAL DE LA INFORMACIÓN**



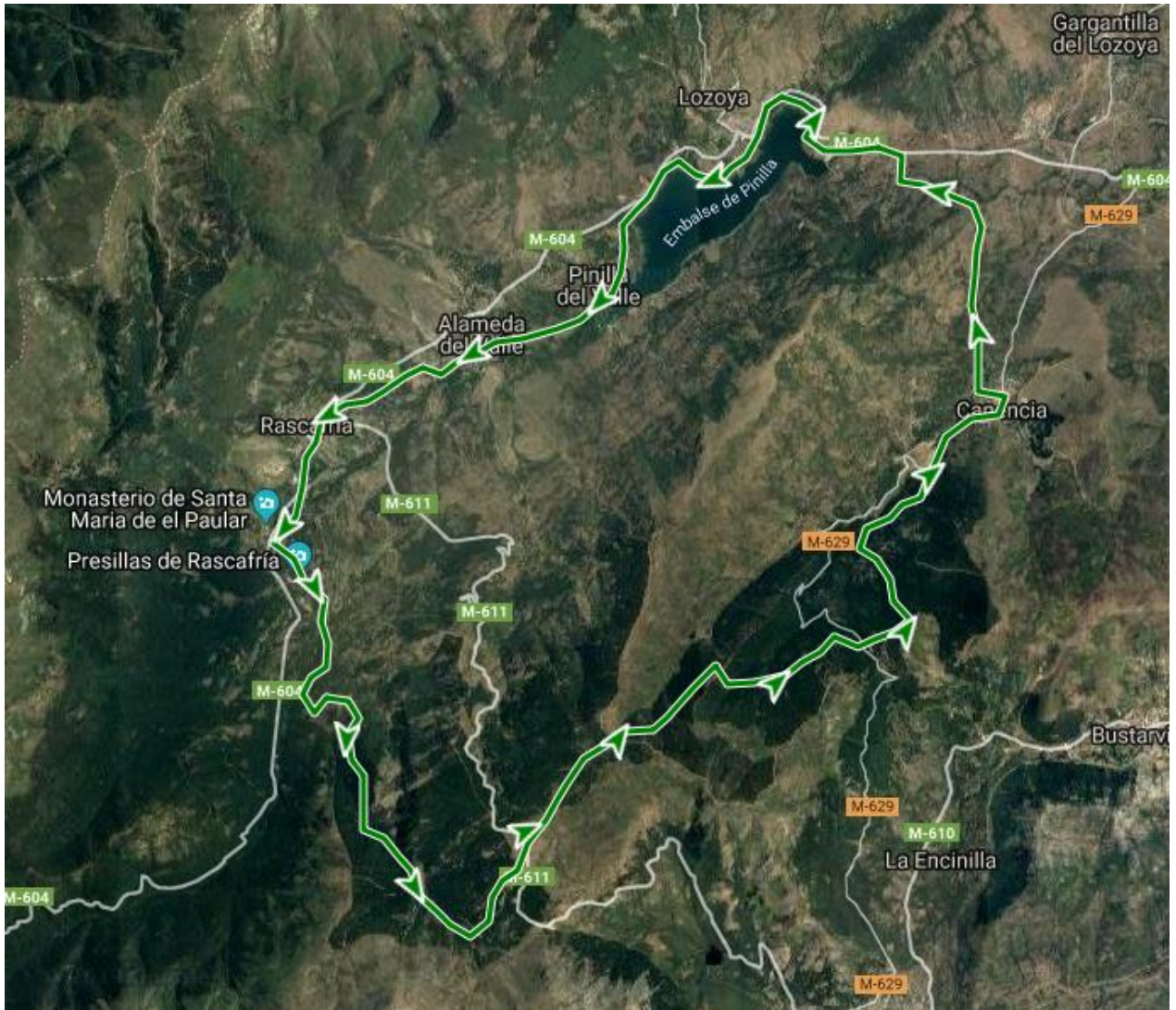
Ida-vuelta, desde el Monasterio hasta el pueblo de Pinilla del Valle.

RUTA VETERANOS: (54,5kms +855mts desnivel)

Circular desde el Monasterio del Paular.

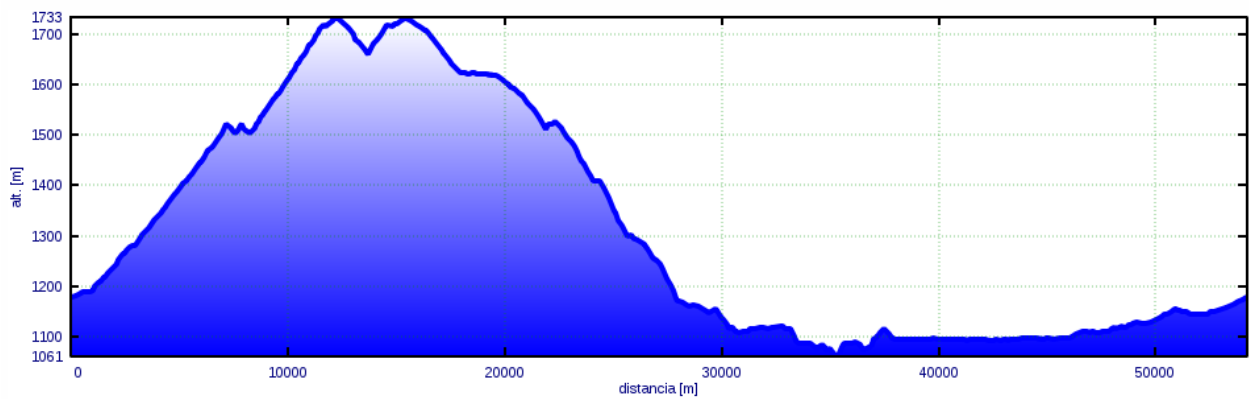
Partiendo desde el Parking (5€/coche/día), saldremos comenzando la subida al puerto de Canencia, pasaremos por el pueblo y llegaremos hasta el pueblo de Lozoya, para volver a Rascafría.

Toda la subida será por un camino sin ninguna dificultad más allá de que el camino se pone cuesta arriba, pero tampoco tendremos rampas de grandes desniveles. Asequible cada uno a su ritmo y contando en todo momento con la ayuda del Coordinador y de sin duda el resto de bikers participantes.



Rascafría – Canencia – Lozoya – Rascafría

PERFIL RUTA VETERANOS



Track

Opción Noveles – Camino Natural del Valle del Lozoya - 20 km – 250 m desnivel /
Dificultad física 2/5 – técnica 1/5

Opción Veteranos – Rascafría – Canencia – Lozoya – Rascafría : 48 km – 850 m desnivel /
Dificultad física 3/5 – técnica 3/5

CÓMO LLEGAR

Nos reuniremos en el parking del **ÁREA RECREATIVA LAS PRESILLAS** (5€/coche/día), al lado del Monasterio del Paular.

Estableciendo las **09:00** como hora de llegada al punto de encuentro y comenzando la ruta a las 9:30 h.

AL ACABAR, PICNIC LIBRE Y BAÑARSE, EN LAS PRESILLAS

MATERIAL

Bici de montaña (revisada y puesta a punto. NO vale la bici de comprar el pan), **CASCO, GAFAS Y GUANTES, OBLIGATORIO**. Comida y agua para pasar el día.

Cámara de repuesto, con la medida justa de las rueda (26, 27,5 ó 29")

NO OLVIDAR: Bañador, toalla, crema solar, gafas de sol, repelente de insectos

IMPORTANTE-LEER

CADA NOVEL DEBE TRAER UNA BICI BTT EN CONDICIONES DE USARSE, SIN PINCHAZOS, LIMPIA, ENGRASADA Y FUNCIONANDO (QUE SE BUSQUE UN ASESOR BTT, DE CABECERA, CON ANTELACIÓN)

CADA NOVEL VENDRÁ HABIENDO PRACTICADO COMO SE MONTAN/DESMONTAN LAS 2 RUEDAS EN SU BTT (NO HACE FALTA QUE SEPAN ARREGLAR UN PINCHAZO)

1 CÁMARA DE REPUESTO, ESPECÍFICA PARA SU TAMAÑO DE RUEDA

OBLIGATORIO CASCO, GAFAS PARA BICI Y GUANTES DE BICI, agua y comida

EL COORDINADOR PODRÁ NO PERMITIR REALIZAR LA ACTIVIDAD, A QUIEN NO TENGA EL MATERIAL REQUERIDO Y EN PERFECTAS CONDICIONES DE USO

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 y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si ésta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la ruta hasta que el Coordinador lo indique.
- Ningún participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar a los responsables 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...) 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, aunque siempre podrá consultar con el coordinador de la actividad.

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 organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.

LOGÍSTICA: Transporte. Precio e Inscripciones

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 puedan ir con otra persona interesada en la ruta. Desde ya **agradecemos a los compañeros que aportan su vehículo: Gracias.**

Precio y Pago.

Para los federados con BTT el precio a abonar será de 2 € y para federados sin BTT y no federados será de 5 €.

Mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva la cantidad a pagar en el plazo de 2 días desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

Inscripciones.

En la web www.montanapegaso.com. El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad.

Anulaciones.

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “Protocolo de Participación de Actividades”.

(<http://www.montanapegaso.com/club/protocolo-participacion-en-actividades>)

COORDINADOR

Yolanda: yolanda_meduso@hotmail.com .