



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Dehesas de Cercedilla - Montón de Trigo - Pico del Oso

27 de diciembre de 2020

Vamos a realizar esta actividad de cordales teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos. Respetemos las pautas de seguridad y leed el DECÁLOGO COVID PEGASO descrito más abajo.

¡SOLO SE ABANDONARÁ LA COMUNIDAD DE MADRID SI LO PERMITE LA NORMATIVA VIGENTE!

Recorrido opción única: Dehesa Cercedilla – P. Fuenfría – Cerro Miguete – Montón de Trigo – La Pinareja – Pico del Oso.



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Dehesa Cercedilla	0	1391 m	0	0
Cerro Minguete	4,31 km	1969 m	+585/-6	2:11h
Monton de Trigo	5,08 km	2135 m	+764/-9	2:45h
Pico de la Pinareja	7,59 km	2188 m	+984/-188	3:54h
Pico del Oso	8,91 km	2190 m	+1084/-282	4:32h
Cerro Minguete	13,16 km	1969 m	+1281/-651	6:03h
Collado Marichiva	15,26 km	1753 m	+1284/-919	6:42h
Llegada: Dehesas de Cercedilla	17,30 km	1391 m	+1284/-1294	7:30h

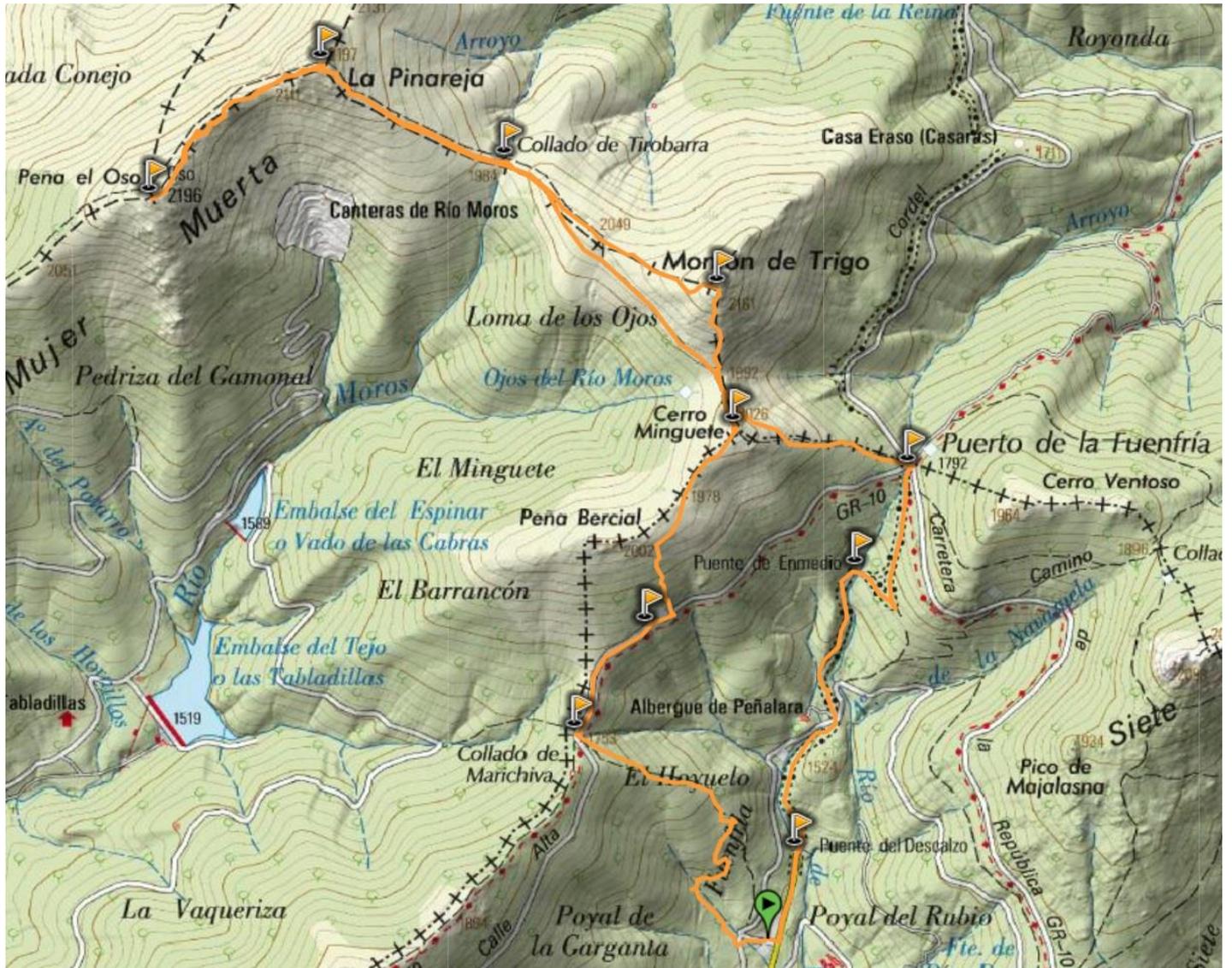
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta	7:30h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:37. Ocaso: 17:54		
Distancia y desniveles	 17'3km	 + 1284 m	 - 1294 m
Tipo recorrido	 Circular		
Dificultad	Física	MEDIA	Técnica MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...) 	
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, en algunos tramos la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos. 	
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. 	
E	4	<ul style="list-style-type: none"> 7:30 horas de marcha efectiva 	
Perfil	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica..		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora 144,775 Hz	Club:
Cartografía	Digital: omt_spain		



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

¡SOLO SE ABANDONARÁ LA COMUNIDAD DE MADRID SI LO PERMITE LA NORMATIVA VIGENTE!





Empezamos la ruta desde el parking de las Dehesas de Cercedilla frente al restaurante Casa Cirilo en dirección al Puerto de la Fuenfría a lo largo de la Colada de la Fuenfría.

Desde el Puerto de la Fuenfría cogemos el PR-M/SG 4 hacia el Cerro Minguete (2026m), para continuar al Montón de Trigo (2161m) por el Collao Minguete.

Desde Montón de Trigo, bajaremos hacia el Puerto de la Garganta o El Tiro Barra (1984m), hacia el Pico de la Pinareja (2167m). Y siguiendo por el PR-M/SG 4, llegamos al Pico o Peña del Oso (2196m).

El regreso lo haremos por el mismo sendero, pasando de nuevo hasta casi subir al Pico de la Pinareja.

Se recomienda no acortar por la pedrera por evitar subir de nuevo al Pico de la Pinareja. Se tarda mucho más a parte del riesgo de caídas.

Llegamos al Collao Tirobarra para coger el PR-M/SG 4, hacia el Cerro Minguete, en dirección de la Peña Bercial hacia el Collao de Marichiva y bajamos por la Vereda del Infante, hacia el parking donde están estacionados los coches.

NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- 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 esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha 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, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan 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, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, 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 alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

DECALOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir 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.** E **obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.**
- 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 encargarán 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 encargarán de distribuir las.

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 presente síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje.

Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.

LOGÍSTICA. Transporte. Precio

TRANSPORTE. HORARIOS

En coches. Se coordinara la gestión, en el apartado de vehículos de la pag web del club.

Lugar y hora de salida: Punto de reunión. Parking de las Dehesas. Frente a Casa Cirilo. A las 9h.

<https://goo.gl/maps/u1kXkGzi6dRGi2zG6>

PRECIO

2 €. Federados (con Licencia A o superior)

5€ (Incluye seguro: 3€/día)

INSCRIPCIONES

El máximo de plazas son 18.

Directamente en la web. A partir del 14-12-2020.

Pago: Precio total correspondiente (federado o no federado), a través de la web del club

De no hacer efectiva esta cantidad 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.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADOR

Elisabet Tamayo. Email: e.nenufarblanco@gmail.com Tlfn.: 696689182