



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO Acebeda de Robregordo

Sábado 5 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. Nos organizaremos durante el trayecto en grupos de seis personas como máximo.



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Área recreativa de Robregordo	0	1306 m	0	0
Zona de los Llanos (1669m)	7,2 Km	1669 m	+ 422	2 h
Llegada: Área recreativa de Robregordo	14,7km	1306 m	-422 m	5h 30'

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Acebeda de Robregordo

Horarios ruta 		5: 30 horas (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida del sol: 8:24 Puesta de sol: 17:46			
Distancia y desniveles		 14 km	 + 422 m	 - 422m	
Tipo recorrido		 Circular			
Dificultad		Física	BAJA	Técnica	BAJA
M	1	<ul style="list-style-type: none"> Severidad del medio natural 1: El medio no está exento de riesgos. 			
I	2	<ul style="list-style-type: none"> Dificultad de orientación en el itinerario 1-2: <ul style="list-style-type: none"> - Caminos y cruces bien definidos - Sendas o señalización que indica la continuidad. 			
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Dificultad en el desplazamiento 1-2-3: <ul style="list-style-type: none"> - Marcha por superficie lisa - Marcha por caminos de herradura - Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. 			
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Cantidad de esfuerzo necesario 2: <ul style="list-style-type: none"> - Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva. 			
Perfil del participante		Se requiere la realización de ejercicio aeróbico habitual, no es necesaria experiencia previa en la realización de recorridos de senderismo.			
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).			
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 617.684.860	G. Civil Navacerrada: 650383923/650384125	SEREIM
Cartografía		Sierra de GUADARRAMA 1:50.000 (Ed. Tienda verde)			

LOGÍSTICA. Precio

TRANSPORTE. HORARIOS

El punto de encuentro será a las 9:30 horas en la zona recreativa de Robregordo (4C54+WF Robregordo)

PRECIO

2 €. Federados (con Licencia A o superior)
5 €. Otros, incluye seguro.

INSCRIPCIONES

Por mail, a partir del **01/12/2020**

Pago: Pago obligatorio una vez confirmada la plaza mediante tarjeta a través de la web del club.

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

Belén Gutiérrez Whats App: 696956224 (contactar por la tarde-noche)

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 ayudarle 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 algún 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.