



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Circular Cabeza de La Braña

19 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.

Recorrido opción A: Bustarviejo-Canencia-Pto. De Canencia-Cabeza de La Braña-Bustarviejo.



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Bustarviejo	0	1218m	0	0
Canencia	9'73km	1149m	+436/-504	2:55h
Pto. De Canencia	15'16km	1504m	+805/-565	5:05
Cabeza de La Braña	17'92km	1762m	+1985/-601	5:35
Llegada: Bustarviejo	22'40km	1218m	+1106/-1106	7h

Recorrido opción B: Bustarviejo-Canencia-Pto. De Canencia-Bustarviejo.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Bustarviejo	0	1218m	0	0
Canencia	9'73km	1149m	+436/-504	2:55h
Pto. De Canencia	15'16km	1504m	+805/-565	5:05
Llegada: Bustarviejo	22'40km	1218m	+814/-814	6:15h

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.**Opción A : : Bustarviejo-Canencia-Pto. De Canencia-Cabeza de La Braña-Bustarviejo.**

Horarios ruta		7h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:08. Ocaso: 17:53			
Distancia y desniveles		 22´4 km	 + 1106 m	 - 1106 m	
Tipo recorrido		 Circular			
Dificultad		Física	MEDIA	Técnica	MEDIA
M	2	<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 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:	Guardia civil. SEREIM de Navacerrada 6503923 - 650 384125
Cartografía		Digital: omt_spain			



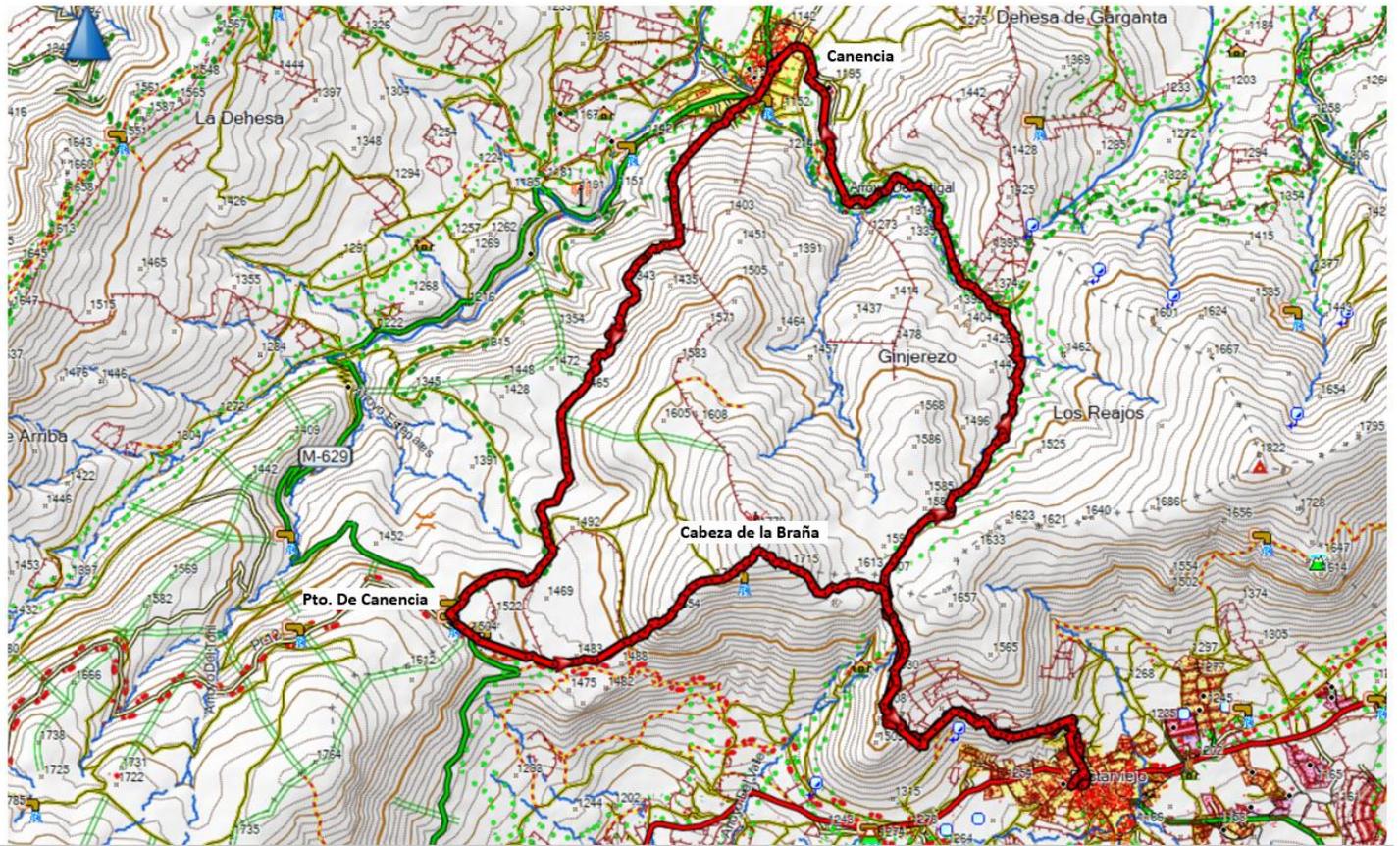
Opción B: Bustarviejo-Canencia-Pto. De Canencia-Bustarviejo.

Horarios ruta	6:15h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:08. Ocaso: 17:53		
Distancia y desniveles	 21'3 km	 + 814 m	 - 814 m
Tipo recorrido	 Circular		
Dificultad	Física	MEDIA	Técnica MEDIA
M	2	<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	3	<ul style="list-style-type: none"> 6:15 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: Guardia civil. SEREIM de Navacerrada 6503923 - 650 384125
Cartografía	Digital: omt_spain		



DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS.

Opción A : Bustarviejo-Canencia-Pto. De Canencia-Cabeza de La Braña-Bustarviejo.



Empezamos la ruta desde la Calle San Sebastián, frente a la parada del autobús 725 dirección al parque de las antiguas escuelas, para coger un atajo y acceder a la pista que se convertirá en sendero y que nos llevará por la pared de los prados de la Porquizuela a la cuerda entre los pueblos de Bustarviejo y Canencia (1650), cruzaremos dos puertas ganaderas, ya que en la zona hay ganado suelto, pista/sendero con bonitas vistas del pueblo y el valle de Bustarviejo.

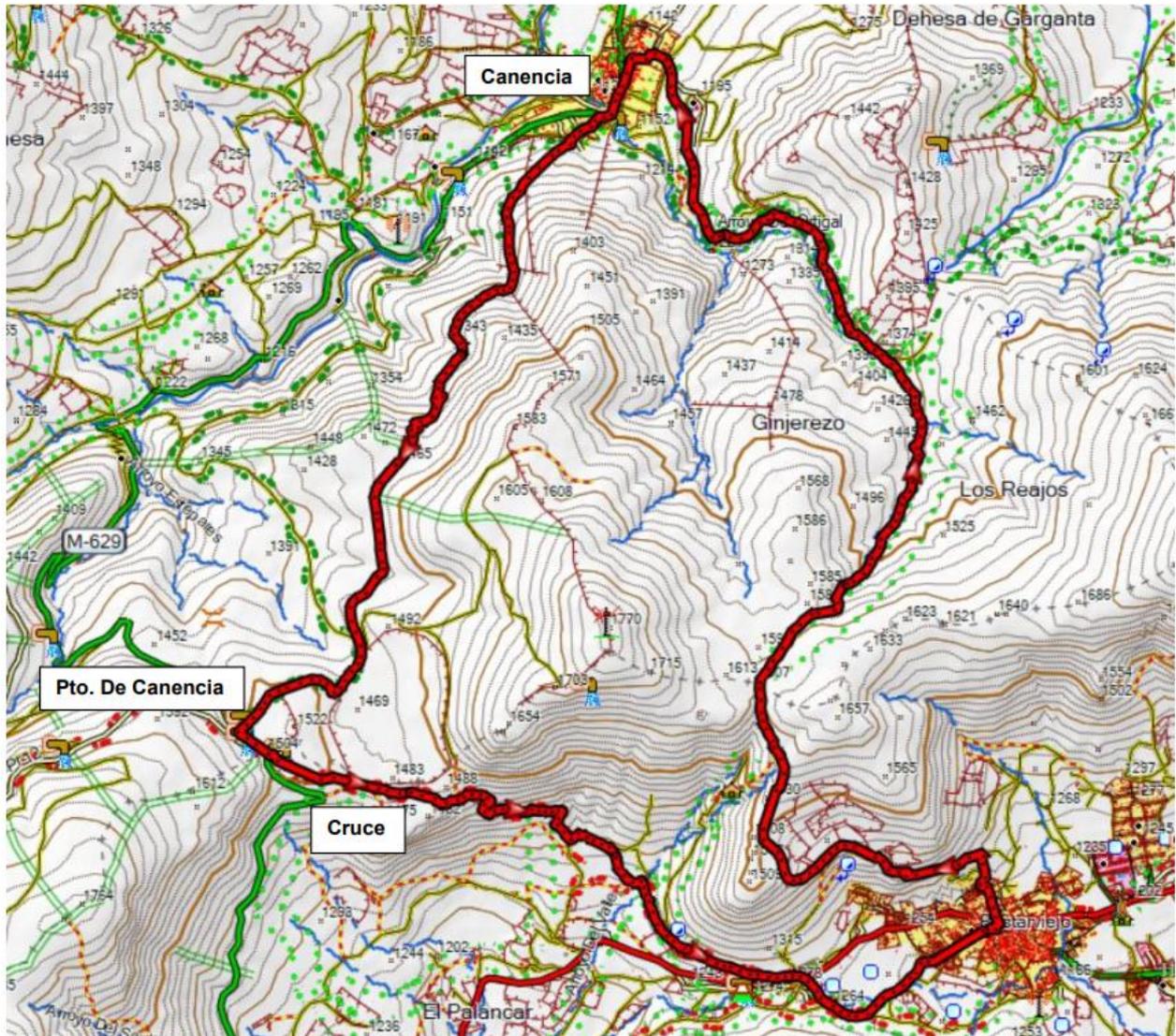
Cuando llegemos a la cuerda entre ambos pueblos el camino desaparece, por lo que al entrar en el término de Canencia deberemos dejarnos caer por el arroyo que sale a nuestra dcha., esta bajada tiene bastante barro, retamas y rosales silvestres, por lo que es un poco incómoda, hasta que siguiendo el arroyo encontramos un sendero en la margen derecha, que se convertirá en pista, para acceder al pueblo de Canencia (1116), ya estamos en el valle de Lozoya.

Atravesamos el pueblo en dirección a la carretera del Puerto de Canencia y al salir del pueblo cogemos una calle a nuestra izqda. donde está el depósito de agua y atravesamos por su dcha. una valla prensada aposta encima de una vieja pared de piedra, por la que debemos coger el camino de subida al Puerto de Canencia; Es una antigua pista en desuso, pero que se puede seguir sin problemas, cuidado al atravesar una valla que encontraremos rota, para que pase el camino y que tiene alambre arriba y abajo, este camino se convertirá en pista según se adentra en el puerto de Canencia y nos llevará hasta la Fuente de la Raja (1522).

Una vez que salimos de la fuente de la Raja volveremos a entrar en el término de Bustarviejo y es después del cartel “grafiteado” del término de Bustarviejo, por donde deberemos coger el camino que nos subirá a la Cabeza de la Braña (1769) , siguiendo el camino a la izqda. De forma paralela a la pared del prado de Navasaces, pero no tiene pérdida.

Para subir a la Braña hay un antiguo sendero bastante pendiente, pero corto y muy roto por la costumbre que los senderistas tenemos de “atrochar”, llegaremos a una falsa cima primero, desde la que tenemos unas estupendas vistas del valle de Bustarviejo y después continuaremos por el cortafuegos hasta la cabeza de la Braña, con un súper hito en su cima, desde ahí fácil descenso hasta el camino por el que subimos y que ya seguiremos, admirando el valle de Bustarviejo y el propio pueblo.

Opción B: Bustarviejo-Canencia-Pto. De Canencia-Bustarviejo.



La opción B sigue el mismo recorrido que la A hasta que, una vez pasado el Puerto de Canencia, llegamos al cruce que nos llevaría a la izquierda hacia Cabeza de la Braña. Tomamos la senda hacia el frente y bajamos cómodamente hasta el campo de fútbol a la entrada de Bustarviejo y de ahí seguimos por las calles hasta el punto donde hemos dejado 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 distribuirlos.
- 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 coordinará a los participantes para compartir coches

Lugar y hora de salida: Punto de reunión. C/. S. Sebastián, Bustarviejo. A las 9h. (Frente al Bar La Parada)

<https://www.google.es/maps/place/La+Parada/@40.8579664,-3.7145521,17z/data=!3m1!4b1!4m13!1m7!3m6!1s0xd43df086bb654af:0x99f2d5a2ec28a9ff!2sCalle+de+San+Sebasti%C3%A1n,+28720,+Madrid!3b1!8m2!3d40.8559326!4d-3.716683!3m4!1s0x0:0xd6783d07a8470f2f!8m2!3d40.8579662!4d-3.7123637>

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 7-12-2020.

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

Pedro Díaz. E-mail: pedrohijano@gmail.com Tfno: 682 79 47 11