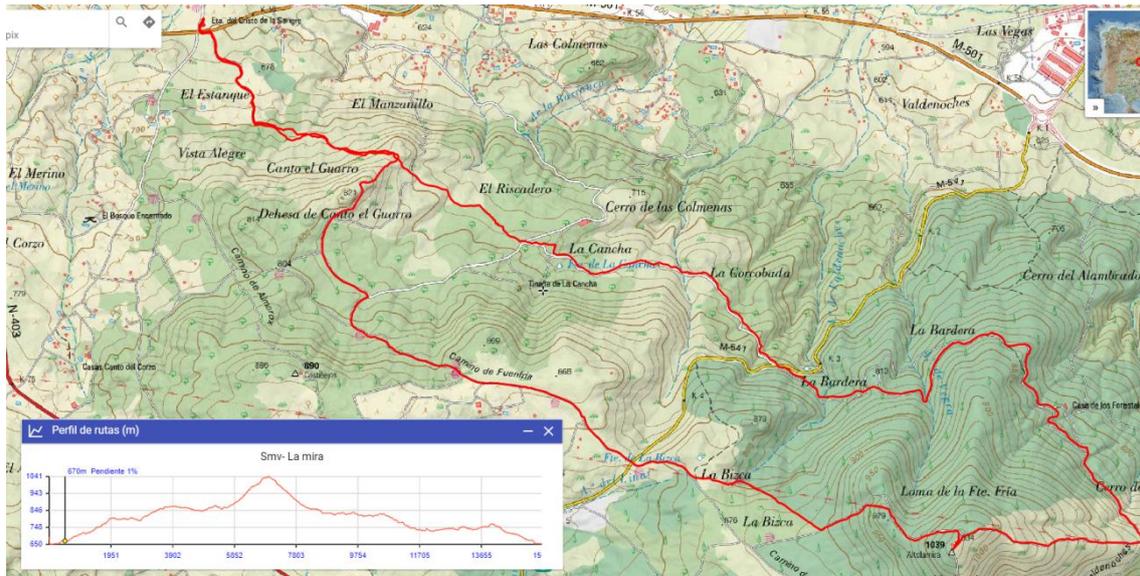




A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO Alto de la Mira (S. Martín de Valdeiglesias)

Domingo 20 de junio de 2021



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Ermita del Cristo de la Sangre.	0	650 m	0	0
Alto de la Mira	7 kms.	1041 m	+ 420 m	3 h 00'
Llegada: Ermita del Cristo de la Sangre	15,5 km	650 m	+ 482 m	5 h 30'

Baño y comida: Cuando se haya formado el grupo de asistentes, se planteará la posibilidad de, al terminar la ruta, darse un chapuzón en el Pantano de S. Juan y comer allí o antes en el monte.

Podéis consultar una vista en 3D de la ruta en este enlace:

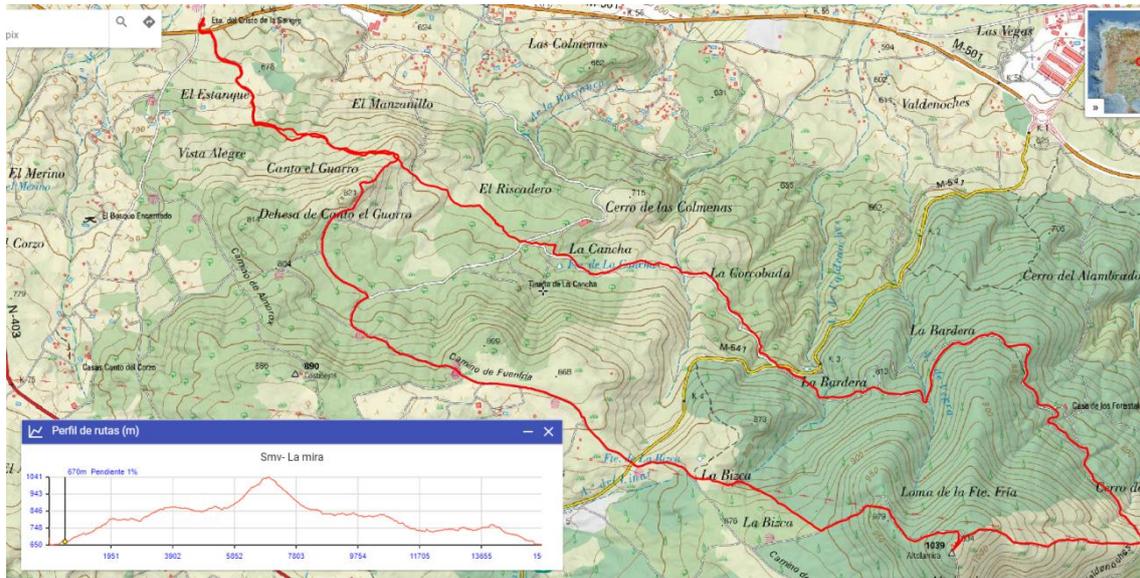
<https://www.relive.cc/view/v1vjD4nDeJ6>

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Alto de la Mira. S. Martín de Valdeiglesias

Horarios ruta 	4,5 horas (estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida del sol: 6:30 Puesta de sol: 21:30		
Distancia y desniveles	 15,5 km	 + 482 m	 - 482 m
Tipo recorrido	 Circular		
Dificultad	Física	MODERADA	Técnica MODERADA
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 3: <ul style="list-style-type: none"> - Más de 1 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	Calzado de montaña y agua (mínimo 2 l).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 684 45 67 21	G. Civil de San Martín de Valdeiglesias: 918 67 60 23
Cartografía	Sierra de GUADARRAMA 1:50.000 (Ed. Tienda verde)		

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA



Iniciaremos la actividad en la Ermita del Cristo de la Sangre, a las afueras de S. Martín de Valdeiglesias.

De allí subiremos al Canto del Guarro, por senderos que Filomena dejó hechos una pena. Luego continuaremos por pista hasta el cortafuegos que nos conducirá hasta la cima del Alto de la Mira (la pendiente es bastante empinada), con un horizonte de 360 ° desde el que se divisa las Peñas de Cenicientos y Cadalso, el Cerro de Guisando, Gredos, la Panamera, la Almenara y Guadarrama.

Desde allí, seguiremos por pista hacia el oeste hasta al llegar al primer cruce, donde nos desviaremos en dirección noroeste. Cruzaremos la M-541 y seguiremos por senderos hasta el punto de partida. En ese tramo visitaremos un pozo de nieve abandonado. En la bajada, hay unas hermosas vistas al Pantano de S. Juan.

LOGÍSTICA. Precio

TRANSPORTE. HORARIOS

El punto de encuentro será a las 09:00 horas, en la Ermita del Cristo de la Sangre, a las afueras de S. Martín de Valdeiglesias, cuya ubicación es la siguiente:

<https://www.google.es/maps/place/Ermita+del+Cristo+de+la+Sangre/@40.356769,-4.399965,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd404d2d3578cc7b:0xdc3cf6800621c08d!8m2!3d40.3567773!4d-4.3978203>

PRECIO

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

INSCRIPCIONES

Por web en <https://montanapegaso.es>, a partir de las 22:00h del 08/06/2021.

Pago: Pago obligatorio mediante tarjeta a través de la web del club, (si en seis horas no se abona se perderá la plaza). Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

Con el fin de facilitar la comunicación entre los inscritos, se creará un grupo de wasap para la ruta, por lo que, para enrolos, se agradecerá que envíen un wasap al coordinador (Joaquín Botella) al 684 45 67 21, con el texto "RUTA ALTO DE LA MIRA".

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

Joaquín Botella

jjooaakkiinn@gmail.com

684 45 67 21 (preferentemente por las tardes. Me acuesto temprano. Podéis dejar wasaps).

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.**

NORMATIVAS ESTATALES Y DE LA COMUNIDAD DE MADRID POR EL COVID-19

- Cada participante será el responsable único de cumplir con la normativa al respecto que marquen las autoridades competentes.
- Si alguno de los participantes en los días previos tuviera algún síntoma de los indicados por las autoridades sanitarias como propios de la

sintomatología asociada al Covid-19, deberá actuar como las autoridades sanitarias indican al respecto, y darse de baja en la actividad.

- Llevar mascarilla e hidrogel, para cualquier riesgo que se pudiera presentar, y respetar la distancia social.
- Si tienes el seguro con el club, en caso de accidente, si es urgente se puede acudir al centro médico más cercano. Si se pudiera esperar, hay que llamar al teléfono 902 120 863. Póliza M2 R110003360 HELVÉTICA SEGUROS.