



# A.D. GRUPO de MONTAÑA PEGASO

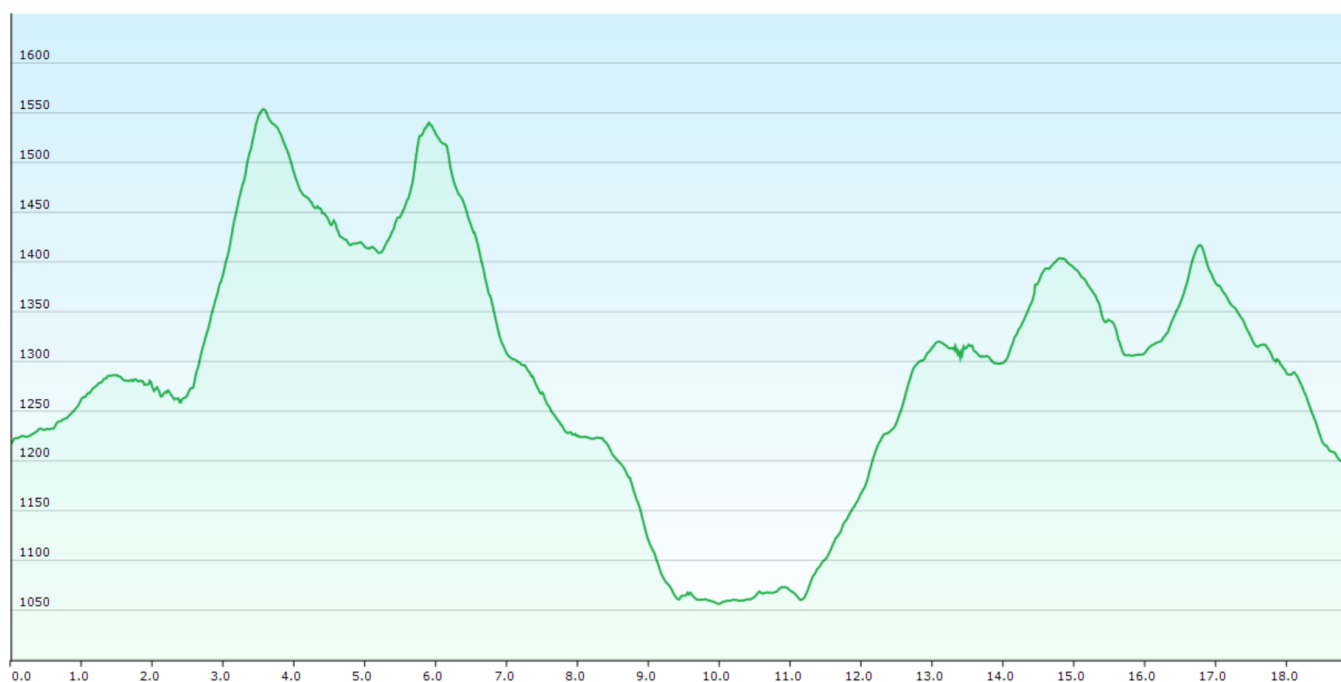
## Marcha de la mujer Cabeza de Arcón

7 de marzo de 2021

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.

La totalidad del recorrido discurre por la Comunidad de Madrid.

### Recorrido: Bustarviejo-Cabeza de Arcón-Cerro del Pendón-Peña Hueca-Bustarviejo



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
<b>Salida: Bustarviejo</b>	0	1222 m	0	0
Cabeza de Arcón	3,45 km	1552 m	+373/-40	1 h
Cerro del Pendón	5,83 km	1540 m	+500/-191	2 h
Peña Hueca	13 km	1319 m	+792/-690	5 h
<b>Llegada: Bustarviejo</b>	19,2 km	1222 m	+1044/-1044	7:30 h

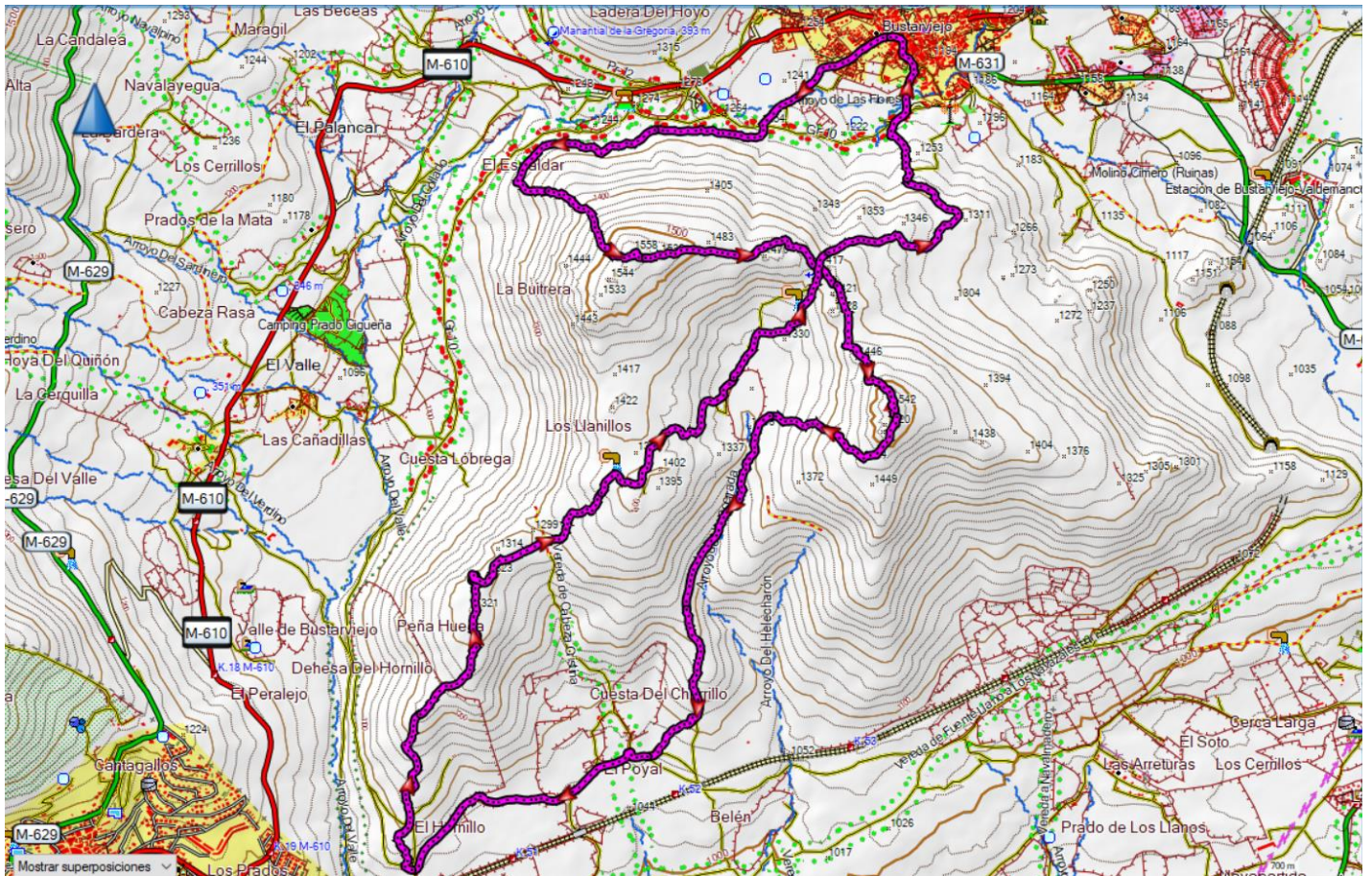
## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

### Recorrido: Bustarviejo-Cabeza de Arcón-Cerro del Pendón-Peña Hueca-Bustarviejo.

Horarios ruta	<b>7:30 h</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:28. Ocaso: 18:33		
Distancia y desniveles	 <b>19´2 km</b>	 <b>+ 1044 m</b>	 <b>- 1044 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>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..)</li></ul>	
<b>I</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, en algunos tramos la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos.</li></ul>	
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación.</li></ul>	
<b>E</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>7:30 horas de marcha efectiva</li></ul>	
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: <b>112</b>	Emisora Club: 144,700 Hz	Guardia civil. SEREIM de Navacerrada 6503923 - 650 384125
Cartografía	Digital: omt_spain		

## DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS.

### Recorrido: Bustarviejo-Cabeza de Arcón-Cerro del Pendón-Peña Hueca-Bustarviejo.



Comenzamos en Bustarviejo dirección hacia Cabeza Arcón, esta subida es la más fuerte del recorrido y se realiza a través de un Pinar, por lo que cuando salgamos del pueblo siguiendo la pista, nos internaremos en el pinar para seguir un sendero y alcanzar el desvío de subida.

Cuando alcancemos Cabeza Arcón nos desviamos a la izqda. para ir a buscar la subida al Pendón, esta subida se realiza entre grandes piedras de granito y es bastante entretenida sin pasos complicados.

Desde el vértice Geodésico del Pendón, bajamos por senderos poco visibles al prado del Badén dando vista a Guadalix y hasta una pista que nos llevará después de pasar la puerta del Hornillo a la última subida a Peña Hueca, que realizamos entre jaras y casi sin sendero, (las jaras no están muy densas por lo que se puede pasar).

La formación rocosa de [Peña Hueca se llama Grafoni](#) → *Cavidad con capacidad para cinco o seis personas, que se utilizó como refugio.*

Después de salir de Peña Hueca volveremos hacia Bustarviejo por un camino bien marcado entre jaras, que nos llevará de nuevo al Badén a donde bajaremos y subiremos para bajar por la Alberiza a Bustarviejo.

## **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 coordinará a los participantes para compartir coches

Lugar y hora de salida: Bustarviejo. [Bar la parada](#) (Clic para abrir vínculo)

### PRECIO

2 €. Federados (con Licencia A o superior)

5€ (Incluye seguro: 3€/día)

### INSCRIPCIONES

El máximo de plazas son 32.

Directamente en la web. A partir del 21-2-2021, a las 22 horas.

**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 horas desde la inscripción, se dará de baja de la actividad**

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](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

### COORDINADOR

Raquel López Sinovas. Email: [rlopezsinovas@yahoo.es](mailto:rlopezsinovas@yahoo.es). Tel 618 21 20 68