



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
Salida: Bustarviejo	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
Llegada: Bustarviejo	19,2 km	1222 m	+1044/-1044	7:30 h

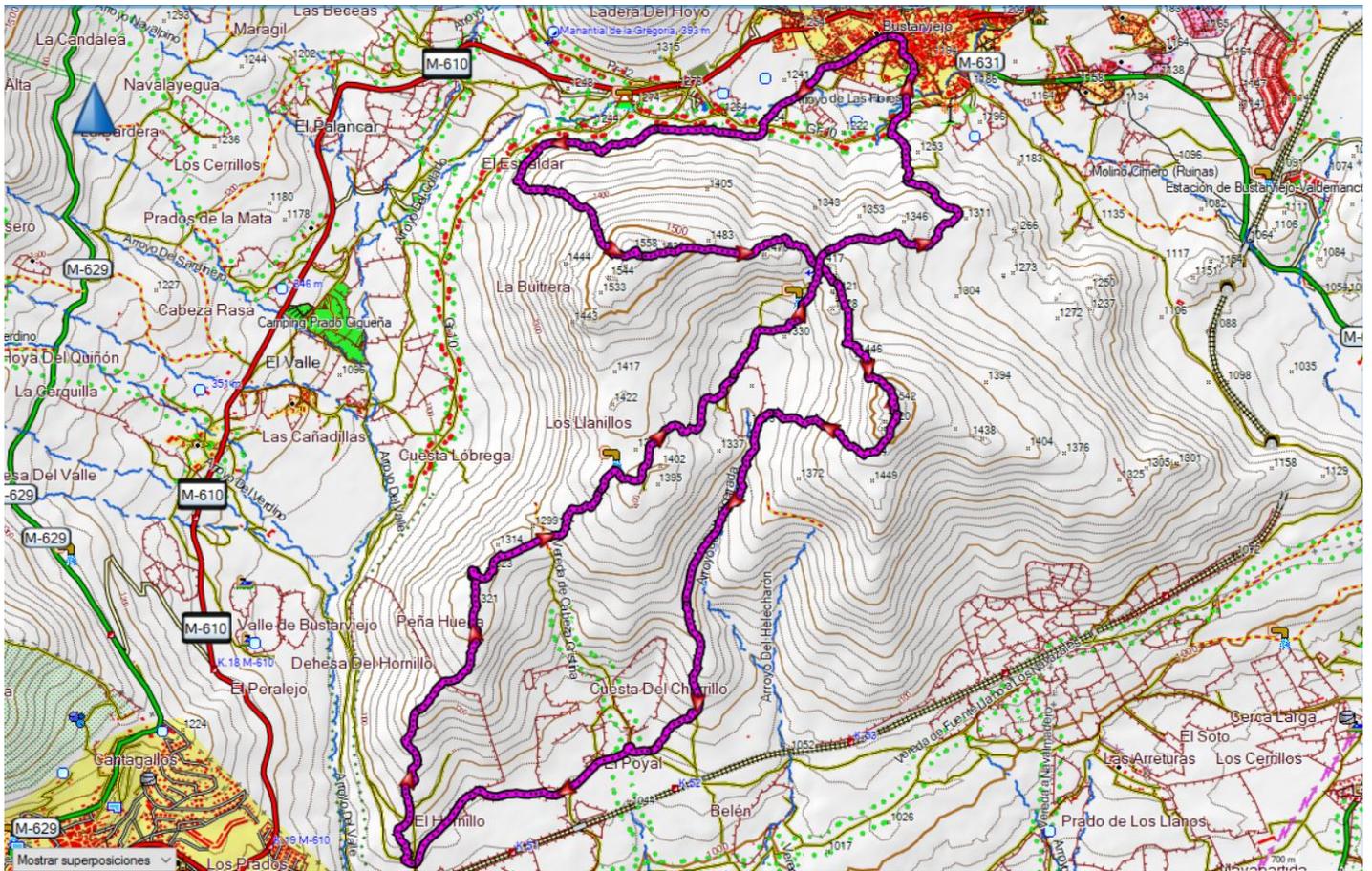
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

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

Horarios ruta	7:30 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:28. Ocaso: 18:33		
Distancia y desniveles	 19´2 km	 + 1044 m	 - 1044 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	2	<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 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 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: 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

COORDINADOR

Raquel López Sinovas. Email: rlopezsinovas@yahoo.es. Tel 618 21 20 68