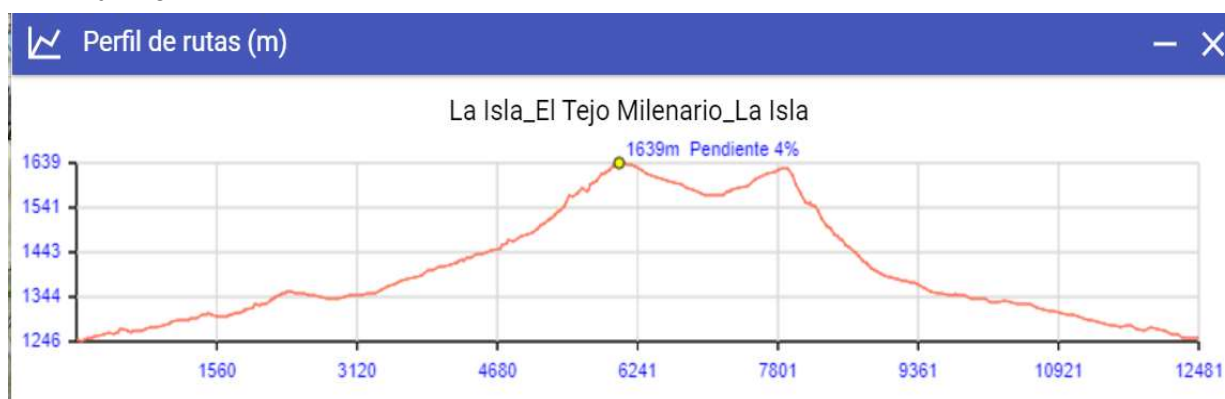


A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Isla-Presa del Pradillo

Sábado 22 de Mayo de 2021

Vamos a realizar esta actividad de senderismo 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 la isla	0	1246m	0	0
Tejo milenario	5 Km	1600 m	500	2,30 h
Llegada: Area recreativa de la isla	12,5Km	1246 m	550 m	5h 30'

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

<https://www.relive.cc/view/vdOR32zwwK6>

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

CHORRERA DE SAN MAMES

Horarios ruta 	5: 30 horas (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida del sol: 6:53 Puesta de sol: 21:29		
Distancia y desniveles	 12,5 km	 + 550 m	 550m
Tipo recorrido	Circular		
Dificultad	Física BAJA		Técnica
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), se recomienda bastones.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinadora: 6960 17 858	Guardia Civil BUITRAGO DE LOZOYA: 918680109
Cartografía	Sierra de GUADARRAMA 1:50.000 (Ed. Tienda verde)		



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Iniciaremos la actividad en el aparcamiento del área recreativa de la Isla, desde ahí empezaremos nuestra ruta y comenzaremos una etapa ascendente siguiendo de manera casi paralela un arroyo. En uno de los puntos más elevados encontraremos el punto más interesante de la caminata, a unos 1600 metros de altitud estará el tejo milenario de la Comunidad de Madrid con 1500 años de antigüedad.

A partir de ahí giraremos nuestra dirección y empezará una zona en la que hará una pequeña bajada con otra pequeña subida hasta el “Raso del Baile” donde ya comenzará la fase de descenso, hasta que nos volvamos a encontrar el arroyo de subida que lo desandaremos por el lado contrario hasta el aparcamiento nuevamente.

LOGÍSTICA. Precio

TRANSPORTE. HORARIOS

El punto de encuentro será a las 8:00 en el aparcamiento del Área recreativa la isla, Se ruega máxima puntualidad ya que el aparcamiento se llena rápidamente y el punto para aparcar más cercano está a 4 Km de distancia y es un parking privado que costará 9 euros.

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 11/05/2021

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.

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

Carlos García Madrid: Para contactar escribe al correo carlos.ciama@gmail.com



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 algún participante, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

DECÁLOGO 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. Es 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.