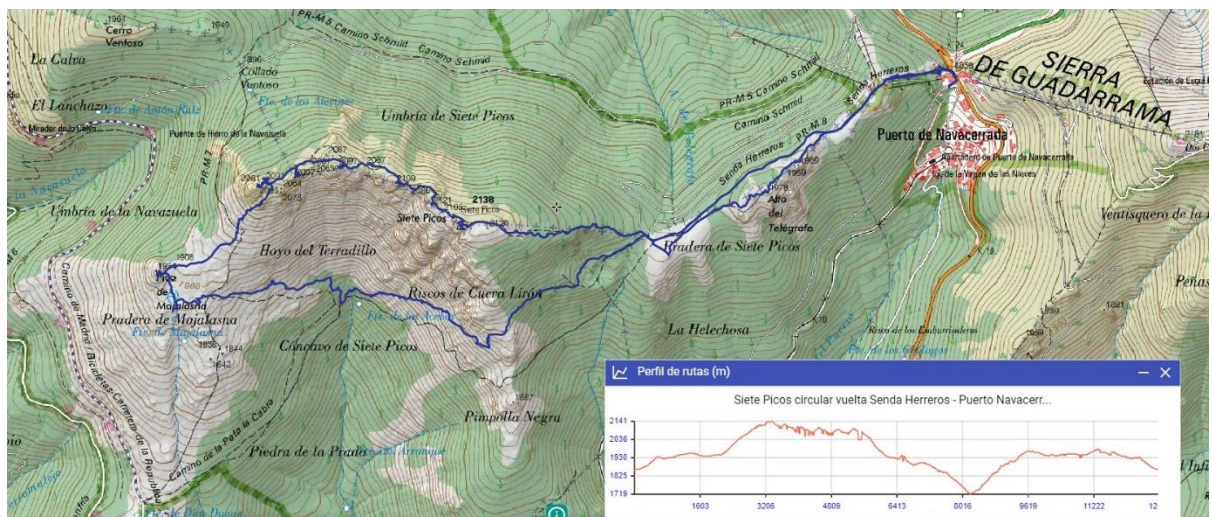


A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO Siete Picos y Senda Herreros

Sábado 17 de Julio 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: Puerto de Navacerrada	0	1861m	0	0
Pico Somontano	3,2 Km	2138 m	+ 290	1 h
Llegada: Puerto de Navacerrada	12,8Km	1861 m	726 m	6h 00'

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Siete Picos y Senda Herreros

Horarios ruta 	6: 00 horas (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida del sol: 6:59 Puesta de sol: 21:44		
Distancia y desniveles	 12,8km	 + 726 m	 - 726m
Tipo recorrido	Circular		
Dificultad	Física	Media	Técnica Baja
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Severidad del medio natural 3: El medio no está exento de riesgos. 	
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad de orientación en el itinerario 1-2-3: <ul style="list-style-type: none"> - Caminos y cruces bien definidos - Sendas o señalización que indica la continuidad. - Señalización poco clara con hitos y piedras 	
D	4	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad en el desplazamiento 1-2-3-4: <ul style="list-style-type: none"> - Marcha por superficie lisa - Marcha por caminos de herradura - Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. - Pequeñas trepadas utilizando las manos 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad de esfuerzo necesario 3: <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 144,775 Hz Coordinador: 609640397	Club: Guardia Civil Cercedilla: 918 52 01 37

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Iniciaremos la actividad en el Puerto de Navacerrada, subiendo por la pista asfaltada en dirección a la R:M Los Cogorros. Desde este punto se inicia el Camino Schmidt pero desde un principio cogemos una clara senda hacia la izquierda que inicia un suave ascenso entre árboles hasta la altura de la pradera de Siete Picos donde giramos 90º a la izquierda para ascender hasta este punto. Desde ahí iniciamos la ascensión hasta la cuerda desde varios senderos pedregosos que se entrelazan hasta llegar al un alto donde divisamos muy cerca el Pico Somontano, una acumulación de grandes piedras graníticas con un hito en su cima, accesible mediante una fácil trepada(2121m). Desde este punto seguiremos la senda superior, marcada como un PR (amarillas y blancas) e hitos sin descender al lado de Segovia entre los sucesivos picos, que optativamente se accederá a ellos si los integrantes acuerdan hacerlo y los que no desean hacerlo acceden a esperar en su base. Después del sexto pico nuestra senda desciende por el lado de Cercedilla, entre árboles, hasta la fuente Paquito Ochoa y desde ahí, a la sombra de los árboles descendemos hasta la Pradera de Majalasca, desde donde podemos acceder al séptimo pico, del mismo nombre y admirar sus vistas del valle de la Fuenfría.

Después de un descanso en la pradera, donde, a pesar de haber disfrutado de una travesía nada fatigosa, nos enfrentamos a la parte más exigente del recorrido.

Desde la pradera de Majalasca descendemos por un sendero poco claro, con eventuales y poco claros hitos hasta introducirnos de lleno en el bosque. El sendero cada vez será más empinado y en la parte final de él, llegando a la fuente de los Acebos con zonas de zetas tortuosas. Este punto, de gran umbría supone una inflexión importante en nuestro itinerario, porque desde él accedemos a la parte superior de la Senda Herreros, entre arbustos, siguiendo un itinerario marcado por las señales de PR. que discurre por un bloque de piedras empinado que nos obliga a utilizar las manos para su ascensión. Esta situación se prolonga durante un kilómetro y medio con un ascenso sostenido de 250 metros, hasta que la senda se convierte, ya en la vertiente en la que se puede observar la carretera nacional que asciende al Puerto de Navacerrada en una senda entre árboles más horizontal y con pequeños sube y baja que desemboca en la Pradera de Siete Picos (punto ya cruzado al inicio), donde volveremos por la

senda ya conocida hasta la Residencia Militar y desde ahí al puerto de Navacerrada, donde finalizaremos la actividad.

LOGÍSTICA. Precio

TRANSPORTE. HORARIOS

El punto de encuentro será la fachada del bar Dos Castillas en el puerto de Navacerrada a las 9:00. Se puede acceder mediante vehículo particular, autobús 691 desde el intercambiador de Moncloa.

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 **06/07/2021**

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

Toni Oañte, WhatsApp: 609640397 (contactar por la tarde), o por correo en hoteterre@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.