



**A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO**

**BTT. Veteranos y Noveles**

**Domingo 6 de junio de 2021**

**Puntos:**

- 1. Descripción de la zona**
  - 1.1. Camino del Lozoya**
  - 1.2. Monasterio del Paular**
- 2. Ruta:**
  - 2.1. Track**
  - 2.2. Datos**
- 3. Fecha. Hora y Lugar de encuentro.**
- 4. Normas**
- 5. Logística**
- 6. Decálogo Covid Pegaso**

**1. DESCRIPCION DE LA ZONA.**

**1.1. CAMINO DEL LOZOYA (Ruta Noveles)**



El Camino comienza en el Puente del Perdón, en Rascafría, construido en el siglo XVIII. Desde este punto parte también el primero de los ramales (Ruta de los Batanes).

La ruta principal parte del Paular a Rascafría, y continúa hacia Oteruelo, Alameda del Valle, Pinilla del Valle, Lozoya, Garganta de Los Montes, El Cuadrón y Buitrago de Lozoya.

La ruta con la presencia constante del río Lozoya, recorre también la orilla del pantano de Pinilla y nos brinda la oportunidad de conocer algunas muestras de arquitectura civil histórica asociada al río como el ya mencionado Puente del Perdón (en el Paular) o el Puente del Congosto (Lozoya).

Otro importante recurso patrimonial asociado a esta ruta es el Yacimiento Arqueológico Valle de los Neandertales, en el término municipal de Pinilla del Valle.

Es un recorrido ideal para hacer en familia, pudiendo recorrer pequeños tramos de un pueblo a otro, a pie o en bicicleta. Pasando por praderas junto al Lozoya, fresnedas, puentes, los bonitos pueblos del Valle del Lozoya, siempre rodeado de las grandes alturas del Macizo de Peñalara, la Cuerda Larga, los Altos del Hontanar o los montes Carpetanos.

## 1.2. MONASTERIO DEL PAULAR



El Conjunto Monumental de El Real Monasterio de Santa María de El Paular, está declarado Bien de Interés Cultural desde 1876, es de titularidad estatal y adscrito al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

La Iª Cartuja de Castilla fue Fundada por la Casa Real de los Trastámara en 1390, se convirtió pronto en unos de los más importantes monasterios de España, reflejo del poderío social y económico de la orden de los cartujos. Dan fe de ello los tesoros artísticos que lo componen, como el monumental retablo mayor, tallado en alabastro o el tabernáculo de desbordante imaginación barroca. Actualmente, en El Paular, reside una comunidad de monjes benedictinos, de la Congregación "Sublacense".

Ajado por las inclemencias de los siglos: sólido ante el terremoto de 1755, cuartel general de Napoleón, capricho de la desamortización y blanco de los rayos, sobrevive a los avatares de la historia. Inspiración de poetas como Jovellanos o Enrique de Mesa y escenario intelectual de la Institución Libre de Enseñanza y la Residencia de Pintores Paisajistas desde 1918; ha cobijado bajos la sombra de sus muros cada efeméride de la crónica del tiempo. Cuya impronta, ha dejado sobre la obra arquitectónica prodigios de

estilo, desde el gótico de reminiscencias mudéjares, renacimiento, pasando por el barroco, hasta nuestros días, que, tras un proceso de restauración, recupera todo su esplendor en armonía con el majestuoso paisaje de cielo azul, densos pinares e imponentes cumbres que le rodean, en pleno corazón del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.

## **2. RUTA.**

### **2.1. TRACK:**

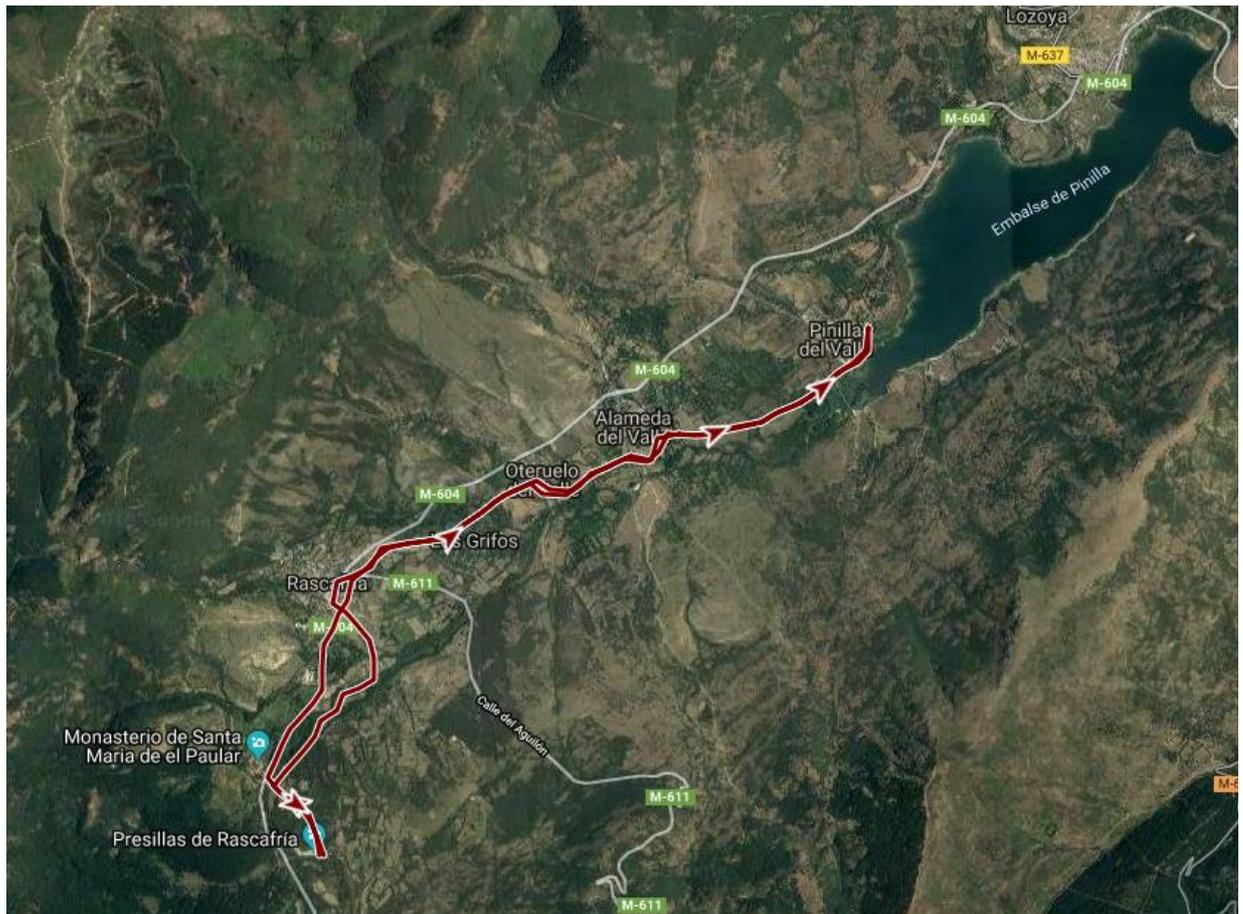
#### **RUTA NOVELES**

**Camino Natural del Valle del Lozoya - 20 km – 250 m desnivel / Dificultad física 2/5 – técnica 1/5**

Ida-vuelta saliendo desde el Área Recreativa “Las Presillas”, al lado del Monasterio del Paular, en Rascafría.

Partiendo desde el Parking, llegaremos casi hasta el pueblo de Lozoya, por un camino sencillo y compactado, pasando entre dehesas, prados y el embalse de Pinilla, atravesando, entre otras, por las poblaciones de Rascafría, Oteruelo y Alameda del Valle.

*Quien desee hacer menos kilómetros, podrá parar y esperar al grupo*



Ida-vuelta, desde el Monasterio hasta el pueblo de Pinilla del Valle.

### **IMPORTANTE**

CADA NOVEL DEBE TRAER UNA BICI BTT EN CONDICIONES DE USARSE, SIN PINCHAZOS, LIMPIA, ENGRASADA Y FUNCIONANDO

1 CÁMARA DE REPUESTO, ESPECÍFICA PARA SU TAMAÑO DE RUEDA

***OBLIGATORIO CASCO, GAFAS PARA BICI Y GUANTES DE BICI, agua y comida***

EL COORDINADOR PODRÁ NO PERMITIR REALIZAR LA ACTIVIDAD, A QUIEN NO TENGA EL MATERIAL REQUERIDO Y EN PERFECTAS CONDICIONES DE USO

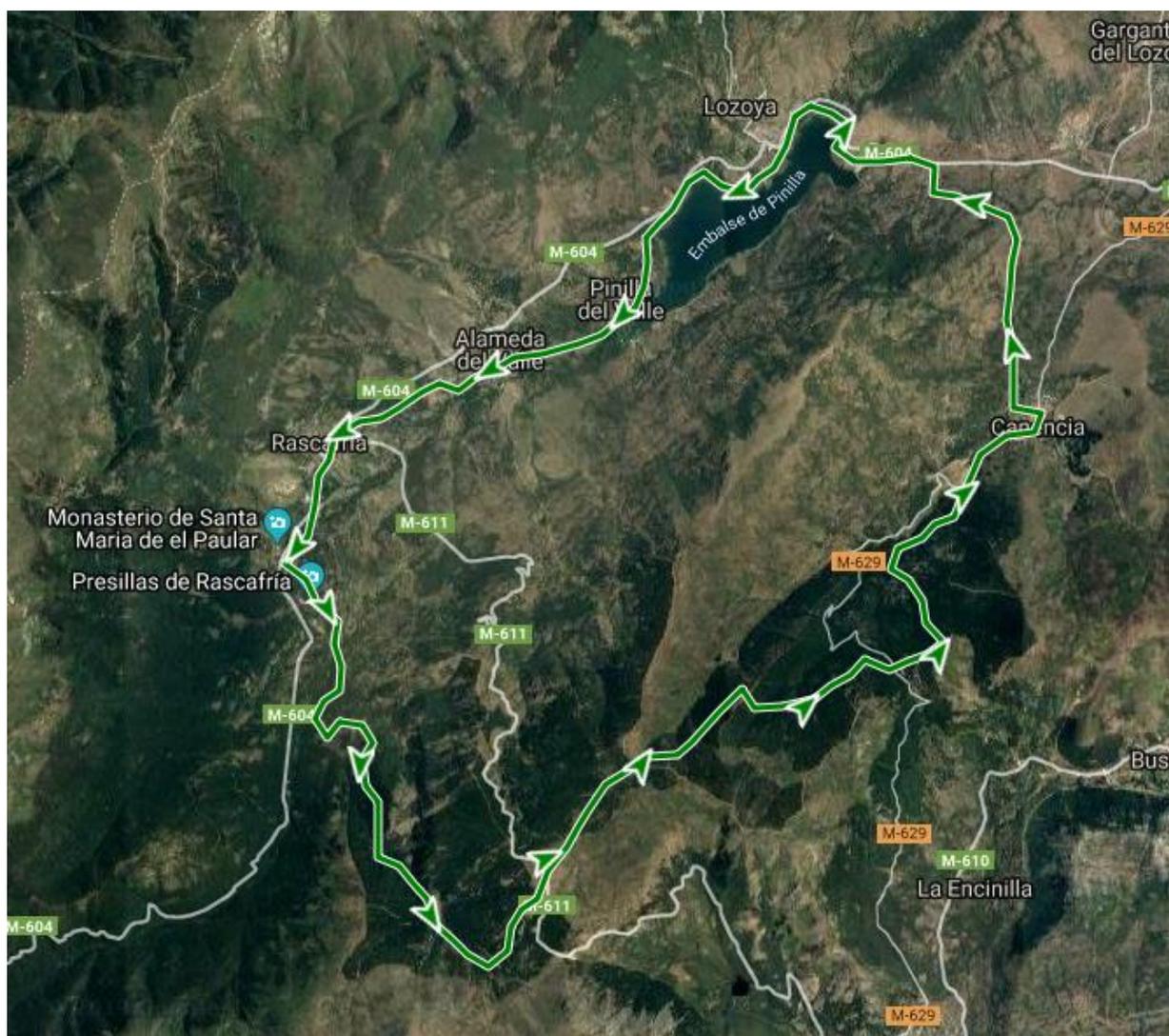
### **RUTA VETERANOS:**

**Rascafría – Canencia – Lozoya – Rascafría: 48 km – 850 m desnivel / Dificultad física 3/5 – técnica 3/5**

Circular desde el Monasterio del Paular.

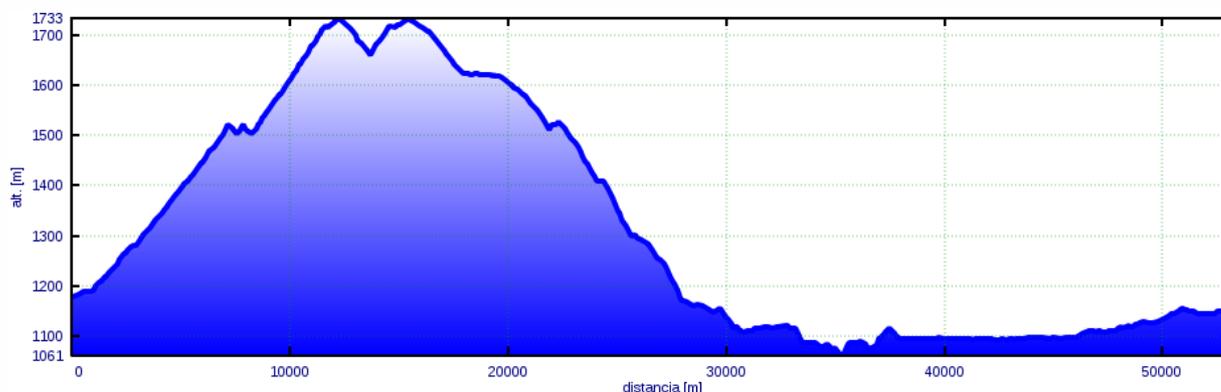
Partiendo desde el Parking, saldremos comenzando la subida al puerto de Canencia, pasaremos por el pueblo y llegaremos hasta el pueblo de Lozoya, para volver a Rascafría.

Toda la subida será por un camino sin ninguna dificultad más allá de que el camino se pone cuesta arriba, pero tampoco tendremos rampas de grandes desniveles. Asequible cada uno a su ritmo y contando en todo momento con la ayuda del Coordinador y de sin duda el resto de los participantes.



Rascafría – Canencia – Lozoya – Rascafría

## PERFIL RUTA VETERANOS



### 3. FECHA, HORA y LUGAR DE ENCUENTRO.

Domingo 6 de junio

Lugar de encuentro: Parking del Monasterio del Paular, Rascafría.

Hora: 9:00. Se esperarán 30 min para que los participantes vayan llegando y preparándose. La ruta comenzará a las 9:30. Se ruega puntualidad a todos los asistentes.

### 4. NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad física, técnica y deportiva adecuada para la realización de ésta.
- 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 general y/o coordinadores de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si ésta se podrá realizar o no según lo previsto.
- No se debe iniciar la ruta hasta que el Coordinador lo indique.
- Ningún participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar a los coordinadores 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, bebidas...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras circunstancias que pudieran presentarse.

- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida, aunque siempre podrá consultar con el coordinador de la actividad.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, valorar su propia capacidad para realizar la misma.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la ruta algún participante sufriera un percance o se encontrara mal, debe comunicárselo inmediatamente al coordinador o cualquier otro integrante de la ruta, que es la única forma de poder facilitarle la ayuda necesaria antes de que se pudiera producir un accidente.
- Todo participante en la ruta, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar al coordinador cualquier incidente que observe y que a, su juicio, 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.

## 5. LOGÍSTICA: Material Transporte. Precio e Inscripciones.

### 5.1.- Material.

**Obligatorio:** bicicleta revisada y en perfecto estado de funcionamiento, casco, cámaras de repuesto del diámetro y perfil de nuestra rueda, bomba de inflado, agua suficiente para la actividad, (se podrá recargar en lugares intermedios) comida, (barritas, geles, bocadillo...) gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, cortavientos.

**Opcional:** Eslabón rápido para cadena adecuado a el cambio que llevemos, G.P.S con el track de la actividad cargado, patilla del cambio de repuesto adecuada para nuestra bicicleta.

**5.2.- Transporte.** En vehículos particulares. El Coordinador intentará en la medida de sus posibilidades coordinar a todos los interesados en participar en la ruta para que compartan vehículos y gastos de transporte.

**5.3.- Precio.** Para asegurados/as con BTT el precio a abonar será de 2 €. Para no asegurados/as de BTT será de 5 €. en el precio está incluido el seguro de 3 € por el día de actividad. Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva la cantidad a pagar en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la

preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

**5.4.- Inscripciones.** En la web [www.montanapegaso.es](http://www.montanapegaso.es). El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad. 4.5.- Anulaciones. Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "Protocolo de Participación de Actividades".

(<http://www.montanapegaso.com/club/protocoloparticipacion-en-actividades>)

## **6. 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.** Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche. **BTT. Pistas del Canal 11**

**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.

Yolanda Torres

Teléfono: 658 653 888

E-mail: [yolanda\\_meduso@hotmail.com](mailto:yolanda_meduso@hotmail.com)

Coordinadora de la actividad