



SENDERISMO CERROS Y RISCOS DE VALDEMAQUEDA

DOMINGO 20 DE MARZO DE 2022

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo a inicio
Salida: Valdemaqueda (Plaza)	0 km	861 m		0 h
Cerro de San Pedro	2,30 km	1.018 m	+187 m -33 m	45 min
Puente Mocha	4,80 km	738 m	+ 195 m -320 m	1 h 30 min
Risco del Águila	8,60 Km	1.042 m	+ 513 m – 340 m	2 h 30 min
Llegada: Valdemaqueda (Plaza)	11,60 km	861 m	+ 548 m -548 m	4 h 00 min

La ruta: Desde la Travesía 2 de mayo y la plaza central de Valdemaqueda (861 m) comenzaremos callejeando por la tranquila localidad hacia su entrada este. Allí tomaremos una pista en dirección suroeste. Al poco viraremos a la izquierda por un sendero estrecho, poco visible en su parte inicial, pero muy bonito, que nos conducirá al collado que precede al Cerro de San Pedro. Culminaremos esta primera ascensión del día por un camino más ancho. Desde la cima del Cerro de San Pedro (1.018 m) tendremos una buena panorámica del recorrido que realizaremos a lo largo del día.



Continuaremos la excursión con rumbo sur, perdiendo mucha altura hasta llegar al Río Cofio. Pasado el Cerro del Boquerón, pasaremos por otro mirador sobre la Sierra Oeste. Tras una bajada algo inclinada, pero sin dificultad, llegaremos a la orilla del río, que seguiremos rumbo oeste durante aproximadamente un kilómetro hasta llegar al área recreativa presidida por el Puente Mocha (738 m).

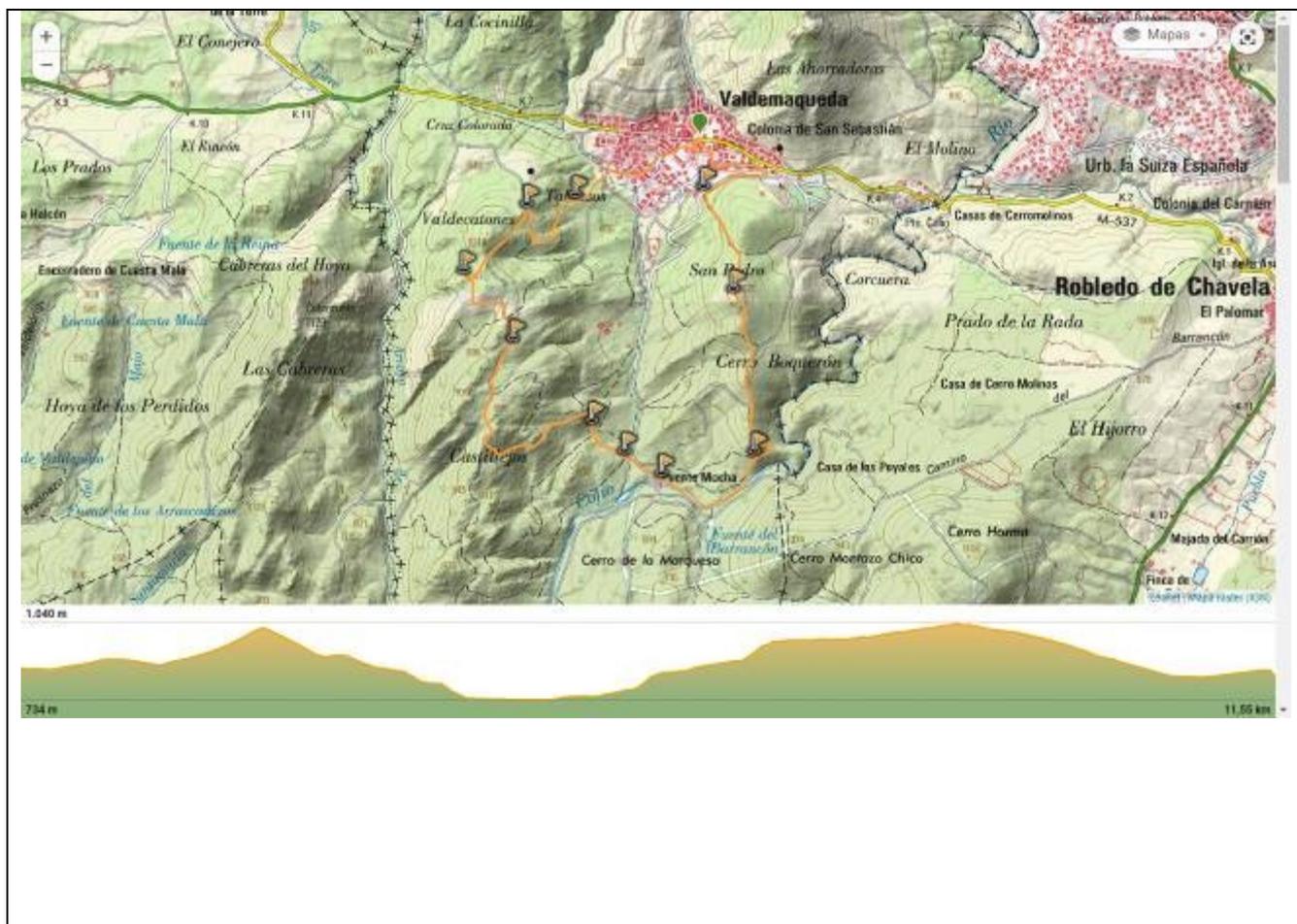


Desde el área recreativa continuaremos unos metros por la pista hasta un cruce de caminos que hay junto al Arroyo Rodajas. En este cruce continuaremos de frente por un sendero poco marcado en dirección a una granja que dejaremos a mano derecha. Nada más pasar la granja, remontaremos la ladera unos pocos metros campo a través hasta enlazar con un camino, por el que progresivamente iremos ganando altura en dirección oeste. El camino poco a poco se irá estrechando y convirtiéndose en un sendero con múltiples opciones por las que accederemos al cordal que une los Riscos de Valparaíso y del Águila.



La marcha por el cordal ya será bastante más cómoda y tendida que en el último tramo de sendero. En el Risco del Águila (1.042 m) podremos hacer la última parada del día, para observar de frente el Pico Cabreruela y en el lado opuesto la localidad de Valdemaqueda, bajo el Cerro de Santa Catalina. Restará la bajada final a Valdemaqueda, primero por una pista, y después tomando un bonito sendero que sale a la derecha que nos adentrará en Valdemaqueda por el sur.

MAPA Y PERFILES. Se pueden descargar, junto al track, en la web.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 4:00 h. (Estimado de marcha con paradas) • Salida sol: 7:18 h • Puesta del sol: 19:27 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 11,6 Km.	 + 548 m	 - 548 m
Tipo recorrido	Circular.		
Dificultad	Física III	Media	Técnica II Media - Baja
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. 	
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Exige atención en los cruces y bifurcaciones de senderos, resultando que en ocasiones el sendero correcto no será el más evidente. 	
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza de sendero que permite elegir la longitud del paso. 	
E	2	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +548 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 548 m. • Longitud: 11,6 km. • Tiempo de marcha con paradas > 4:00 Horas. 	
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 		
Material Obligatorio	Agua (1,5 litros) / Protección solar/Gorro/Gafas de sol / Guantes/ Cortavientos /Polar/ GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono cargado/ Bastones/ Botas de montaña.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 649587254	Refugio:
Cartografía	IGN 1:25 0532-IV Robledo de Chavela. IGN 1:25 0557-II Colmenar de Arroyo.		
Track	https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/valdemaqueda-cerro-san-pedro-mocha-y-risco-del-aguila-68050881		

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 de la actividad o su recorrido podrán ser objeto de cambios o cancelaciones.
 - 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, al coordinador su decisión de apartarse del programa y asumiendo 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, cartel e información adicional.
 - Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, asumir bajo su responsabilidad 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 coordinadores 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 coordinadores y al resto de participantes 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 coordinadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

NORMAS COVID 19

Cada participante en la actividad es responsable de cumplir las siguientes normas:

1. **OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos **MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE** en cantidad suficiente para el viaje o cuando se requiera durante la 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 o a participar en la actividad. 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

Coches particulares. Se coordinará a los participantes que necesiten o deseen compartir vehículo.

Inicio de la actividad 10:00. Travesía 2 de mayo – Valdemaqueda. Aunque en el punto de inicio existen comercios, se ruega que los participantes vengan provistos de comida y agua suficientes para no demorar el inicio de la actividad.

PRECIO

Federados con Licencia A o superior: 2 €.
Otros: 5 € (Incluye seguro de un día).

INSCRIPCIONES

Inscripciones y Pago: Precio total correspondiente (federado o no federado), mediante tarjeta a través de la web del club

De no hacer efectiva esta cantidad 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.

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

Jorge García Ruiz: E-mail: garujor@gmail.com

AGRADECIMIENTOS

A los socios del club Yolanda Sancho, Antonio Margallo, Natacha Losada, Mónica Chao y Rafa García-Mauriño por su compañía y colaboración en la preparación de esta actividad.



Jorge García Ruiz.
Coordinador de la actividad.