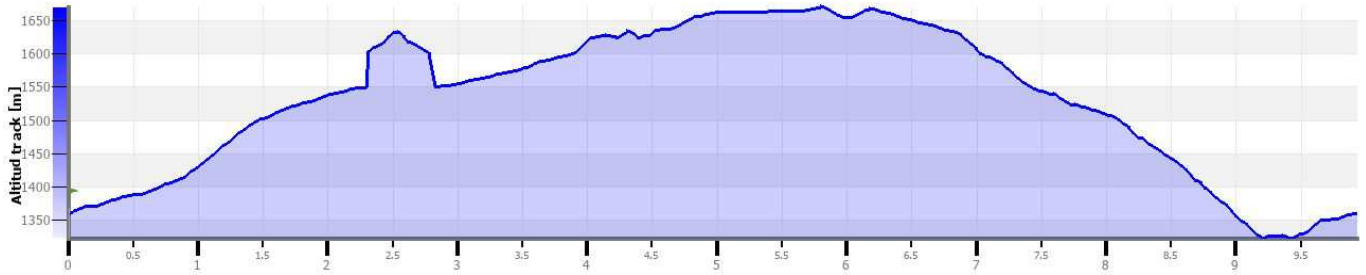


MARCHA	<i>Miradores del Valle de la Fuenfría</i>	FECHA:	30/03/2019	
CLUB ORGANIZADOR	<p>Grupo Amadablan de Montañismo Avda. Mesa del Monte nº 31 28860-Paracuellos de Jarama (MADRID). TF: 619 185 656 Correo: grupoamadablan@gmail.com Web: www.grupoamadablan.org</p>			
TIPO DE RUTA	<i>Circular.</i>			
RECORRIDO	10 kms	DESNIVEL ASC.	360 mts.	
		DESNIVEL DESC.	360 mts.	
VALORACION MIDE	<i>Medio</i>	<i>Itinerario</i>	<i>Desplazamiento</i>	<i>Esfuerzo</i>
	2	2	2	2
DIFICULTAD GENERAL	<i>Fácil.</i>			
INSCRIPCIONES	<p>A través del enlace de la FMM en www.fmm.es Las Socias y Socios del Grupo Amadablan de Montañismo pueden inscribirse a través del propio Club.</p>			
PRECIOS	<i>Federadas/os</i>		<i>Gratis</i>	
	<i>No Federadas/os</i>		<i>5 € (Seguro de Jornada)</i>	
Punto de Cita:	<i>Aparcamiento frente a Casa Cirilo – Dehesas de Cercedilla</i>			
Inicio de Actividad:	<i>Aparcamiento frente a Casa Cirilo Dehesas de Cercedilla – 10:00 horas</i>			
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Podrá participar cualquier persona mayor de edad, así como menores que vayan acompañadas de tutor con la correspondiente Autorización disponible en impreso FMM. - Las participantes deberán personarse en el Control de Salida para comprobar su inscripción. - Las participantes están obligadas en todo momento a seguir las indicaciones de la Organización de la Ruta. - El tiempo aproximado para realizar el recorrido es de 3 horas. - Se recomienda llevar calzado de montaña y agua suficiente para el recorrido, así como algo de comida, prendas de abrigo y de lluvia, gorro, crema de protección solar y un teléfono móvil. Igualmente se recomienda llevar brújula y mapa. Se facilita en esta ficha el recorrido en la cartografía de la zona. - Se facilita track de la ruta. - Se facilita Valoración MIDE. - Se facilita Valoración IBP. <p>QUIENES DESEEN LA RUTA GUIADA LA PUEDEN EFECTUAR CON EL PERSONAL ACOMPAÑANTE QUE SE HA DISPUESTO Y ESTARA DEBIDAMENTE IDENTIFICADO.</p>			

<p>DESCRIPCION DEL RECORRIDO</p>	<p>Recepción de participantes en zona de salida: 09:30 h.</p> <p>Punto de Salida: Aparcamiento de las Dehesas de Cercedilla frente a Casa Cirilo.</p> <p>Hora de Salida: 10:00 h.</p> <p>Punto de Llegada: Aparcamiento de las Dehesas de Cercedilla frente a Casa Cirilo.</p> <p>Descripción del Recorrido: Salimos desde el aparcamiento que hay frente a Casa Cirilo, en las Dehesas de Cercedilla y nos dirigimos al norte, al principio por la carretera (pista asfaltada) y al final de esta cruzaremos por un puente el Arroyo de la Fuenfría y continuaremos por pista hasta llegar a otro puente donde confluyen las PR-M 4, PR-M 5 y PR-M 6, ésta última, que seguiremos unos 800 metros, cruzando el Arroyo de la Navazuela hasta el lugar llamado Ducha de los Alemanes, una bonita cascada originada en dicho arroyo. Regresaremos por nuestros pasos de nuevo hasta la pista y tomamos dirección sur. Cruzaremos el Arroyo de los Acebos y poco después tomamos a nuestra izquierda un desvío que nos lleva a la Senda Victory. Por ella llegaremos a la Pradera de Navalurraque (1.664 m), donde tenemos la Fuente de Díaz Duque, un buen sitio para tomar un bocadillo y disfrutar del paisaje.</p> <p>Tomamos la Carretera de la República en dirección sur y visitamos los miradores de los Poetas, llamados así por el nombre que se les dio en reconocimiento a Vicente Alexandre y a Luis Rosales. Volvemos a la pista, y la continuamos en dirección norte durante 650 metros y tomamos un sendero que desciende a nuestra izquierda, hacia el este y girando al sur, por los pinares de la Ladera de las Berceas hasta llegar a un punto donde comenzamos un descenso más pronunciado hasta llegar a las proximidades de Casa Cirilo y al inicio de nuestra ruta.</p>
<p>TRANSPORTE</p>	<p>En Autobús gratuito. Salida y llegada Polideportivo de Paracuellos de Jarama. Salida a las 07:45 horas.</p>
<p>CARTOGRAFIA (Recomendada La Tienda Verde - Sierra de Guadarrama 1:50.000) I.G.N. 0508 - Cercedilla 1:50.000</p>	

PERFIL - RUTA (Miradores del Valle de la Fuenfría)



VALORACION MIDE - RUTA (Miradores del Valle de la Fuenfría)

LOS MIRADORES DEL VALLE DE LA FUENFRÍA			
horario	3h	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	358 m	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	362 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,0 Km	2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2019.

IBP - RUTA (Miradores del Valle de la Fuenfría)



	¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

CARTOGRAFIA - RUTA (Miradores del Valle de la Fuenfría)

