



## DE MIRAFLORES DE LA SIERRA A PINILLA DEL VALLE

**16 de marzo de 2019**

### **Actividad fija y única**

En el mes de marzo, la Federación Madrileña de Montaña desde su Vocalía de la Mujer nos propone unirnos a la celebración del Mes de la Mujer, realizando los diferentes clubes y sociedades de montaña marchas con este fin.

Por ello, os proponemos que participéis en una ruta en travesía, que saliendo de Miraflores de la Sierra pasa por la Perdiguera, 1.866m y el Espartal, 1.733m en los Altos del Hontanar finalizando en Pinilla del Valle.

Esperamos pasar una agradable y festiva jornada de montaña contando con la asistencia de socios y amigos para celebrar el **Mes de la Mujer en la Montaña.**

**DIA:** sábado 16 de marzo de 2019.

**PLAZAS:** 54, abiertas a socios y no socios.

**INSCRIPCIÓN:** Obligatoria la inscripción previa en secretaría de la RSEA Peñalara, **hasta el día 13 de marzo de 2019.**

La inscripción se puede realizar por **teléfono: 915 228 743.**

En el momento de la inscripción se verificará la existencia de un seguro de accidentes y la firma de la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES.

**PRECIO:** 15€

**TRANSPORTE:** Autobús.





**HORA DE SALIDA:** Cita a las 7,45. Salida a las 8,00h en el Metro de Manoteras. Se puede aparcar fácilmente en la zona.

**ACCESO:** Metro de Manoteras.

**ITINERARIO:** Miraflores de la Sierra, Pico de la Pala, Perdiguera, Chorrera de Mojonavalle, arroyo del Tercio de las Matas, El Espartal, collado de las Fuentes, Pinilla del Valle.

**DIFICULTAD:** En total la ruta se desarrolla sobre una distancia de unos 20 km, con un desnivel positivo de algo más de 950 metros y con una duración estimada de 7 a 8 horas.

**VALORACIÓN MIDE de la RUTA:** 2,3,3,4.

	<b>Medio. Severidad del medio natural</b>	1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo	
	<b>Itinerario. Orientación en el itinerario</b>	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear	
	<b>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</b>	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio 5 Requiere el uso de las manos para la progresión	
	<b>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</b>	1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

**MATERIAL OBLIGATORIO:** El necesario para una ruta de montaña en invierno=

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal, y de agua si hay previsión de lluvia.
- Calzado de montaña

**MATERIAL ACONSEJADO:**

- Bastones
- Botiquín personal y manta térmica
- linterna
- Mapa de la zona y brújula o GPS

**TIPO DE ACTIVIDAD:** Fija y única.

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Organizador de la actividad, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el

Organizador podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Organizador lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Organizador. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo.

**SEGURO DE ACCIDENTES:** Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguno no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

**DECLARACIÓN RESPONSABLE:** Todos los participantes, antes del comienzo de la actividad, deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES.

**APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:** En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.

**Track:**

[\Rutas GPS\Guadarrama\Miraflores\Miraflores Perdiguera Espartal Pinilla.gpx](#)

**Organiza:**

**María Jesús de la Morena**  
**687338973**