




SIERRA DE LA CABRERA

'La Tierra y el cielo, bosques y campos, lagos y ríos, las montañas y el mar son excelentes escuelas que nos enseñan muchísimas cosas que no se pueden aprender en los libros.'

- John Lubbock-

Fecha	Sábado, 20 de octubre de 2018
Hora y lugar de encuentro	9:30 - Parking del Hostal Cancho del Águila (La Cabrera, Salida 60 N-I) https://goo.gl/maps/5tXoKyHU85U2 Se ruega puntualidad
Precio	Socios: Gratis No socios: 5 € (contribución al mantenimiento del Club; se abonará en el lugar de encuentro) Si no eres socio envíanos tu nombre y teléfono a contacto@aristademidi.com
Dificultad	Nivel técnico: Bajo (Solamente un par de trepadas por bloques y placas de roca, pueden que estén húmedas) Nivel físico: Medio (distancia: 13,59 km; desnivel acumulado: 800 m) Aproximadamente 7 horas de ruta. Valora tu capacidad física y técnica. Piensa en el grupo. Si tienes alguna duda escribenos a contacto@aristademidi.com
Descripción	La ruta será circular, empezando y terminando en el parking del Hostal Cancho del Águila. Comenzaremos subiendo por el PR-13 que bordea la cara este y nos acercaremos por la cara norte al Pico de la Miel. Llegando a la zona donde empiezan las placas de roca subiremos a la cumbre del pico (1.393 m) habiendo ascendido unos 350 m. de desnivel. La subida no es exigente pero en caso de que la roca se encuentre húmeda habrá que realizarlo con mucho cuidado. Descenderemos por su cara oeste hasta el Collado de la Miel desde donde retomaremos el PR-13 dejando el espaldar de la sierra a nuestra izquierda, como la mole granita del Pornoso (1.455 m), la Peña del Águila y la zona del Cancho de la Bola, en el que se puede ver "la muela", lugar en el que los buitres campan a sus anchas. Continuaremos hasta el Collado del Alfrecho divisando nuestro siguiente pico a ascender, Cancho Gordo (1.560 m.) el pico más alto de toda la Sierra de la Cabrera. La bajada la realizaremos desde el Cancho Largo por su izquierda, por un pequeño sendero hasta alcanzar el Convento de San Antonio, y allí tomaremos el GR hasta la Cabrera y los coches. 
Material (OBLIGATORIO)	Ropa de abrigo, chaqueta cortavientos, calzado de montaña (en condiciones de nieve y/o lluvia la ropa y el calzado deben ser impermeables). 1 litro de agua mínimo por persona y alimento suficiente para toda la jornada. Comida o tentempié para tomar a media jornada. IMPORTANTE: Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad.
Transporte	Vehículos particulares
Previsión meteorológica	Meteoblue: https://www.meteoblue.com/es/tiempo/pronostico/semana/la-cabrera_espa%C3%B1a_3119918?day=6
Doodle (OBLIGATORIO)	Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: https://doodle.com/poll/un8wcvahqgbpu9k
WhatsApp (recomendado)	Para conocer los últimos detalles sobre la actividad, cambios, preguntas, organizar coches, etc... os recomendamos que os apuntéis a este grupo de WhatsApp: https://chat.whatsapp.com/invite/ls6q2le9H2vEVclUHvYBb5C (haz clic desde tu móvil)

Por favor, antes de apuntarte consulta las normas de la actividad en la página siguiente.



NORMAS DE LA ACTIVIDAD

- Esta actividad está sujeta a modificación o cancelación si el Club o los organizadores lo consideran necesario por algún motivo.
- La escalada, la marcha en montaña y el montañismo son actividades que presentan un riesgo de lesión o incluso de muerte. Quienes practiquen estas actividades deben ser conscientes y asumir estos riesgos, así como ser responsables de sus propias acciones e implicación. Esta actividad NO estará guiada por profesionales. Los asistentes deben asumir los riesgos inherentes a la misma. Ni los guías ni el Club se harán responsables de cualquier tipo de daño o lesión que pudiera producirse durante la actividad.
- Cada participante deberá prever que su indumentaria, alimentación, calzado, etc., así como sus condiciones físicas, serán las adecuadas para realizar la actividad.
- Es recomendable estar federado o disponer de un seguro de accidentes individual.
- El material se alquila bajo la única responsabilidad del prestatario, quien garantiza que tiene nociones para su uso y se responsabiliza del mismo.
- Los menores de edad y las personas con algún tipo de discapacidad deben consultar con la organización si la actividad se adapta a su condición.
- Los integrantes de esta actividad dan su consentimiento para la publicación en la página web del Club de las fotos y los vídeos en los que aparezcan. Responsable: CLUB DE MONTAÑA ARISTA DE MIDI - NIF: V85072965 Dir. postal: C/ Romero, s/n (Polideportivo El Tejar) - 28220 Majadahonda. Correo electrónico: contacto@aristademidi.com