



## CABEZA LIJAR Y CUEVA VALIENTE

*'Un extraño encanto se desprende de la montaña que, al atardecer, tiene la belleza del otoño.'*

- Gaston Rébuffat-

<b>Fecha</b>	Sábado, 17 de noviembre de 2018
<b>Hora y lugar de encuentro</b>	9:30 - Parking frente a la Ermita de la Virgen del Carmen (C/ Arroyo Mayor, 4 - El Espinar) <a href="https://goo.gl/maps/GEHTr4NKRok">https://goo.gl/maps/GEHTr4NKRok</a> <b>Se ruega puntualidad</b>
<b>Precio</b>	<b>Socios:</b> Gratis <b>No socios:</b> 5 € (contribución al mantenimiento del Club; se abonará en el lugar de encuentro) Si no eres socio envíanos tu nombre y teléfono a <a href="mailto:contacto@aristademidi.com">contacto@aristademidi.com</a>
<b>Dificultad</b>	<b>Nivel técnico:</b> Bajo <b>Nivel físico:</b> Medio (distancia: 16,5 km; desnivel acumulado: 840 m) <b>Valora tu capacidad física y técnica. Piensa en el grupo. Si tienes alguna duda escribenos a <a href="mailto:contacto@aristademidi.com">contacto@aristademidi.com</a></b>
<b>Descripción</b>	<p>La ruta será circular, empezando y terminando en el parking que hay frente a la Ermita de la Virgen del Carmen. El camino comenzará entre pinos, dirigiéndonos hacia el Collado de La Gasca, desde donde accederemos a Cabeza Lijar, siguiendo el sendero por la parte alta de la cuerda montañosa. Después de disfrutar de las vistas y de reconocer vestigios del frente en la Guerra Civil española, seguiremos nuestro avance hacia Cueva Valiente, pasando primero por el Cerro de la Salamanca y por el Collado del Hornillo. A continuación nos acercaremos a la cueva de Cueva Valiente, para posteriormente descender hacia San Rafael.</p> 
<b>Material (OBLIGATORIO)</b>	Ropa de abrigo, chaqueta cortavientos, calzado de montaña (en condiciones de nieve y/o lluvia la ropa y el calzado deben ser impermeables). Linterna frontal. 2 litros de agua mínimo por persona y alimento suficiente para toda la jornada. Comida o tentempié para tomar a media jornada. <b>IMPORTANTE: Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad.</b>
<b>Transporte</b>	Vehículos particulares
<b>Meteo</b>	Meteoblue: <a href="https://www.meteoblue.com/es/tiempo/pronostico/semana/cueva-valiente_espa%C3%B1a_6697579">https://www.meteoblue.com/es/tiempo/pronostico/semana/cueva-valiente_espa%C3%B1a_6697579</a>
<b>Doodle (OBLIGATORIO)</b>	Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/7qbdmvpzpc9g88n">https://doodle.com/poll/7qbdmvpzpc9g88n</a>
<b>WhatsApp (recomendado)</b>	Para conocer los últimos detalles sobre la actividad, cambios, preguntas, organizar coches, etc... os recomendamos que os apuntéis a este grupo de WhatsApp: <a href="https://chat.whatsapp.com/LvqeN9yiddl0qzh3tFjeZi">https://chat.whatsapp.com/LvqeN9yiddl0qzh3tFjeZi</a> (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](mailto:contacto@aristademidi.com)