




PICO DEL LOBO (SIERRA DE AYLLÓN – SISTEMA CENTRAL)

Fecha	Sábado, 16 de febrero de 2019
Hora y lugar de encuentro	9:00 - Puerto de la Quesera https://bit.ly/2Wzan0a Se ruega puntualidad
Dificultad	Nivel físico: Medio (distancia: 14 km aprox.; desnivel acumulado: 800 m) Nivel técnico: Medio (imprescindible dominar el uso de crampones y piolet para progresar por pendientes sobre nieve/hielo inferiores a 30°) Grado de experiencia y/o conocimientos exigidos: Se trata de una actividad de montañismo invernal, por lo que es necesario estar familiarizado con este tipo de circunstancias y entorno, y especialmente dominar el uso de piolet y crampones en pendientes de nieve y/o hielo inferiores a 30°. <i>Valora tu capacidad física y técnica. Piensa en el grupo. Si tienes alguna duda sobre si estas capacitado para hacer la ruta escribenos a contacto@aristademidi.com</i>
Descripción	Saldremos desde el puerto de la Quesera, donde existe un cartel que indica; "Pico del lobo 7 km". Iniciaremos la subida a la parte alta del Lomo de las Caseruelas, y desde este progresaremos hasta el Collado de Prado Llano. Continuaremos por la cuerda hasta alcanzar la cumbre del Calamorro de San Benito. Siguiendo por la divisoria pasaremos por el Collado de San Benito y alcanzaremos el Cerro del Aventadero. Tras bajar al collado homónimo ascenderemos hasta llegar al Collado de las Peñuelas, y desde este subiremos al Pico del Lobo. El regreso se hará por la misma ruta hasta el collado de San Benito, donde tomaremos el camino que discurre unos metros más abajo y que transcurre a una cota constante. Dicho camino nos llevará de regreso al puerto de la Quesera. Si las condiciones de la montaña y el tiempo disponible lo permiten aprovecharemos para familiarizarnos en el uso de crampones y piolet, así como en las técnicas de autodetención. 
Material (OBLIGATORIO)	¡¡¡ATENCIÓN!!!! Se trata de una actividad de montaña invernal por lo que las condiciones meteorológicas pueden ser muy cambiantes, incluso pudiendo llegar a ser extremas, circunstancias ante las que es IMPRESCINDIBLE ser previsores e ir preparados (podríamos llegar a estar expuestos a temperaturas o sensación térmica de hasta -20 °C, por lo que es imprescindible ir preparados para ello). Por lo tanto, serán necesarios: <ul style="list-style-type: none">- Piolet y crampones.- Polainas o guetres.- * En caso de nevadas copiosas en los días anteriores a la actividad puede llegar a ser necesario el uso de raquetas. Dicha circunstancia se comunicará a los participantes con suficiente antelación.- Calzado de montaña (caña alta, no se permite el uso de zapatillas bajas tipo deportivas) IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE.- Ropa técnica de montaña, incluyendo al menos: camiseta térmica interior de invierno, forro polar o equivalente (preferiblemente cortaviento), chaqueta técnica de alpinismo o equivalente IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE. Recomendable disponer de una cuarta capa, un plumífero ligero por ejemplo. Pantalón técnico hidrófugo (repelente al agua, por lo que no se admiten prendas de algodón, como por ejemplo; pana, vaqueros...) o pantalón impermeable/transpirable de alpinismo o ski (recomendable).- DOS pares de guantes, al menos uno de ellos impermeables y, recomendable, transpirables.- Pasamontañas (que proteja la cara con el fin de soportar una eventual ventisca) y gorro. AMBOS son obligatorios.- Gafas con protección UV para uso en nieve y gafas de ventisca/ski.- Crema de protección solar factor 50 y protector labial.- Frontal.- 2 litros de agua mínimo por persona y alimento suficiente para toda la jornada. IMPORTANTE: Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad.
Transporte	Vehículos particulares
Meteo	Meteoexploración: http://bit.ly/2ATd7OB



Doodle (OBLIGATORIO)	Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: https://bit.ly/2Bltr9d
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://bit.ly/2WH0L3J (haz clic desde tu móvil)

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

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