



## CUERDA LARGA (SIERRA DE GUADARRAMA)

Fecha	Sábado, 16 de noviembre de 2019
Hora y lugar de encuentro	7:00 - Puerto de la Navacerrada (terrazza de la venta Arias) Se exige puntualidad.
Dificultad	<p><b>Nivel físico:</b> Alto (distancia: 20,6 km aprox.; desnivel acumulado: 1000 m aprox.). Se trata de una actividad de larga distancia por lo que requiere disponer de una buena forma física. Se espera completarla en entre 10 y 11 horas.</p> <p><b>Nivel técnico:</b> Bajo (únicamente será necesario realizar trepadas de baja dificultad para alcanzar algunas de las cumbres del recorrido)</p> <p><b>Grado de experiencia y/o conocimientos exigidos:</b> <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 <a href="mailto:contacto@aristademidi.com">contacto@aristademidi.com</a></i></p>
Descripción	<p>Saldremos desde el puerto de Navacerrada (1858 m) y ascenderemos al alto de las Guarramillas, comúnmente conocido como la Bola del Mundo ( 2.258 m). Desde aquí comenzaremos a seguir la cuerda hacia el Alto de Valdemartin (2.280 m). Tras bajar al collado homónimo afrontaremos la subida a la siguiente cumbre de la ruta; Cabeza de Hierro Menor ( 2.376 m). Tras esta nos dirigiremos a la cumbre más alta de toda la Cuerda Larga; Cabeza de Hierro Mayor con sus 2.382 m, la segunda cumbre más alta de la Sierra de Guadarrama. El siguiente objetivo será la Loma del Pandasco ( 2.247 m). Desde aquí bajaremos al Collado de las Zorras, y continuaremos hacia el alto de Navahondilla (2.234 m), sexta cumbre de la Cuerda Larga. Continuando nuestro camino alcanzaremos la cumbre de Asomate de Hoyos ( 2.242 m ), y desde aquí toca bajar al collado de Pedro de los Lobos y volver a subir a Bailanderos ( 2.133 m). Tras esta cumbre ya solo restará una última para completar la Cuerda Larga, se trata de la Najarra (2.120 m). Ahora toca bajar al puerto de la Morcuera, donde nos recogerá un taxi para devolvernos al punto de partida.</p>
Material (OBLIGATORIO)	<p>Como todos sabemos el otoño es una estación de meteorología muy cambiante, por lo que es posible encontrar desde condiciones climáticas cálidas y estables hasta episodios de lluvia, frío, etc. Por ello es preciso ir provistos de la ropa necesaria para hacer frente a prácticamente cualquier condición meteorológica.</p> <p>Serán necesarios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Calzado de montaña (caña alta, no se permite el uso de zapatillas bajas tipo deportivas) IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE.</li><li>- Ropa técnica de montaña, incluyendo al menos: camiseta térmica interior, 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...).</li><li>- Guantes.</li><li>- Gorro.</li><li>- Gafas de sol.</li><li>- Crema de protección solar factor 50 y protector labial.</li><li>- 2 litros de agua mínimo por persona y alimento suficiente para toda la jornada.</li><li>- ¡ATENCIÓN! Es IMPRESCINDIBLE llevar <b>FRONTAL</b> con pilas y juego de pilas de repuesto. Se trata de una actividad de largo recorrido y ante cualquier eventualidad puede hacerse de noche antes de haber completado la ruta, lo que nos obligaría a realizar parte de la ruta en oscuridad. Hay que estar preparados para tal eventualidad.</li><li>- En caso de existir nieve en la ruta habrá que añadir polainas al equipo necesario y puede que incluso raquetas. En este caso se valorará la viabilidad de realizar la totalidad del recorrido o sólo parte de él.</li></ul> <p><b>IMPORTANTE:</b> Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad.</p>
Transporte	Vehículos particulares y taxi colectivo
Meteo	<a href="https://www.meteoblue.com/es/tiempo/pronostico/meteograms/bola-del-mundo_espa%c3%b1a_9794311">https://www.meteoblue.com/es/tiempo/pronostico/meteograms/bola-del-mundo_espa%c3%b1a_9794311</a>
Doodle (OBLIGATORIO)	Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/mxmzq33zdvdq764ga">https://doodle.com/poll/mxmzq33zdvdq764ga</a>
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: <a href="https://chat.whatsapp.com/BDRohIEtUtd4LkqFB814YW">https://chat.whatsapp.com/BDRohIEtUtd4LkqFB814YW</a> (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](mailto:contacto@aristademidi.com)