



ASCENSIÓN A PEÑA CEBOLLERA

Fecha	Sábado, 7 de marzo de 2020
Hora y lugar de encuentro	9:00 - Ermita de Nª Sra. de la Soledad (Somosierra) https://goo.gl/maps/V7n9VJBW7MC2 Se exige puntualidad.
Dificultad	Nivel físico: Alto (distancia: 14 km aprox.; desnivel acumulado: 750 m aprox.). Nivel técnico: Medio. En caso de existir nieve o hielo puede ser necesario el uso de crampones y piolet. Grado de experiencia y/o conocimientos exigidos: <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 la localidad de Somosierra, junto a la A-1, comenzando el ascenso por cómoda pista forestal en dirección a la Fuente de Prado Antón. Al llegar al Arroyo de las Pedrizas abandonaremos la pista y e iniciaremos un fuerte ascenso en dirección al cordal, que recorreremos de nuevo por pista. Tras esta suave marcha un último esfuerzo nos pondrá en la cima de Peña Cebollera, confluencia de las provincias de Guadalajara, Segovia y Madrid, punto más septentrional de esta última y excelente mirador de la meseta castellana, la Sierra de Guadarrama y la Sierra de Ayllón. Tras un merecido descanso iniciaremos el descenso paralelos al Reajo del Oso, haciendo una última parada en la Chorrera de Litueros, espectacular salto de agua, el más alto de la Comunidad de Madrid.
Material (OBLIGATORIO)	Serán necesarios: <ul style="list-style-type: none">- 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, 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...).- Guantes.- Gorro.- Gafas de sol.- Crema de protección solar factor 50 y protector labial.- 2 litros de agua mínimo por persona y alimento suficiente para toda la jornada.- ¡ATENCIÓN! Es IMPRESCINDIBLE llevar FRONTAL 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.- CRAMPONES y PIOLET para progresar con seguridad en tramos nevados o helados.- Polainas. IMPORTANTE: Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad.
Transporte	Vehículos particulares
Meteo	Previsión Aemet: http://bit.ly/2jmxObQ
Doodle (OBLIGATORIO)	Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: https://doodle.com/poll/m2fku5939dxzmsz
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/HBYDYeknhPLHMngiFU4pp (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