



ALPINISMO PEÑALARA (SIERRA DE GUADARRAMA)

| | |
|---------------------------|--|
| Fecha | Sábado, 12 de febrero de 2022 |
| Hora y lugar de encuentro | 8:00 – Parking de Cotos Se exige puntualidad. |
| Dificultad | <p>Nivel físico: Medio (distancia: 10 km aprox.; desnivel acumulado: 650 m aprox.).</p> <p>Nivel técnico: Medio (asumiendo que se trata de una actividad de alpinismo).</p> <p>Para participar en la actividad es IMPRESCINDIBLE tener experiencia en la progresión por rampas de hielo y nieve de hasta 45° de inclinación, o haber realizado un curso de alpinismo de Nivel 1. Es IMPRESCINDIBLE dominar el uso de crampones y piolet en este tipo de terrenos, así como las maniobras de autodetención.</p> <p>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 escríbenos a contacto@aristademidi.com</i></p> |
| Descripción | Desde el Puerto de Cotos nos acercaremos a alguno de los corredores que se forman en la cara sur del macizo de Peñalara. En principio la intención es subir el conocido como "corredor sureste" que nos llevaría directos a la cima de la montaña más alta de la Comunidad de Madrid. Una vez en la cumbre se valorará si descender por la "cresta de Claveles" hacia la laguna de los Pájaros, desde donde volveríamos al punto de partida, o si regresar directamente por la cuerda que une Peñalara y Dos Hermanas. Todo ello en función de nuestra velocidad de progresión y de las condiciones del terreno. |
| Material (OBLIGATORIO) | <p>Serán necesarios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calzado de montaña (caña alta) IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE. Muy recomendable BOTAS SEMIRÍGIDAS- 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...).- 2 pares de guantes.- Gorro.- Gafas de sol (protección factor 4).- Crema de protección solar factor 50 y protector labial.- 2 litros de agua y alimento suficiente para toda la jornada.- ¡ATENCIÓN! Es IMPRESCINDIBLE llevar FRONTAL con pilas y juego de pilas de repuesto. 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.- CASCO- Polainas. <p>IMPORTANTE: Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad.</p> |
| Transporte | Vehículos particulares |
| Meteo | Meteoexploration: https://www.meteoexploration.com/es/forecasts/Peñalara/?lang=es Meteoblue: https://www.meteoblue.com/es/tiempo/semana/pe%C3%B1alara_espa%C3%B1a_3113939 |
| Doodle (OBLIGATORIO) | <p>Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: https://doodle.com/poll/246eywsq2brd9aax?utm_source=poll&utm_medium=link</p> <p>IMPORTANTE: Esta actividad, al considerarse una actividad de mayor riesgo (ALPINISMO) que otras que se realizan en el club, por seguridad del grupo y tema de seguros del club, solo podrán participar socios y puede conllevar un número máximo de participantes, según decida el organizador. El orden de prioridad se dará por orden de inscripción.</p> |
| 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/IBsjOdzKiwNDe3WGjvKZo8 (haz clic desde tu móvil) |



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/ Presilla nº 11 (Casa de La Juventud) - 28200 San Lorenzo de El Escorial. Correo electrónico: contacto@aristademidi.com