



TRANSGUADARRAMA EN BTT

Fecha	Viernes 20 – Domingo 22 de mayo de 2022
Hora y lugar de encuentro	Viernes 20 – 18:00 horas. Renfe de Cercedilla https://goo.gl/maps/c6zvwqMHWsXyEYDy7
Dificultad	Nivel físico: MUY ALTO (distancia: 70-80 km/día aprox.; desnivel acumulado: 1300-1500 m aprox.). Nivel técnico: BAJO Grado de experiencia y/o conocimientos exigidos Aunque la ruta no presenta dificultad técnica destacable, se necesita estar acostumbrado a pasar de 7-8 horas pedaleando. <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	Partiremos de la estación de Cercedilla, subiremos el puerto de la Fuenfria y montaremos nuestro vivac en algún punto de bajada por la vertiente segoviana. El sábado empezaremos bajando hasta Valsain, pasaremos por la Granja y recorreremos buena parte del trazado de la Cañada Real Soriana hasta desviarnos para Navafria, donde comenzaremos la subida al puerto de Navafria y dormiremos en algún lugar que encontremos durante el ascenso. Domingo terminaremos de subir el puerto y bajaremos a Lozoya, recorreremos parte del valle de Lozoya hasta Rascafría, para luego comenzar la subida al Puerto de la Morcuera, Una vez coronado bajaremos hasta Manzanares, luego Mataelpino, Navacerrada y finalizaremos en Cercedilla.
Material	Serán necesarios: <ul style="list-style-type: none">- Bicicleta en perfecto estado.- Casco- Guantes cortos y largos.- Un par de cámara de repuesto y kit de reparación (bomba, desmontables y parches).- Ropa adecuada para la práctica de la actividad y al final de las jornadas.- Gafas de sol- Crema de protección solar factor 50 y protector labial.- 2 litros de agua mínimo por persona y alimento suficiente para la jornada. Se pasará por algún pueblo el sábado y el domingo para comprar algo.- Saco de dormir- Colchoneta- Opcional: Hornillo, cazo,...- ¡ATENCIÓN! Es IMPRESINDIBLE llevar FRONTAL con pilas y juego de pilas de repuesto. Además 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. <p>IMPORTANTE: Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad.</p>
Transporte	Vehículos particulares
Meteo	Meteoblue: https://www.meteoblue.com/es/tiempo/semana/cercedilla_espa%C3%B1a_3125408 https://www.meteoblue.com/es/tiempo/semana/navafria%C3%ADa_espa%C3%B1a_3115684
Doodle (OBLIGATORIO)	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
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/La0DogmbZz8L0BsFD78EkF (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: Casa de la Juventud. C/ Presilla nº 11, C.P. 28200, S.L. de El Escorial. Correo electrónico: contacto@aristademidi.com