



Jornada de limpieza en el alto de las Guarramillas



La actividad de limpieza que os proponemos llevar a cabo pretende contribuir a mejorar el estado en que se encuentra una de las cumbres más conocidas del Guadarrama, la cual es al mismo tiempo uno de los puntos de acceso clásicos a nuestra sierra: el alto de las Guarramillas. Más concretamente, la actividad se desarrollará en la zona comprendida entre las peñas de la Barranca y las antenas de la cumbre de Guarramillas.

| | |
|---------------------------|---|
| Punto de encuentro | Aparcamiento del puerto de Navacerrada (ver plano anexo). |
| Día | Sábado, 21 de septiembre de 2019. |
| Hora | 9:00h (duración aproximada: unas 4h y ½). |
| Inscripción | En la secretaría de la R.S.E.A. Peñalara hasta el 20 de septiembre. |
| Medios | Peñalara pondrá a disposición de los participantes guantes de trabajo y bolsas de basura y escombros. |

| Papel | Cigarrillo | Chicle | Latas | Plásticos | Vidrio |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 3 meses | 2 años | 5 años | 10 a 100 años | 100 a 1000 años | 4000 años |

ITINERARIO:

Puerto de Navacerrada, alto de Guarramillas y sus inmediaciones, regreso al puerto de Navacerrada.

DESNIVEL Y DIFICULTADES:

Unos 7 km (ida y vuelta) y 400 m des desnivel positivo acumulado.

Plazas: 40.

Fecha límite de inscripción: 20 de septiembre.






Transporte: coches particulares

Precio: actividad gratuita





Organiza: Emilio Lapeña – 690 90 20 26 – anakusak@telefonica.net

MATERIAL OBLIGATORIO: nos encontramos en un periodo del año en el que el tiempo cambia con facilidad en pocos días. Se recomienda consultar la información meteorológica en la página web de nuestra sociedad <http://penalaraonline.org/> para seleccionar la ropa y el calzado más adecuado en función de las condiciones meteorológicas previstas para la fecha de la actividad.

MATERIAL RECOMENDADO: bastones

| MIDE | | Puerto de Navacerrada a alto de las Guarramillas | |
|--|--------------|---|---------------------------------|
| horario | 2h 40' |  3 | severidad del medio natural |
| desnivel de subida | 400 m |  2 | orientacion en el itinerario |
| desnivel de bajada | 400 m |  3 | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal | 7,0 Km |  2 | cantidad de esfuerzo necesario |
| tipo de recorrido | Ida y Vuelta |  | |
| Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. | | | |
| Calculado sobre datos de 2019. | | | |

Explicación de la valoración MIDE

| | | | |
|---|--|---|---|
|  | Medio. Severidad del medio natural | <ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo | |
|  | Itinerario. Orientación en el itinerario | <ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear | |
|  | Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento | <ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio 5 Requiere el uso de las manos para la progresión | |
|  | Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario | <ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva | Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado |

TIPO DE ACTIVIDAD: Fija y única

Todos los participantes formarán un grupo único coordinado por el Organizador de la actividad, y se comprometen a seguir sus instrucciones. Ante el incumplimiento de algún participante, el Organizador podrá excluirle del grupo y del apoyo de éste, y posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad. Ningún participante iniciará la actividad hasta que el Organizador lo indique. Todos ellos seguirán sus instrucciones y no realizarán recorridos no previstos sin el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Organizador. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo.

SEGURO DE ACCIDENTES: Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguno no dispusiera de él, deberá contratar en la Secretaría el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

DECLARACIÓN RESPONSABLE: Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida**, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad. Los menores deberán ir acompañados de padres o tutores que se responsabilicen de ellos durante toda la actividad.

Anexo 1. Punto de encuentro



Anexo 2. Zona objetivo de la actividad

