



Salida Río Angostura



Información básica

Salida: 7 de abril de 2018

Lugar: Zona recreativa la Isla

[Ubicación google maps.](#)

Hora: 10:00

Dificultad:

El río Angostura				
horario	2h 5'		1	severidad del medio natural
desnivel de subida	150 m		2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	150 m		2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,0 Km		2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2018.

Explicación de la información de valoración MIDE en el Anexo C

Predicción meteorológica: Anexo B

Actividad

En esta excursión nos adentraremos en uno de los ríos más bonitos y mejor conservados de nuestro Parque Nacional de Guadarrama, para contemplar un maravilloso río de montaña con su esplendoroso bosque.

El paseo partirá desde el área recreativa de “La Isla”, en el kilómetro 31 a la izquierda en dirección Rascafría-Cotos. Allí dejaremos los coches y realizaremos un recorrido por uno de los márgenes del río, pasaremos junto a la pequeña presa del Pradillo, y si el tiempo acompaña, comeremos en las inmediaciones de una estupenda poza, tras cruzar el puente de la Angostura.

La ruta es circular, pero en función del estado del río podemos hacerla lineal, dependerá del estado del paso a la altura del restaurante La Isla.

Existe la posibilidad de realizar la ruta por una pista paralela apta para carritos de bebé, evitando el recorrido inicial junto al río.



“Las aguas del Río Angostura, son el origen del Río Lozoya, el mismo sobre el que navegamos en piragua el pasado mes de septiembre, y un pilar fundamental en el abastecimiento del agua que bebemos en nuestras casas.”



Esta ruta nos servirá para introducir a nuestros peques en el reconocimiento de los árboles más representativos del Parque Nacional, en el que disfrutaremos de Tejos milenarios, acebos, abedules, rebollos y pino silvestre, entre otros.

Otro de los atractivos de la ruta es ser conocedores que este río de aguas cristalinas es hogar de la nutria, muy difícil de ver y esquiva, que se alimenta de las truchas que seguramente veamos. También si tenemos suerte podremos ver el vuelo de buitres (negro y leonado), ardillas y águila imperial. Por eso es recomendable llevar prismáticos.

Logística

Aquellos que deseéis venir a esta actividad, debéis apuntaros en Secretaria llamando por teléfono. La fecha límite para apuntarse a la actividad: 05 – Abril
Teléfono secretaria: 91 522 87 43

Por favor, indicar:

- **Nombre**
- **Número de participantes**
- **Teléfono de contacto**
- **Correo electrónico**

Equipo: Anexo A de la actividad.

Datos de contacto para el día de la excursión.

- Carlos Borrallo. Tf 626542787
- E-mail: penalara.infantil@gmail.com

IMPORTANTE – A lo largo del viernes se enviará un e-mail, mensaje o llamada al móvil a todos los participantes en la salida, si no recibiese la confirmación, por favor, pónganse en contacto con Carlos Borrallo.

AVISO SEGURO

Es obligatorio estar asegurado, en caso de no estar federado; puede contratarse en Secretaría un seguro de accidentes, abonando 5€ por persona y día.

La presente salida no constituye una actividad tutorial. Cada participante elige la actividad a desarrollar y el modo de llevarla a cabo siendo el único responsable de la misma. La organización se limita a la convocatoria entre los asistentes, a la propuesta de actividades y, en su caso, a la contratación del hospedaje si fuera necesario.

ANEXO A

VESTUARIO Y EQUIPO RECOMENDADO SIERRA NORTE 18NOV

			PUESTO	MOCHILA LIGERA	EQUIPAJE	OBSV
VESTUARIO	1.	PANTALÓN INVIERNO	-	-	-	
	2.	CHAQUETÓN INVIERNO	-	X	-	
	3.	TRAJE INTERIOR TÉRMICO	-	-	-	
	4.	CAMISETA TÉRMICA	X	-	-	
	5.	FORRO POLAR O SIMILAR	-	X	-	
	6.	PANTALÓN SENDERISMO	X	-	-	
	7.	CAMISETA MANGA CORTA	-	-	-	
	8.	BOTA MONTAÑA	-	-	-	
	9.	ZAPATILLA SENDERISMO	X	-	-	
	10.	GUANTES	-	X	-	
	11.	MANOPLAS	-	-	-	
	12.	PONCHO/ T. VIVAC	-	-	-	
	13.	TRAJE LLUVIA	-	X	-	
	14.	POLAINAS	-	-	-	
	15.	GORRO LANA	-	-	-	
	16.	GORRA	X	-	-	
VIDA	17.	FUNDA VIVAC	-	-	-	
	18.	SACO DORMIR	-	-	-	
	19.	PLANCHETA	-	-	-	
	20.	LINTERNA O FRONTAL	-	-	-	
	21.	CANTIMPLORA	-	X	-	
	22.	CUBIERTOS	-	X	-	
	23.	MUDA REPUESTO	-	-	X	
	24.	ROPA DE REPUESTO	-	-	X	
	25.	BOTIQUIN INDIVIDUAL	-	X	-	
	26.	COMIDA	-	X	-	
	27.	UTILES ASEO (TOALLA Y BOLSA DE ASEO)	-	-	-	
	28.	TIENDA CAMPANA	-	-	-	
	29.	BAÑADOR	-	-	-	
	30.	TOALLA BAÑO	-	-	-	
	31.	CHANCLAS RÍO	-	-	-	
	32.	CREMA DE SOL	-	X	-	
	33.	PROTECTOR LABIAL	-	X	-	
MONTAÑA	34.	PIOLET	-	-	-	
	35.	CRAMPONES	-	-	-	
	36.	DESCENSOR	-	-	-	
	37.	CASCO ESCALADA	-	-	-	
	38.	ARNES	-	-	-	
	39.	CUERDA 45 MTS X 9 mm	-	-	-	
	40.	CLAVIJAS, TORNILLOS, MAZO, ANCLAS Y ESTACAS DE NIEVE	-	-	-	
	41.	ANILLO	-	-	-	
	42.	MOSQUETON SEGURIDAD	-	-	-	
	43.	RAQUETAS Y BASTONES	-	-	-	
	44.	ESQUÍ, BASTONES, ANTIDESLIZANTE Y CUCHILLAS	-	-	-	
	45.	GAFAS DE SOL	X	-	-	
	46.	PEGAMENTO /CERAS	-	-	-	
	47.	INFIERNILLO COLEMAN O SIMILAR	-	-	-	
	48.	SONDA/PALA DE NIEVE	-	-	-	
OTROS	49.	CARTOGRAFIA	-	X	-	LA DA EL CLUB
	50.	BRUJULA	-	X	-	OPCIONAL
	51.	PRISMÁTICOS	-	X	-	OPCIONAL
	52.	GPS	-	X	-	OPCIONAL
	53.	DOCUMENTACION PERSONAL	-	X	-	
	54.	TARJETA FEDERADO	-	X	-	

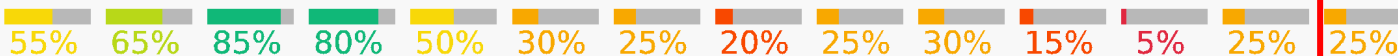
ANEXO B

40.85°N 3.89°O 40.85°N / 3.88°W (1278m snm)

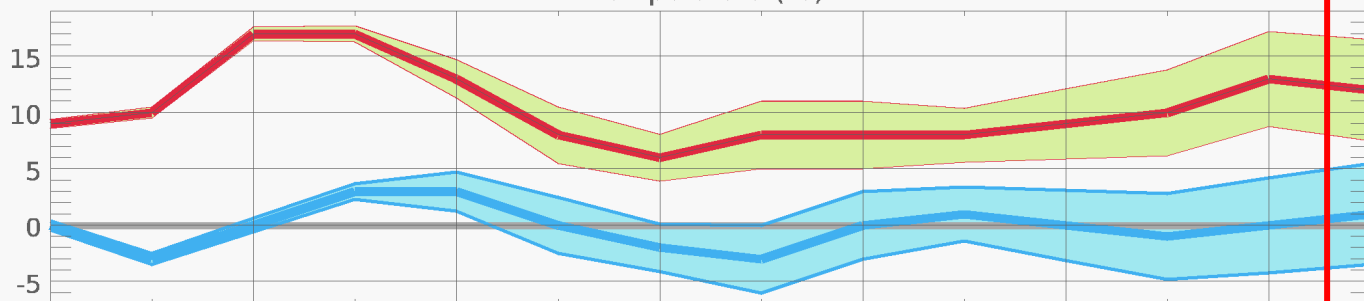
meteoblue

Dom 25.03	Lun 26.03	Mar 27.03	Mié 28.03	Jue 29.03	Vie 30.03	Sáb 31.03	Dom 01.04	Lun 02.04	Mar 03.04	Mié 04.04	Jue 05.04	Vie 06.04	Sáb 07.04
9°	10°	17°	17°	13°	8°	6°	8°	8°	8°	9°	10°	13°	12°
0°	-3°	0°	3°	3°	0°	-2°	-3°	0°	1°	0°	-1°	0°	1°

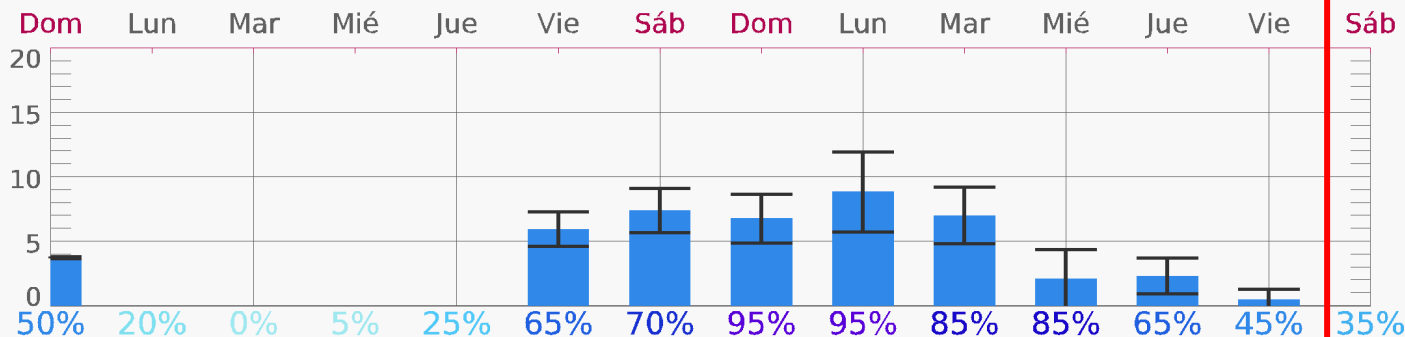
Previsibilidad



Temperatura (°C)



Precipitación (mm) / Probabilidad de precipitaciones (%)



ANEXO C

Explicación de la información de valoración MIDE

Severidad del medio natural.

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.

Dificultad en el desplazamiento.

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.

Orientación en el itinerario.

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 interrumpida por obstáculos que hay que bordear.

Cantidad de esfuerzo necesario (calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado).

1. Hasta 1 h de marcha efectiva.
2. Entre 1 h y 3 h de marcha efectiva.
3. Entre 3 h y 6 h de marcha efectiva.
4. Entre 6 h y 10 h de marcha efectiva.
5. Más de 10 h de marcha efectiva.