



# Saludo a la luna llena en Peñalara

## Información básica

**Salida:** 6 de Julio de 2018

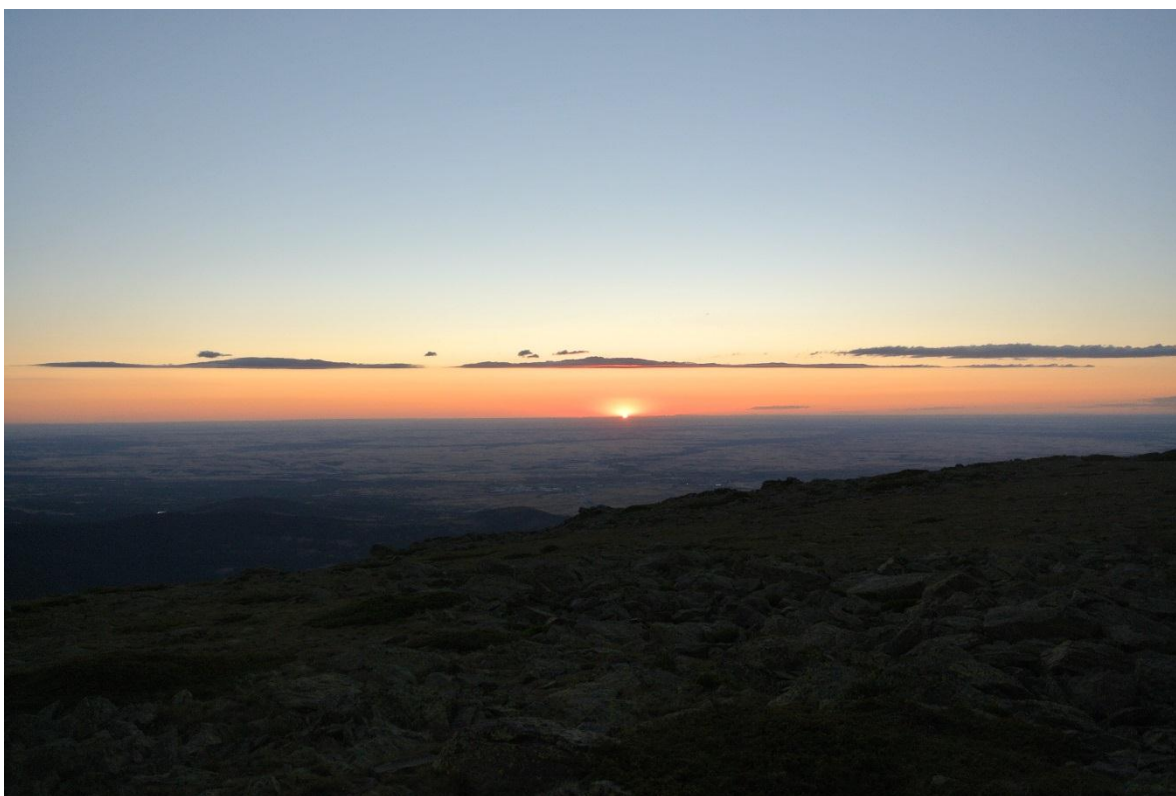
**Lugar:** Fuente en memoria de Bernaldo de Quiros en el Puerto de Cotos

**Hora:** A las 19:00

**Dificultad:** Media

<b>MIDE</b>		Peñalara	
horario	4h 15'		3 severidad del medio natural
desnivel de subida	708 m		3 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	708 m		2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,0 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta		

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.  
Calculado sobre datos de 2018.



## Excursión

---

Un año más nos reuniremos para subir a la cumbre de Peñalara con la luna llena.

Subiremos por el camino que nos lleva a Peña Citores hasta la fuente de los Pájaros, y de ahí por dos Hermanad llegaremos a Peñalara, donde como viene siendo tradicional cenaremos algo y leeremos alguna historia sobre nuestra Sociedad, para luego emprender el regreso a Cotos. Algunos excursionistas, se quedan a dormir en la cima.



Nos reuniremos a las 19:00 en la Fuente de Bernaldo de Quiros en Cotos, para comenzar la subida.

Recordar que, aunque estemos en verano, en Peñalara suele hacer frío, con lo que hay que llevar ropa para abrigarse, para aquellos que sean neófitos, no está de más un pantalón largo, un anorak, guantes, gorro y botas. También es útil para bajar por la noche bastón y frontal.

Hay algunas novedades, el Parque Nacional en su normativa tiene una serie de reglas que debéis conocer:

- Los grupos de más de 15 componentes necesitan una autorización del Centro de Visitantes “Peñalara” del Parque Nacional para poder entrar al

ámbito del Parque natural Peñalara (Macizo y Zona Periférica de Protección)

- No se permitirá, salvo expresa autorización, el vivac de grupos organizados con más de 10 componentes

## Logística

---

Aquellos que vayáis a venir, por favor, apuntaros en Secretaría.

La fecha límite para apuntarse a la actividad: 4– Julio

Teléfono secretaria: 91 522 87 43

Por favor, indicar:

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

Para la excursión, es conveniente llevar:

- Ropa de abrigo adecuada (anorak o forro polar y cortavientos).
- Botas.
- Gorro
- Guantes
- Bastones
- Frontal
- Comida
- Agua



**¡Importante!** Cuando anochece hace frío y se necesita llevar ropa de abrigo

Datos de contacto para dudas en los días anteriores al día de la salida  
Gonzalo Valle. Tf 622 146 523

- E-mail: [penalara.grupo.excursionista@gmail.com](mailto:penalara.grupo.excursionista@gmail.com)

## NORMAS DE VISITA

Gracias por ayudar a conservar el Parque Nacional.

	<b>Circule por los senderos recomendados y no abandone los caminos.</b> Pasarelas y puentes evitan el pisoteo de las zonas más frágiles.
	<b>En las Zonas de Máxima Reserva no se permite el paso salvo por los senderos autorizados.</b> No se permite la estancia prolongada en estas áreas sensibles y zonas húmedas.
	<b>No está permitida la recolección de rocas, plantas, setas ni animales,</b> incluso después de muertos. No corte, dañe o moleste a la flora y fauna, muchas especies tienen aquí su último refugio.
	<b>No se puede hacer fuego.</b> No tire las colillas al suelo, tardan años en descomponerse y pueden ser origen de incendios.
	<b>No se permite el abandono de residuos o envases.</b> Deposite la basura en los contenedores situados a la salida del Parque
	<b>No está permitida la circulación con vehículos a motor,</b> pues compactan el suelo, destruyen la vegetación, contaminan el aire y hacen ruido y provocan erosión.
	<b>Evite la emisión de ruidos que impidan escuchar los sonidos y silencios de la naturaleza.</b> El ruido también es contaminación.
	<b>Los perros de compañía deben ir sujetos con correa o similar.</b>
	<b>No levante hitos.</b> Las sendas autorizadas ya están señalizadas. Los hitos levantados por los visitantes marcan caminos paralelos a otros ya existentes o por zonas en las que no está permitido el paso por motivos de conservación. El servicio de vigilancia y conservación elimina periódicamente los hitos no autorizados.
	<b>No está permitido el baño,</b> las actividades de recreo en el agua, los vertidos, el empleo de detergentes y jabones, ni el lavado de utensilios.
	<b>La acampada no está permitida.</b>



**AVISO SE REQUIERE ESTAR ASEGURADO.**

Es obligatorio estar asegurado o tener coberturas de federado. Puede contratarse en la Secretaría un seguro de accidentes, abonando 5 € por persona y día.

**AVISO SOBRE LA SALIDA**

La presente salida no constituye una actividad tutorial. Cada participante elige la actividad concreta a desarrolla 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 a la contratación del hospedaje.

**AVISO Grupo de WhatsApp**

Se creará un grupo de WhatsApp formado por las personas que se hayan apuntado a la excursión. En caso de no querer ser añadido al mismo, se debe comunicar al hacer la inscripción. Este grupo tiene como finalidad mejorar la comunicación con los participantes, así como facilitar el intercambio de fotos entre ellos.

**MIDE**

Si se desea más información sobre MIDE, se puede consultar en:  
<http://montanasegura.com/MIDE/manualMIDE.pdf>