



# Salida Pico Peñalara



## Información básica

**Salida:** 27 de octubre de 2018

**Lugar:** Puerto de Cotos, delante del centro de información a visitantes.

[Ubicación google maps.](#)

**Hora:** 09:15

**Dificultad:**

| <b>MIDE</b>  |              | Pico Peñalara |                                 |
|--|--------------|---------------|---------------------------------|
| horario  | 4h 15'       | 2             | severidad del medio natural     |
| desnivel de subida   | 600 m        | 1             | orientacion en el itinerario    |
| desnivel de bajada   | 600 m        | 2             | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal   | 12,0 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.   |              |               |                                 |

Explicación de la información de valoración MIDE en el Anexo B

**Predicción meteorológica:** Se proporcionará en fechas próximas a la salida

## Actividad

En esta salida subiremos a nuestros pequeños a la cumbre que da nombre a nuestro club.

Itinerario de la ruta:

<https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3950411>

La hora de finalización de la actividad dependerá de nuestros pequeños pero dado que será una subida intensa para ellos, llevaremos comida para almorzar durante la ruta.



---

“La cumbre de Peñalara con sus 2428m es la montaña más alta de la sierra de Guadarrama. Una teoría dice que su nombre viene de la unión de las palabras latinas 'Penna' y 'Lara', que significan 'cabeza' y 'llanura' respectivamente. Por tanto, "Penna Lara" significa "cabezas planas", nombre que hace honor a la silueta redondeada que tiene la cornisa de cumbres del macizo de Peñalara si se mira desde el este u oeste.”

En esta salida aprovecharemos las vistas privilegiadas de su cumbre. En la actividad se les entregará un mapa con los picos más emblemáticos de la zona para tratar de identificarlos sobre el terreno y que nuestros pequeños peñaleros se vayan familiarizando con nuestra sierra.

## Logística

---

Aquellos que deseéis venir a esta actividad, debéis apuntaros en Secretaria.

La fecha límite para apuntarse a la actividad: 25 – Octubre

Nº max de plazas: 40

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 dudas de la excursión.

- Carlos Borrallo. Tlf 626 542 787
- E-mail: [penalara.infantil@gmail.com](mailto:penalara.infantil@gmail.com)

Datos de contacto para el día de la excursión

- Javier Tlf 666 423 958

**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 SUBIDA PICO PEÑALARA 07OCT

|           |       |  | PUESTO      | MOCHILA<br>LIGERA | EQUIPAJE | OBSV     |
|-----------|-------|--|-------------|-------------------|----------|----------|
| VESTUARIO | 1.    | PANTALÓN INVIERNO                                    | -           | -                 | -        |          |
|           | 2.    | CHAQUETÓN INVIERNO                                   | -           | -                 | -        |          |
|           | 3.    | TRAJE INTERIOR TÉRMICO                               | -           | -                 | -        |          |
|           | 4.    | CAMISETA TÉRMICA                                     | -           | -                 | -        |          |
|           | 5.    | FORRO POLAR O SIMILAR                                | -           | X                 | -        |          |
|           | 6.    | PANTALÓN SENDERISMO                                  | X           | -                 | -        |          |
|           | 7.    | CAMISETA MANGA CORTA                                 | X           | -                 | -        |          |
|           | 8.    | BOTA MONTAÑA   | -           | -                 | -        |          |
|           | 9.    | ZAPATILLA SENDERISMO                                 | X           | -                 | -        |          |
|           | 10.   | GUANTES  | -           | -                 | -        |          |
|           | 11.   | MANOPLAS   | -           | -                 | -        |          |
|           | 12.   | PONCHO/ T. VIVAC                                     | -           | -                 | -        |          |
|           | 13.   | TRAJE LLUVIA   | -           | -                 | -        |          |
|           | 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        | -        |
| 50.       |       | BRUJULA  | -           | X                 | -        | OPCIONAL |
| 51.       |       | PRISMÁTICOS  | -           | X                 | -        | OPCIONAL |
| 52.       |       | GPS  | -           | X                 | -        | OPCIONAL |
| 53.       |       | DOCUMENTACION PERSONAL                               | -           | X                 | -        |          |
| 54.       |       | TARJETA FEDERADO                                     | -           | X                 | -        |          |

# ANEXO B

## 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.