



Vocalía de Esquí de Montaña

Cuerda Larga / La Pinareja

Hermanamiento Club Tres Mares-La Milana

9 y 10 de marzo 2019

Actividad fija y única (Anexo A)

Información básica

Sábado y domingo son actividades independientes, pudiéndose apuntar a una de ellas o a ambos días.

El sábado saldremos del Puerto de la Morcuera y tras ascender al Pico de la Najarra, iremos esquiando toda la cuerda y realizando diferentes descensos hacia ambas caras de la misma. Indicaremos cuales de estos descensos son aptos para todos y cuales son para expertos formando dos grupos, de forma que todos los socios que se anime puedan realizar esta travesía.

El domingo, saliendo de Cercedilla, o la antigua carretera de Segovia, dependiendo de la cantidad de nieve en ese día, ascenderemos a Montón de Trigo, La Pinareja y Peña Oso.

Dificultad:

Sábado: Tipos: A y B / Escala Traynard: S3 / S2 (Anexo B). Dependiendo del recorrido elegido.

Domingo: Tipo A / Escala Traynard: S3 (Anexo B).

Tiempo y desniveles:

Sábado: unas siete horas, Mínimo: +/-1.000 m de desnivel.

Domingo: unas seis horas, +/- 1.300 m de desnivel.

PLAZAS:

Sábado: Mínimo 15 y máximo 30 (autobús).

Domingo: Ilimitadas.

TRANSPORTE:

Sábado: coches particulares hasta albergue Navacerrada y autobús hasta Puerto de la Morcuera.

Quien quiera hacer uso del **parking del albergue** el precio son **8€**, y debe enviar un correo con la fecha, nombre y matrícula del coche. Mail: alberguepenalara@yahoo.es

Domingo: coches particulares.

Salidas:

Sábado: autobús a las **7:30 h.** desde el albergue del Puerto de Navacerrada.

Domingo: las **8:00 h.** en las Dehesillas, parking Majavilán, final carretera antes de la barrera.

Importante en ambos casos ser puntuales para organizarnos.

Regreso:

Sábado: sobre las 15:30 horas, y

Domingo: sobre las 14:00 horas.

Inscripciones y precio: Inscripción en Secretaría

Sábado: **45 €/día** (Albergue con cena del viernes, desayuno del sábado y autobús),
12€/día (sólo bus)

Domingo: **35 €** (Albergue con cena del sábado y desayuno del domingo)
Gratis

Ambas **hasta el 1 de marzo**. Todos los inscritos deben dar al inscribirse su correo y teléfono para recibir posibles comunicaciones sobre esta salida.

Material obligatorio: Además del normal para esquí de montaña, crampones, piolet y casco.

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal
- Gafas de montaña y de ventisca
- Pieles de foca (2 pares) y cuchillas

Material aconsejado:

- Gorro y guantes de repuesto
- Cantimplora / termo
- Botiquín
- Crema para protección solar y labial
- Mapa de la zona y brújula o GPS

Distancias, desniveles y recorrido. Sábado

	Cota	Dist.	Desnivel		Tiempo
		Km	Subida	Bajada	Horas
Pto Morcuera	1.800	0	0	0	0
La Najarra	2.120	1,5	320	0	1,5
Collado Najarra	1.975	1,5	0	150	0,5
Bailanderos	2.130	2	130	0	0,75
Asómate d Hoyos	2.240	2	110	0	0,75
Cabeza Hrro Mayor	2.380	5	140	50	1
Cdo Valdemartín	2.155	2	50	280	0,5
Valdemartín	2.280	1	130	0	1
Alto Guarramillas	2.260	2	100	120	0,5
Pto Navacerrada	1.860	2	0	400	0,5
		19	980	1.000	7,0

NOTA: Los tiempos recogidos en esta tabla son estimados y pertenecen al recorrido más fácil: tipo B- S2 E. Traynard. Los descensos del recorrido más duro y técnico y el número de ellos: tipo A – S3 E. Traynard, dependerán del estado y cantidad de la nieve.

Distancias, desniveles y recorrido. Domingo

	Cota	Dist.	Desnivel		Tiempo
		Km	Subida	Bajada	Horas
Cercedilla (L.Dehesas)	1.400	0	0	0	0
Pto Fuenfría	1.790	2,8	390	0	1,5
Cerro Minguete	2.025	0,9	230	0	0,5
Collado de Tirobarra	1.985	1,8	60	100	1
La Pinareja	2.200	0,9	215	0	0,5
A. del Rinconcillo	1.850	1,2	0	350	0,75
Cerro Minguete	2.025	2.2	175	0	0,75
Las Dehesas	1.400	3,8	0	630	1
		13,6	1.010	1.080	6,00

NOTA: Dependiendo del estado y cantidad de la nieve la ascensión/descenso al Puerto de la Fuenfría puede hacer variar el horario.

TIPO DE ACTIVIDAD: Fija y única (anexo A)

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 seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad fijada.

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES

Todos los participantes, antes del comienzo de la actividad, deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES.

APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión.

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.

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.

Escala Traynard: (anexo B)

La Traynard tradicional clasificaba la dificultad desde el 0 hasta el 6, actualmente se llega al 7:

- **S1:** Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista.
- **S2:** Terrenos poco inclinados o moderada inclinación pero con amplitud para el giro y sin obstáculos. Adecuadas cuando se tiene algo más de nivel.
- **S3:** Pendiente moderada que como máximo llegará a los 35°. En este nivel se sitúan la mayoría de los descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos.
- **S4:** Pendiente mantenida superior a los 35-40°, terreno estrecho y obligado. Cualquier caída puede ser difícil de parar y, consecuentemente las consecuencias suelen ser graves.
- **S5:** Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 40-45°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
- **S6:** Inclinación mantenida superior a los 50°. Terrenos con obstáculos, exposición y con dificultad para el viraje. La caída es imposible de parar, puede tener consecuencias fatales. Esquí extremo.

- **S7:** Nivel nuevo, añadido para buscar la equivalencia con la siguiente escala. El extremo de lo extremo. Se cuentan con los dedos de una mano los esquiadores en todo el mundo capaces de descender un S7.

Organizan:

Jesús Vázquez / Javier Álvarez

TI. 646 646 673 / TI. 630 983 930

ivazquezcastro@yahoo.es

Javieralvarez607@gmail.com