



GRUPO DE MONTAÑA

SALIDA A CABEZAS DE HIERRO

Día: 23 de febrero de 2019

ACTIVIDAD FIJA Y ÚNICA

Sábado: Puerto de los Cotos, Ascensión a Cabezas de Hierro por la cara norte (tubo), subida a Cabeza de Hierro Mayor, Cabeza de Hierro Menor, Cerro de Valdemartin, Bola del Mundo, Loma del Noruego, Puerto de los Cotos.
Desnivel positivo 929 metros, distancia 15 kilometros, tiempo estimado 7 horas sin paradas. Dificultad alta.

Plazas:20(Disponibles únicamente para socios de Peñalara)

Fecha límite de inscripción:21 de febrero.

Transporte: Coches particulares.

Nivel: Alto.

Precio:0,00 euros

Incluye: No incluye medios de ningún tipo, ni de alojamiento ni de transporte, debiendo los participantes llevar su propia comida.

Material obligatorio: Es necesario el uso de crampones, piolet y casco, ropa de abrigo, botas de montaña.

Los participantes deberán tener experiencia en montaña invernal, en el uso de crampones y piolet y en técnicas de autodetención.

Partiremos desde el parking de abajo del Puerto de los Cotos, donde quedaremos a las 8:30. Debido al alto índice de coches en el aparcamiento de Cotos, se recomienda el acceso en los menos coches posibles. El aparcamiento se llena a tempranas horas, por lo que se recomienda el acceso con mucha antelación. La actividad comenzará a las 8:30.











Inscripciones en Secretaría, hasta el 21 de febrero

Organiza:





José M^a Rus Tel.: 659927065, dirección de correo electrónico
josemaria.rus@gmail.com

MIDE

Cabezas de Hierro

horario	6h 55'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	929 m			4	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	929 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			40	pendiente de nieve
Condiciones de invierno, 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 riesgos2 Hay más de un factor de riesgo3 Hay varios factores de riesgo4 Hay bastantes factores de riesgo5 Hay muchos factores de riesgo	
	Itinerario. Orientación en el itinerario	<ol style="list-style-type: none">1 Caminos y cruces bien definidos2 Sendas o señalización que indica la continuidad3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales4 Exige navegación fuera de traza5 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 lisa2 Marcha por caminos de herradura3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares4 Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio5 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 efectiva2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva5 Más de 10 h de marcha efectiva	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

TRAKS:<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/cabezas-de-hierro-desde-cotos-subida-por-el-tubo-y-bajada-por-loma-del-noruego-4946208>

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.

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.