



Vocalía de Esquí de Montaña

Vuelta Guarramillas / Maliciosa

16 de febrero 2019

Actividad fija y única (Anexo A)

Información básica

Salida desde el Albergue de Peñalara en el Puerto de Navacerrada. Haremos cumbre en Guarramillas, (La Bola) y tras un suave descenso llegaremos al collado del Piornal, desde donde ascenderemos a la cumbre de la Maliciosa. Volveremos por el mismo itinerario.

Actividad sencilla y tranquila, para todo el mundo sea cual sea su nivel; donde podremos conocernos y acompañar a quienes lo necesiten. Enfocada tanto para los más noveles en el esquí de montaña, como para quienes con un buen nivel, quieran tener un día de esquí junto con otros socios y compartir sus conocimientos.

Dificultad: Salida Tipo: B / S2 Escala Traynard (Anexo B)

Tiempo y desniveles: Unas seis horas tranquilas.

750 m de desnivel acumulado positivo.
750 m de desnivel acumulado negativo.

PLAZAS: Ilimitadas

TRANSPORTE: coches particulares.

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

Salida a las **8:00 h.** desde el albergue del Puerto de Navacerrada.

Regreso sobre las 14:00 h. Importante ser puntuales para organizarnos.

INSCRIPCIÓN: Gratuita en Secretaría, **hasta el 14 de febrero**. Todos los inscritos deben dar en secretaría 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
- Esquí con fijación de esquí de montaña y bastones
- Botas de esquí de montaña
- Pieles de foca y cuchillas

MATERIAL COMPLEMENTARIO (SEGURIDAD)

- Pieles de repuesto

MATERIAL ACONSEJADO

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

DISTANCIAS, DESNIVELES Y RECORRIDO

TIPO DE ACTIVIDAD: Fija y única (anexo A)

	<u>Cota</u>	<u>Dist.</u> Km	<u>Desnivel</u> Subida Bajada		<u>Tiempo</u> Horas
Pto Navacerrada	1.840	0	0	0	0
Guarramillas	2.260	3	420	0	1,5
Collado Piornal	2.075	1,5	0	185	0,5
La Maliciosa	1.950	0,7	150	0	1
Collado Piornal	2.075	0,7	0	150	0,5
Guarramillas	2.260	1,5	185	0	1,5
Pto. Navacerrada	1.840	3	0	420	1
		10,5	775	775	6,00

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.

Organiza:

Javier Álvarez

TI. 630 983 930

Javialvarez607@gmail.com