



Sección Infantil

CUEVA DEL MONJE

27 de abril de 2019

Actividad fija y única



Información básica

Plazas: sin limitación. Abierta a socios infantiles e infantiles no socios que no hayan participado en más de tres salidas. Inscripción obligatoria en Secretaría (Tfno: 91 522 87 43) **hasta el 25 de abril.**

Precio: Gratuita

Lugar de comienzo: La Pradera de Navalhorno

Punto de encuentro: Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM)

[Ubicación google maps.](#)

Hora: 9:30

Dificultad: Explicación de la información de la valoración MIDE en el ANEXO B

MIDE		Cueva del Monje
horario	2h 25'   2	severidad del medio natural
desnivel de subida	300 m   2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	300 m   2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,0 Km   2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 	
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.		
Calculado sobre datos de 2019.		

Predicción meteorológica: se remitirá en fechas próximas a la salida.

Actividad

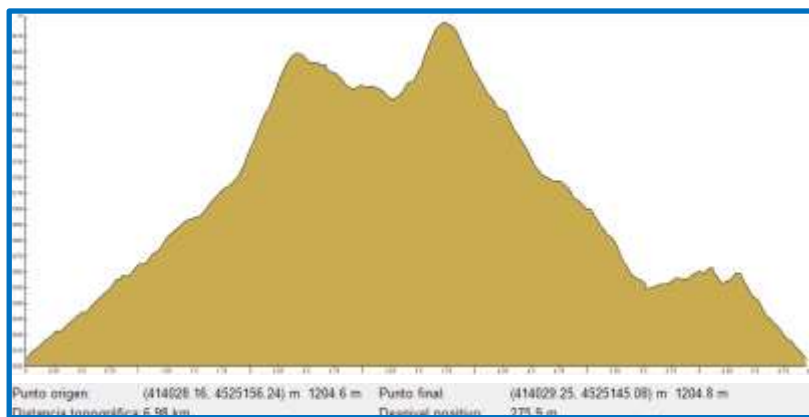
Los bosques de Valsaín fueron territorios inhóspitos, habitados por fieras salvajes y penumbras tenebrosas al pie de las montañas en la vertiente norte de Guadarrama, lugares propicios para que germinara todo tipo de narraciones, mitos y leyendas. En esta ruta nos adentraremos en uno de estos lugares de leyenda, la Cueva del Monje.

[Leyenda de la Cueva del Monje](#)

Tras la leyenda, daremos paso a la historia, adentrándonos en un punto estratégico de la batalla de La Granja en la Guerra Civil, el Cerro del Puerco.

[Un poco de historia](#)

Finalizaremos el día compartiendo (si el tiempo acompaña) unas viandas junto al CENEAM



Logística

Por favor, al hacer la inscripción, indicar:

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

Equipo: el vestuario y el equipo recomendado se incluyen en el ANEXO A

Datos de contacto para dudas y para el día de la excursión.

- Carlos Borrallo. Tlf 626 542 787
- E-mail: penalara.infantil@gmail.com

– IMPORTANTE –

- **A lo largo del jueves previo 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.**

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. 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. Ante el incumplimiento de algún participante, el Organizador deberá posteriormente dar conocimiento del hecho a la Sociedad.

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 DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES: Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Antes del inicio de la actividad, los participantes que no hayan firmado la hoja de declaración responsable de exención de responsabilidades entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad. Los menores deberán ir acompañados de padres o adultos que se responsabilicen del menor durante toda la actividad.

ANEXO A

VESTUARIO Y EQUIPO RECOMENDADO PESQUERÍAS REALES 26 ENE





			PUESTO	MOCHILA LIGERA	EQUIPAJE	OBSV
VESTUARIO	1.	PANTALÓN INVIERNO	-	-	-	
	2.	CHAQUETÓN INVIERNO	-	X	-	
	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 INVIERNO	-	-	-	
	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

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 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. Dificultad de orientarse 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 técnicas de orientación y 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 para mantener el equilibrio5 Requiere pasos de escalada 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 MIDE para un excursionista medio poco cargado

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.