



Vocalía Excursionista  
**Sierra de Béjar**  
**14-16 de junio de 2019**



**ACTIVIDAD FIJA Y ÚNICA**

---

Viernes 14: Llegada, cena a las 20:30 y alojamiento en el Albergue Estación Verde de Béjar (Carretera de la estación, SN).

Sábado 15: Desayuno a las 8:00 y desplazamiento en los coches hasta el aparcamiento que hay al final de la carretera del Hotel El travieso. Comienzo de la ruta circular de 15 km que recorre la cuerda desde el Calvitero hasta el Torreón, pasando por el Canchal de la Ceja. Comida en el recorrido. El desnivel positivo es de unos 950 m. Regreso al Albergue, cena y alojamiento.

Domingo 16: Desayuno a las 8:00 y desplazamiento en los coches hasta el Albergue Alto Llano. Comienzo de la ruta circular con la que subiremos a la Peña Negra. La ruta tiene 15 km y 581 metros de desnivel positivo. Al finalizar regreso a Madrid. Las personas que lo deseen pueden aprovechar para visitar Candelario y comer allí antes del regreso.

**Plazas:** 20.

**Precio:** 52 € socios y 55 € no socios.

**Incluye:** Alojamiento, cenas y desayunos de los dos días. No incluye ninguna de las comidas. (Es necesario llevar toalla y cosas de aseo. Saco no es necesario).

**Inscripción:** obligatoria la inscripción previa en secretaría, hasta el 7 de junio de 2019.

En el momento de la inscripción se verificará la existencia de un seguro de accidentes y la firma de la DECLARACIÓN RESPONSABLE.

**Transporte:** coches particulares.










**Alojamiento:** Albergue Estación Béjar Verde (<http://albergue-bejar.creativagrup.com/estacion-bejar-verde.html>).

**Nivel:** Medio

**Tipo de actividad:** Fija y única. Todos los participantes deben de haber firmado la declaración responsable de exención de responsabilidad en secretaría en momento de la inscripción.





**Rutas:**

**Sábado:** El recorrido es sencillo aunque exigente (aproximadamente 15 km y 950 metros de desnivel positivo). Únicamente tiene un paso aunque sencillo (El paso del diablo) en que hay que destrepar unos 7 metros con la ayuda de una cadena fija habilitada.

<b>MIDE</b>		Calvitero, Canchal de la Ceja y Torreón		
horario	5h 45'	 	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	950 m	 	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	939 m	 	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,5 Km	 	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2019.				

**Domingo:** El recorrido no tiene ninguna dificultad importante. La distancia es de aproximadamente 15 km y de 580 metros de desnivel positivo.

<b>MIDE</b>		Llano Alto - Peña Negra	
horario	4h 55'	  1	severidad del medio natural
desnivel de subida	580 m	  2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	580 m	  2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,8 Km	  3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2019.			

	<b>Medio. Severidad del medio natural</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 El medio no está exento de riesgos</li> <li>2 Hay más de un factor de riesgo</li> <li>3 Hay varios factores de riesgo</li> <li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li> <li>5 Hay muchos factores de riesgo</li> </ol>	
	<b>Itinerario. Orientación en el itinerario</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Caminos y cruces bien definidos</li> <li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li> <li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> <li>4 Exige navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol>	
	<b>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por caminos de herradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> <li>4 Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere el uso de las manos para la progresión</li> </ol>	
	<b>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li> <li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>	Calculado según criterios M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

**Material:** El necesario para una ruta de montaña según meteorología (botas, agua abundante, comida, gorro, crema solar y ropa de agua si hay previsión de lluvia).

Organiza: Arantxa Barragán 606467329 / arantxabr@yahoo.com

**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 alguien 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, 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.

## **AVISO 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.