



# XXXIII marcha Herreros-Galilea Día Mundial del Medio Ambiente



## Actividad fija y única



La R.S.E.A. Peñalara se suma a los eventos que se celebrarán a nivel mundial con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente, organizando la XXXIII edición de la marcha Herreros-Galilea



Día y hora: sábado 8 de junio, 9:00 h.

Inscripción: en secretaría hasta el 6 de junio. Actividad gratuita.

Transporte: coches particulares.

Punto de encuentro: Albergue R.S.E.A. Peñalara puerto de Navacerrada

### Recorrido:

albergue de la R.S.E.A. Peñalara del Puerto de Navacerrada - puerto de Navacerrada - alto del Telégrafo - pradera de Siete Picos - senda Herreros, PR-8 - pradera de Navarrulaque - pradera de Majalasca - senda Alevines - collado Ventoso - pradera de Navalviento - cargadero de las Hoyuelas - camino Schmid - puerto de Navacerrada.

### Horarios:

- \* 09:00h – Recepción de los participantes en el Albergue de la R.S.E.A. Peñalara del puerto de Navacerrada
- \* 09:30h – Salida de la Marcha
- \* 16:30h / 17h - Hora estimada de Llegada

### Desnivel y dificultades:

16 km y 680 m de desnivel acumulado positivo

Organiza: Emilio Lapeña – 690 90 20 26 – [anakusak@telefonica.net](mailto:anakusak@telefonica.net)

### Material Obligatorio:

El adecuado para recorrer la montaña los días calurosos, incluyendo gorra, crema de protección solar y **abundante agua**. Comida por cuenta de cada participante.

### Material Recomendado:

Bastones





horario	6h 45'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	680 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	680 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido					

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2019.

MIDE con datos incompletos.

## Explicación de la valoración MIDE

	<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

### 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.

# Día Mundial del Medio Ambiente 2019



## Únete al movimiento por un planeta #SinContaminaciónDelAire

La contaminación del aire puede parecer un problema complejo, pero todos podemos hacer algo para evitarla. Entender los diferentes tipos de contaminación y cómo afectan nuestra salud y el medio ambiente, nos ayudará a tomar acciones para mejorar la calidad del aire que nos rodea.



**Agricultura:** Hay dos fuentes principales de contaminación del aire proveniente de la agricultura: el ganado, que produce metano y amoníaco, y la quema de residuos agrícolas. Alrededor del 24% de todos los gases de efecto invernadero emitidos en todo el mundo provienen de la agricultura, la silvicultura y otros usos del suelo.

**Hogar:** La principal fuente de contaminación en el ambiente de las casas es la quema en interiores de combustibles fósiles, madera y otros combustibles de biomasa para cocinar, calentar y encender fuegos en países en desarrollo.

**Industria:** En muchos países la producción de energía es una fuente importante de contaminación del aire. Las centrales eléctricas que queman carbón son un emisor importante, mientras que los generadores diesel suponen una preocupación creciente en áreas desconectadas de la red eléctrica.

**Transporte:** El sector del transporte mundial representa casi un cuarto de las emisiones de dióxido de carbono relacionadas con la energía, una proporción que está aumentando.

**Residuos:** La quema de residuos a cielo abierto y los desechos orgánicos en los vertederos liberan a la atmósfera dioxinas nocivas, furanos, metano y carbono negro. A nivel mundial, se estima que 40% de los residuos se quema al aire libre, un problema que resulta más grave en las regiones que se están urbanizando y en los países en desarrollo.

**Otras fuentes:** No toda la contaminación del aire proviene de la actividad humana. Las erupciones volcánicas, las tormentas de polvo y otros procesos naturales también causan problemas.