



# Sección Infantil

## RAQUETAS DE NIEVE

07 de marzo de 2020

Actividad fija y única



### Información básica

**Plazas:** 50 plazas. 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 28 de febrero**

**Precio socios:** 18.60€ adulto, 15.50€ menores

**Precio no socios:** 20€ adulto, 17€ menor

**Servicios:** Guía de montaña titulado, Raquetas de nieve, bastones y seguro de accidentes y responsabilidad civil.

**Edad mínima:** 6 años

**Salida:** 07 de marzo de 2020











**Lugar de comienzo:** Puerto de Navacerrada

**Punto de encuentro:** Restaurante Dos Castillas

[Ubicación google maps.](#)

**Hora:** 8:00

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

<b>MIDE</b>		Raquetas de nieve	
horario	1h 40'   2	severidad del medio natural	
desnivel de subida	200 m   3	orientación en el itinerario	
desnivel de bajada	200 m   3	dificultad en el desplazamiento	
distancia horizontal	5,0 Km   2	cantidad de esfuerzo necesario	
tipo de recorrido	Circular   10	pendiente de nieve	
Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2020.			

**Predicción meteorológica:** se facilitará a los participantes en fechas próximas a la excursión

## Actividad

---

En esta ocasión llevaremos a nuestros pequeños a conocer otra de las facetas de la montaña invernal, las raquetas de nieve. Para ello realizaremos la actividad con la empresa de aventuras dreampeaks. El día consistirá en un breve cursillo de las técnicas básicas con raquetas de nieve más una ruta que tendrá aproximadamente unos 5km y 200m de desnivel positivo. La ruta transcurrirá por el Alto del Telégrafo, Bosques de Valsaín y Pradera de Siete Picos dentro del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama en Madrid. La hora estimada de finalización será sobre las 13:00.

### [Información detallada de la actividad](#)



## 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](mailto:penalara.infantil@gmail.com) (No se admiten inscripciones por email)

## – IMPORTANTE –

- **A lo largo del viernes 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.

**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.

**DEVOLUCIONES Y CANCELACIONES:** 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.

***Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad los socios no inscritos y admitidos por la RSEA Peñalara como asistentes.***

# ANEXO A

## VESTUARIO Y EQUIPO RECOMENDADO RAQUETAS DE NIEVE 07 MARZO





			PUESTO	MOCHILA LIGERA	EQUIPAJE	OBSV
VESTUARIO	1.	PANTALÓN INVIERNO	X	-	-	
	2.	CHAQUETÓN INVIERNO	X	-	-	
	3.	TRAJE INTERIOR TÉRMICO	X	-	-	A confirmar según la meteo
	4.	CAMISETA TÉRMICA	X	-	-	A confirmar según la meteo
	5.	FORRO POLAR O SIMILAR	-	X	-	
	6.	PANTALÓN SENDERISMO	-	-	-	
	7.	CAMISETA MANGA CORTA	-	-	-	
	8.	BOTA MONTAÑA	X	-	-	
	9.	ZAPATILLA SENDERISMO	-	-	-	
	10.	GUANTES	X	-	-	O manoplas
	11.	MANOPLAS	X	-	-	O guantes
	12.	PONCHO/ T. VIVAC	-	-	-	
	13.	TRAJE LLUVIA	-	-	-	
	14.	POLAINAS	X	-	-	
	15.	GORRO INVIERNO	X	-	-	
	16.	GORRA	-	-	-	
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	-	Comida de ruta
	27.	UTILES ASEO (TOALLA Y BOLSA DE ASEO)	-	-	-	
	28.	TIENDA CAMPAÑA	-	-	-	
	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	X	-	-	Lo da dreampeaks
	44.	ESQUÍS, 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	-	-	-
50.		BRUJULA	-	X	-	OPCIONAL
51.		PRISMÁTICOS	-	-	-	
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.

 <b>Medio.</b> Severidad del medio natural	<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.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario	<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 técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li><li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li></ol>	
 <b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento	<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 para mantener el equilibrio</li><li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li></ol>	
 <b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario	<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 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.