



Peñalara
Real Sociedad Española de Alpinismo

MARCHA DE LA MUJER

Sierra de Ayllón. Travesía cordal Peña la Cabra

14 de marzo de 2020

Actividad fija y única

En el mes de marzo, la Federación Madrileña de Montaña desde su Vocalía de la Mujer nos propone unírnos a la celebración del Mes de la Mujer, realizando los diferentes clubes y sociedades de montaña marchas con este fin.

Por ello, os proponemos que participéis en una ruta en travesía, que saliendo de un punto de la carretera entre los pueblos Robledillo de la Jara y Puebla de la Sierra, subiremos la peña la Cabra, pasando por otras cimas como el Porrejón Cimero, el Alto de las Rozas, peña del Águila, peña Labanto, pico Albirigaño, peña Portillo y el Picazo para bajar directamente a Robledillo de la Jara.

Esperamos pasar una agradable y festiva jornada de montaña contando con la asistencia de socios y amigos para celebrar el **Mes de la Mujer en la Montaña**.

DÍA: sábado 14 de marzo de 2020.

PLAZAS: 60, abiertas a socios y no socios.

INSCRIPCIÓN: Obligatoria la inscripción previa en secretaría de la RSEA Peñalara, hasta el día 10 de marzo de 2020.

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

PRECIO: 20€

TRANSPORTE: Autobús.










HORA DE SALIDA: Cita a las 7:30. Salida a las 7:45h en el Metro de Pinar de Chamartín.





ACCESO: Metro de Pinar de Chamartín.

ITINERARIO: Ruta poco transitada por las cumbres que rodean el valle del Riato. Partiendo del km. 7,5 de la carretera M-130, que va de Robledillo de la Jara a la Puebla de la Sierra, nos dirigiremos a la parte alta del cordal, ascendiendo en dirección al pico Porrejón Cimero, siguiendo la senda alcanzaremos la peña la Cabra, con estupendas vistas. A partir de este momento caminaremos por la parte alta de la cuerda hacia El Picazo y cerro Porrejón, desde dónde iniciaremos el descenso hacia Robledillo de la Jara.

DIFICULTAD: En total la ruta se desarrolla sobre una distancia de unos 17 km, con un desnivel positivo de algo más de 1.100 metros y con una duración estimada de 7 a 8 horas.

VALORACIÓN MIDE de la RUTA:

MIDE		Ruta de la Mujer 14/03/2020	
horario	6h 40' 	 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1100 m 	 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	900 m 	 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18,0 Km 	 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía 		
Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2020.			

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

MATERIAL OBLIGATORIO: El necesario para una ruta de montaña en invierno.

- Vestimenta adecuada para la actividad invernal y ropa de agua si hay previsión de lluvia.
- Calzado de montaña.
- Comida y agua ya que comeremos durante la ruta.

MATERIAL ACONSEJADO:

- Bastones
- Botiquín personal y manta térmica
- Linterna
- Mapa de la zona y brújula o GPS

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, 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.

Track: <https://es.wikiloc.com/rutas-outdoor/circular-p-cabra-propuesta-d-m-2020-45710992> (Circular P.Cabra propuesta D.M.2020) en #wikiloc

Organiza:

María Jesús de la Morena – Tno.: 687338973

Arantxa Barragán – Tno.: 606467329