



Marcha de las X Horas

26 de septiembre de 2020



Un año más, el Grupo de Alta Montaña de la RSEA Peñalara organiza la Marcha de las X Horas. Se trata de la marcha montañera más antigua en la sierra de Guadarrama y, seguramente, de España. Su primera edición data de 1926. Esta dura actividad está abierta a todos los montañeros, socios o no de la RSEA Peñalara, que cuenten con el entrenamiento suficiente para recorrer con éxito tan exigente recorrido en el tiempo previsto. El importe de la **inscripción** es de 10 euros, que se deberán abonar en la secretaría de Peñalara (presencialmente o por teléfono 915228743, en horario de oficina) **desde el 3 hasta el 17 de septiembre**; incluye gastos de gestión, apertura y aparcamiento del albergue, documentación para el itinerario, prenda textil conmemorativa y diploma acreditativo. La marcha se hará por equipos de dos miembros.

Los participantes no federados en montañismo deberán estar asegurados para esta actividad. Quienes así lo deseen, pueden obtener dicho seguro en el momento de la inscripción al precio de 5 euros.












Se cerrará la inscripción cuando se llegue al tope máximo autorizado de cuarenta equipos, abriéndose una lista de espera por posibles bajas de última hora.





El lugar de salida y llegada será el albergue Peñalara del puerto de Navacerrada. Para facilitar el distanciamiento personal, la salida será escalonada, con una separación entre equipos de treinta segundos. La recepción de participantes y charla técnica tendrá lugar a las 7,30 h, y la salida a partir de las 8,00 h. Distancia: la prueba se celebrará sobre un recorrido de aproximado de 27 km y de unos 1.550 metros de desnivel positivo (mediciones GPS), en un tiempo mínimo de

6,30 y máximo de 10 horas; la llegada no se abrirá hasta pasadas 6h 30' desde la salida, buscando con ello que la marcha no se convierta en una carrera por montaña. No habrá clasificación por puestos de llegada, pero se entregará a cada participante un diploma en el que constará el tiempo invertido. El recorrido, que no estará marcado, será: albergue de Peñalara del puerto de Navacerrada, alto del Puerto, pradera de Aviación, loma de los Cogorros, cruce de carretera en curva de la Revuelta Larga, camino del Atajo del Puerto,



puente de la Cantina, fuente de la Canaleja, loma de los Ceniceros Altos, Peña Citores, cumbre de Peñalara, Hermana Menor, puerto de los Cotos, loma del Noruego, tabla de orientación de Guarramillas, sendero diagonal de los Tubos, puerto de Navacerrada, albergue de Peñalara.

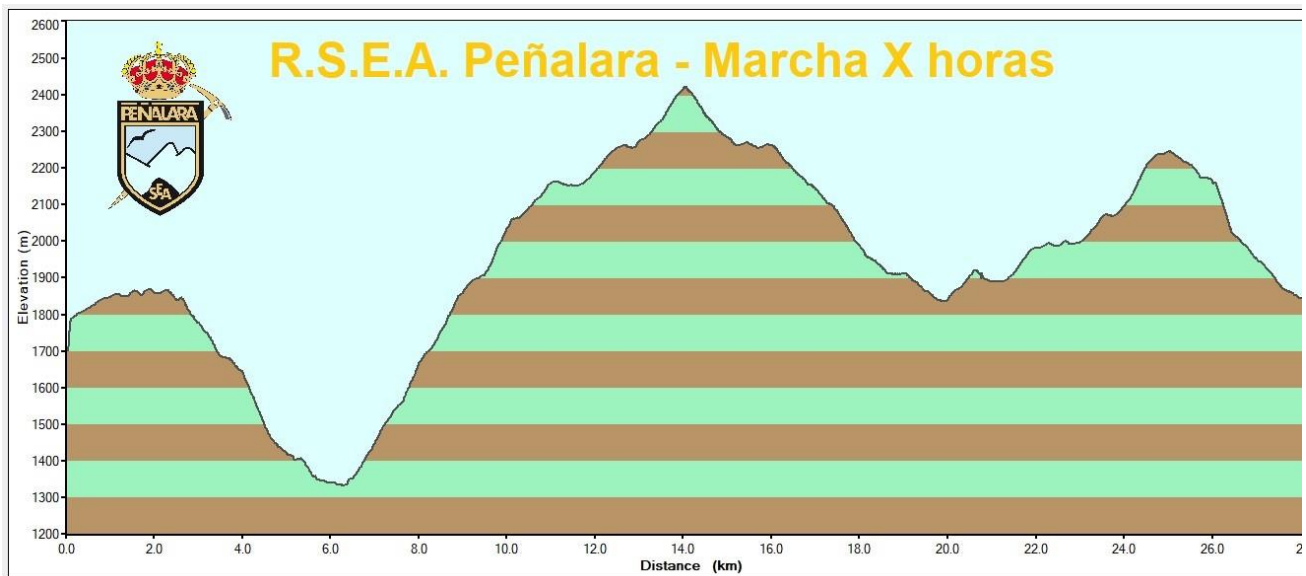
Marcha de las X Horas				
horario	10h		 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1532 m		 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1532 m		 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	27,0 Km		 5	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2019.				

	Medio. Severidad del medio natural	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. Orientación en el itinerario	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 navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	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 o saltos para mantener el equilibrio 5 Requiere el uso de las manos para la progresión
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	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 M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

Al discurrir casi todo el recorrido por espacios naturales protegidos, las normas de uso de dichos espacios son de imprescindible cumplimiento, siendo descalificados los equipos que no lo hicieran.

Los controles de paso obligatorio son: puente de la Cantina (fuente de la Canaleja), cumbre de Peñalara (monolito del centenario), puerto de los Cotos y tabla de orientación de Guarramillas. El paso por los controles, que dejarán constancia en la correspondiente tarjeta, debe hacerse por la patrulla completa, que realizará el recorrido en autosuficiencia.



En la página www.penalaronline.org se pondrá el itinerario completo, en archivo gpx, para que los participantes lo puedan descargar en sus aparatos GPS.

Existe la posibilidad de pernoctar en el albergue la noche anterior, al precio de 38 € (cena, pernocta y desayuno.) No es necesario llevar saco ni sábana. Igualmente se puede comer el tradicional “Cocido montañero” al finalizar la marcha, al precio de 20 €. Para beneficiarse de estos precios, las reservas deben abonarse al realizar la inscripción.

NORMAS DE ACTUACIÓN ADAPTADAS AL COVID-19:

Los participantes no deberán haber tenido síntomas compatibles con el coronavirus (tos, fiebre, etc.) el día de la actividad, ni los 14 días previos a ésta.

Durante la permanencia en el interior de locales, se estará a lo dispuesto para estos en materia sanitaria. Obligatorio el uso de mascarilla en el interior del albergue de Peñalara.

En el transcurso de toda la actividad se mantendrá, siempre que sea posible, la distancia interpersonal de 2 metros sin el uso de la mascarilla, pero si por cualquier circunstancia esto no fuese posible se utilizará obligatoriamente ésta.

Se recomienda el uso de gafas de sol o transparentes durante la actividad, y de la mascarilla en caso de viento fuerte.

Los marchadores se comprometen a seguir las instrucciones impartidas por la organización. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla a cualquier control o al director de la Marcha. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico invalidante de algún marchador.

Director: Carlos Muñoz-Repiso Izaguirre (tel.: 620240699)

Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la Declaración Responsable de exención de responsabilidades. En caso de que alguno no dispusiera de un seguro que cubra los riesgos de la actividad, tendrá que contratar en la secretaría de Peñalara un seguro de accidentes que los cubra, abonando la cantidad de 5 euros.

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación mínima de 24 horas a la salida, 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.

SE RECUERDA QUE PARA LOS NUEVOS SOCIOS, Y HASTA FIN DE AÑO, HAY EXENCIÓN DEL PAGO DE LA CUOTA DE ENTRADA EN LA R.S.E.A. PEÑALARA.

SIGUE ABIERTA NUESTRA CAMPAÑA SOLIDARIA DE DONACIÓN AL BANCO DE ALIMENTOS.

<https://bam.civi-go.net/op-kilo/rsea-penalara>