



Grupo Excursionista



Circular desde Matabuena Peña Berrocosa

12 de junio de 2021

Para retomar las salidas del grupo Excursionista, proponemos una salida sencilla aunque algo exigente por el desnivel y la longitud.

Proponemos ir a los Montes Carpetanos, a pesar de estar algo alejados de la capital, para evitar las zonas más concurridas de la sierra del Guadarrama y haremos la ascensión por la cara norte esperando que la temperatura no sea demasiado alta.

Nos encontraremos a las 9:00 en el pueblo de Matabuena, a la salida del pueblo por la calle de la Fuentebuena (<https://bit.ly/3wP4Nbo>), en la zona suroeste del pueblo.

| MIDE | | Circular Matabuena - Peña Berrocosa | |
|---|--|---|---------------------------------|
| horario | 5h 40'  |  1 | severidad del medio natural |
| desnivel de subida | 900 m  |  1 | orientacion en el itinerario |
| desnivel de bajada | 900 m  |  2 | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal | 19,0 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 2021. | | | |

DIA: sábado 12 de junio de 2021

HORA: 9:00 en Matabuena. En la salida del pueblo por la calle de la Fuentebuena.

ITINERARIO: se trata de un recorrido circular que discurre fundamentalmente senderos y pistas. Tiene una distancia de aproximadamente 19 Km. y alrededor de 900 metros de desnivel.

MIDE:

Plazas: 12. Para personas socias, y no socias que no hayan participado en más de 3 salidas del club.

Inscripción: obligatoria la inscripción previa on line, hasta el 10 de junio de 2021.

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.

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.

Dificultad: Ver Mide. En total haremos una distancia de aproximadamente 19 km, con un desnivel positivo de algo más de 900 metros. Comeremos en ruta. La mayoría de la ruta transcurre por caminos sencillos.

Precio: sin coste. Solo el seguro para quien no lo tuviera.

Material: El necesario para una ruta de montaña según meteorología: botas, agua, comida, gorro, crema solar, ropa de abrigo y 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.

| | | | |
|---|--|---|---|
|  | 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. Orientación 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 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 o saltos para mantener el equilibrio 5 Requiere el uso de las manos 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 M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado |