



# Sección Infantil

## Sierra de la Cabrera

Sábado 20 de Noviembre 2021  
Actividad fija y única



### Información básica

---

**Plazas:** Sin limitación de 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 17 de noviembre**

**Salida:** sábado 20 de noviembre de 2021

**Lugar de comienzo:** Aparcamiento zona Hostal Cancho del Águila (Salida 60 A-1 La Cabrera)

**Punto de encuentro:** mismo lugar de comienzo.

[Google Maps](#)

**Acceso:** Por la autovía A-1 Madrid-Burgos, viniendo desde Madrid tomar la salida 60 dirección La Cabrera. En la rotonda nada más cruzar por debajo de la autovía, coger la primera salida y justo a la izquierda está el Hostal Cancho del Águila y el parking. Suele estar concurrido.

**Hora:** 08:30 h

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

### Actividad

---

Ruta circular que discurre por un conjunto rocoso algo aislado y que representa el final del cordal de la Cuerda Larga, propiciando muy buenas vistas del entorno debido a las fuertes pendientes en su ladera Sur. Son representativos varios riscos como el Pico de la Miel, el Cancho Blanco o su cumbre más alta el Cancho Gordo. En toda la sierra de la Cabrera es posible el avistamiento de buitres leonados.

**Duración de la ruta:** 5-6 horas, dependiendo del ritmo de los participantes

[Wikiloc | Ruta Pico de la Miel - Cancho Gordo - Sierra de la Cabrera circular](#)

Llevaremos comida de casa y comeremos en ruta

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

<b>MIDE</b>		Sierra de la Cabrera		
horario	5h 10'	 	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	825 m	 	1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	825 m	 	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,6 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.

## 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.

- David Moreno. Tlf 690 634 696
- E-mail: [morenogomez.david@gmail.com](mailto:morenogomez.david@gmail.com)

## – IMPORTANTE –

- **A lo largo del jueves previo 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 David Moreno.**

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

**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 a través de nuestra plataforma de pago al realizar la inscripción, el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad, abonando la cantidad de cinco euros por día de actividad.

**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.

**APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:** Actividad gratuita.

# ANEXO A

## VESTUARIO Y EQUIPO RECOMENDADO LAS MACHOTAS 16 NOV

			PUESTO	MOCHILA LIGERA	EQUIPAJE	OBSV
VESTUARIO	1.	PANTALÓN INVIERNO	-	-	-	
	2.	CHAQUETÓN INVIERNO	-	-	-	
	3.	TRAJE INTERIOR TÉRMICO	-	-	-	
	4.	CAMISETA TÉRMICA	X	-	-	
	5.	FORRO POLAR O SIMILAR	X	-	-	
	6.	PANTALÓN SENDERISMO	X	-	-	
	7.	CAMISETA MANGA CORTA	-	-	-	
	8.	BOTA MONTAÑA	X	-	-	
	9.	ZAPATILLA SENDERISMO	-	-	-	
	10.	GUANTES	-	X	-	
	11.	MANOPLAS	-	-	-	
	12.	PONCHO/ T. VIVAC	-	-	-	
	13.	TRAJE LLUVIA	-	X	-	
	14.	POLAINAS	-	-	-	
	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	-	
	27.	UTILES ASEO (TOALLA Y BOLSA DE ASEO)	-	-	-	
	28.	TIENDA CAMPAÑA	-	-	-	
	29.	BANADOR	-	-	-	
	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	-	-	-	
	44.	ESQUÍ, 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	-	X	-	OPCIONAL
	52.	GPS	-	X	-	OPCIONAL
	53.	DOCUMENTACION PERSONAL	-	X	-	
	54.	TARJETA FEDERADO	-	X	-	
	55.					







# 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.