



Vocalía de Medio Ambiente y Ciencias de Montaña



XXXV Marcha Herreros-Galilea



FECHA: sábado 4 de junio de 2022

RECORRIDO:

Puerto de Navacerrada - alto del Telégrafo - pradera de Siete Picos - senda Herreros, PR-8 - pradera de Navarrulaque - pradera de Majalasma - senda Alevines - collado Ventoso - pradera de Navalviento - cargadero de las Hoyuelas / camino a la derecha del arroyo del Telégrafo - camino Schmid - puerto de Navacerrada.

HORARIOS

- * 09:00h – Recepción de los participantes en el aparcamiento del puerto de Navacerrada.
- * 09:30h – Salida de la Marcha.
- * 16:30h / 17h - Hora estimada de llegada.

OTROS DETALLES

- * La idea es comer en el Collado Ventoso o en la Pradera de Navalviento. Cada participante debe llevar su comida.
- * Si el día es caluroso, se recomienda llevar bastante agua (más de 1 litro por persona).
- * Se recomienda gorra o similar y protección solar para la piel.





INSCRIPCIONES

- * En la secretaría de nuestra sociedad.
- * Plazo: hasta el viernes 3 de junio inclusive.
- * Actividad gratuita.

Rogamos que os inscribáis con el fin de que la organización de la actividad sepa con cuántos participantes debe contar

MIDE		Herreros-Galilea 2019		
horario	6h 45'	 	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	680 m	 	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	680 m	 	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,0 Km	 	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido				
Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2019.				
MIDE con datos incompletos.				

Explicación de la valoración MIDE

	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

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

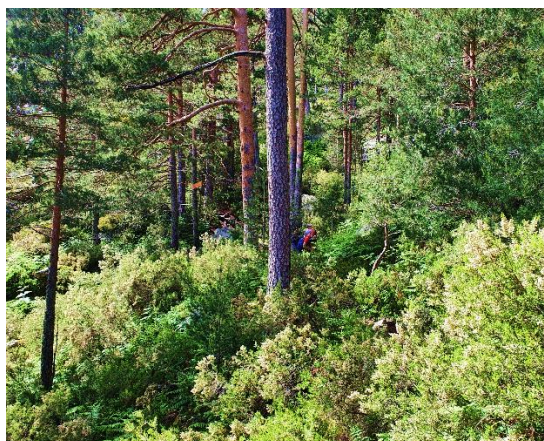
el permiso de éste. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al Organizador. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico de algún miembro del grupo. **Por motivos de seguridad, no podrán participar en la actividad los 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 al realizar la inscripción, el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad

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. Ahora es posible hacerlo en línea (para las personas socias): <https://penalaraonline.org/declaracion-responsable-anual/>

Los menores deberán ir acompañados de padres o tutores que se responsabilicen de ellos durante toda la actividad.

La R.S.E.A. Peñalara se suma a los eventos que se celebrarán a nivel mundial con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente, organizando la XXXV edición de la marcha Herreros-Galilea



MAPA DE LA ACTIVIDAD

