



Sección Infantil

Pico Almenara
1 de octubre de 2022
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 29 de septiembre**

Salida: sábado 1 de octubre de 2022

Lugar de comienzo: Aparcamiento ermita de Navahonda (Colmenar de Arroyo)

Punto de encuentro: Aparcamiento ermita de Navahonda (Colmenar de Arroyo)

[Ubicación google maps.](#)

Hora: 9:00

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

MIDE		La Almenara	
horario	3h 40'		1 severidad del medio natural
desnivel de subida	550 m		1 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	550 m		2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,0 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta		
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2022.			

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

Actividad

En esta excursión, realizaremos una ruta clásica por la zona de la Sierra Oeste Madrileña, entre los términos de Colmenar de Arroyo y Robledo de Chavela, comenzaremos en el aparcamiento de la ermita de Navahonda y ascenderemos al pico de la Almenara. Volveremos sobre nuestros pasos ante la imposibilidad de hacer una ruta circular.

Información de la ruta

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.

- Javier Perez. Tlf 660 423 958
- E-mail: infantiles@rseapenalara.org

– 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 Carlos Borrallo.**

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.

APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES: Actividad gratuita.

ANEXO A

VESTUARIO Y EQUIPO RECOMENDADO ALMENARA 1 OCT

			PUESTO	MOCHILA LIGERA	EQUIPAJE	OBSV
VESTUARIO	1.	PANTALÓN INVIERNO	-	-	-	
	2.	CHAQUETÓN INVIERNO	-	-	-	
	3.	TRAJE INTERIOR TÉRMICO	-	-	-	
	4.	CAMISETA TÉRMICA	-	-	-	
	5.	FORRO POLAR O SIMILAR	-	X	-	
	6.	PANTALÓN SENDERISMO	X	-	-	
	7.	CAMISETA MANGA CORTA	X	-	-	
	8.	BOTA MONTAÑA	X	-	-	
	9.	ZAPATILLA SENDERISMO	-	-	-	
	10.	GUANTES	-	-	-	
	11.	MANOPLAS	-	-	-	
	12.	PONCHO/ T. VIVAC	-	-	-	
	13.	TRAJE LLUVIA	-	-	-	
	14.	POLAINAS	-	-	-	
	15.	GORRO INVIERNO	-	-	-	
	16.	GORRA	X	-	-	
VIDA	17.	FUNDA VIVAC	-	-	-	
	18.	SACO DORMIR	-	-	-	
	19.	PLANCHETA	-	-	-	
	20.	LINTERNA O FRONTAL	-	-	-	
	21.	CANTIMPLORA	-	X	-	
	22.	CUBIERTOS	-	X	-	
	23.	MUDA REPUESTO	-	-	-	
	24.	ROPA DE REPUESTO	-	-	-	
	25.	BOTIQUIN INDIVIDUAL	-	X	-	
	26.	COMIDA	-	X	-	
	27.	UTILES ASEO (TOALLA Y BOLSA DE ASEO)	-	-	-	
	28.	TIENDA CAMPAÑA	-	-	-	
	29.	BAÑADOR	-	-	-	
	30.	TOALLA BAÑO	-	-	-	
	31.	CHANCLAS RIO	-	-	-	
	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.	ESQUÍS, 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	-	-	-	
	52.	GPS	-	X	-	OPCIONAL
	53.	DOCUMENTACION PERSONAL	-	X	-	
	54.	TARJETA FEDERADO	-	X	-	

ANEXO B





Explicación de la información de valoración MIDE

MIDE método para la información de excursiones

MIDE →

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.

El MIDE está calculado para condiciones de verano
El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)
Más información en www.montanasegura.com

 MEDIO Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none">1 El medio no está exento de riesgos2 Hay más de un factor de riesgo3 Hay varios factores de riesgo4 Hay bastantes factores de riesgo5 Hay muchos factores de riesgo	 DESPLAZAMIENTO Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Caminos con diversos firmes3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares4 Es preciso el uso de las manos o saltos sobre el terreno5 Requiere el uso de las manos para la progresión
 ITINERARIO Orientación en el itinerario	<ol style="list-style-type: none">1 Caminos y cruces bien definidos2 Existe traza clara de camino y señalización3 Exige la identificación de accidentes geográficos y puntos cardinales4 Exige navegación fuera de traza5 El itinerario está interrumpido por obstáculos que hay que bordear	 ESFUERZO Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none">1 Hasta 1 h de marcha efectiva2 Entre 1 h y 3 h de marcha efectiva3 Entre 3 h y 6 h de marcha efectiva4 Entre 6 h y 10 h de marcha efectiva5 Más de 10 h de marcha efectiva <p><small>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</small></p>