



VOCALIA EXCURSIONISTA Y VOCALIA DE MONTAÑA

TRAVESÍA CUERDA LARGA NOCTURNA

Día 5 de Mayo de 2023

DESCRIPCIÓN E ITINERARIO:

Desde la Presidencia de la RSEA Peñalara se proponen una serie de actividades nocturnas a realizarse en la jornada de luna llena del mes de mayo. Las Vocalías Excursionista y de Montaña, en este caso, realizarán la travesía nocturna de la Cuerda Larga, la ruta por excelencia de la Comunidad de Madrid, con el interés y la dificultad añadida de realizarse durante la noche.

Se trata de una ruta larga y exigente, en la que además la ausencia de contaminación lumínica nos permitirá disfrutar de un precioso recorrido iluminado por la luna llena, en el que podremos disfrutar de la visión de las estrellas a más de 2.000m de altitud.

Partiremos del Puerto de Navacerrada siendo la primera ascensión la más larga pues nos llevará desde los 1.850m del Puerto hasta los 2.262m del Alto de las Guarramillas. Continuaremos el camino con la ascensión al Cerro de Valdemartín, Cabeza de Hierro Menor y Cabeza Mayor 2.381m, que será el pico más alto de toda la ruta. En él haremos una buena parada para cenar.

Tras ello seguiremos a la Loma de Pandasco, Alto de Navahondilla, Asómate de Hoyos, Bailanderos y por último la Najarra donde previsiblemente veremos amanecer, realizando un descanso.

Quedará el descenso al Puerto de la Morcuera donde nos recogerá el autobús en el que realizaremos el regreso a Madrid.

DESNIVEL Y DIFICULTADES:

La ruta será de unos 21km de distancia y de unos 1.200m de desnivel acumulado. Dicha ruta transcurre por camino y senda, sin dificultad técnica, aunque debido a la distancia del recorrido y a la condición nocturna se considera es de una dificultad ALTA.

DETALLES GENERALES:

Plazas: 30 (Para personas socias y no socias que no hayan participado en más de 3 salidas del club).

Inscripción y pago: En la Secretaría del CLUB PEÑALARA,
Tfno.: 915228743

Fecha límite de inscripción: 28 de Abril de 2023

Transporte: Autobús desde Madrid.

Hora: 20,30 h en el entorno del aparcamiento público Ramón y Cajal (Avda. Complutense,14. Frente Metro Ciudad Universitaria).

Precio: 23 € para socios.
28 € asistentes no socios.

Organizan : Miguel Angel Ruiz 665 78 41 56

excursionismo@penalara.org@gmail.com










Lorenzo Uriarte 630 98 42 42

loreuriper@gmail.com





Material obligatorio: El propio para senderismo teniendo en cuenta la climatología de la época. No encontraremos agua potable en el recorrido.

Track: <https://es.wikiloc.com/wikiloc/download.do?id=7096901>

MIDE para la ruta:

MIDE		CUERDA LARGA NOCTURNA	
horario	7h 50'	 	2 severidad del medio natural
desnivel de subida	1200 m	 	2 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1300 m	 	3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	21,0 Km	 	4 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2023.			

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

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 Secretaría 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.

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

GRUPO DE WHATSAPP: Se creará un grupo para intercambio rápido y breve de información relacionada con la actividad. Quien no quiera ser incluido debe, por favor, avisar a los organizadores de dicha circunstancia.

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 5% 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 5% 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 5% de gastos de gestión.**

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.