



Grupo de Montaña Pegaso

Marcha Nórdica - Moralarzarzal

Domingo 23 de febrero de 2020

Recorreremos un tramo de la Cañada Real Segoviana realizando la técnica de marcha nórdica.






PERFIL DEL RECORRIDO



MAPA



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	3h 00' (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:13 Ocaso: 18:46		
Distancia y desniveles	 11,2 km	 + 120 m	 - 120 m
Tipo recorrido	 Circular		
Dificultad	Física	MEDIA	Técnica BAJA
M	1	Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta	
I	2	Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos	
D	2	Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados.	
E	2	De 1 a 3 horas de marcha efectiva	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Bastones de marcha nórdica. Zapatillas de trekking o botas de suela flexible, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1 l), ropa cómoda según climatología, impermeable.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112 Guardia Civil: 062	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 636438085	Guardia Civil de montaña: SEREIM Granada 958157322 EREIM Álora (Málaga) 952496020
Cartografía	Mapa IGN 1:50.000, hojas. 508, 509		

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

La ruta se inicia en la entrada principal del polideportivo Municipal de Moralarzal. Borearemos el polideportivo para salir dirección hacia Cerceda. Enseguida llegaremos a unas naves detrás de las cuales se accede a la Cañada Real Segoviana.

Proseguiremos la marcha por la cañada, siguiendo siempre el camino principal de la misma, con rumbo NE. Evitaremos dos desvíos de la cañada hacia nuestra izquierda, y otro más un poco mas adelante, llegando a unas casas (del Chaparral), que la cañada rodea por la derecha.

Pasadas las casas del Chaparral, la cañada se bifurca en dos, hacia el E y hacia el NE. Tomaremos el camino hacia el NE, que desciende hasta cruzar el río por un puente, y entra al campo de fútbol de Cerceda, donde haremos una breve pausa.

Posteriormente, saldremos de Cerceda deshaciendo el camino que traíamos y proseguiremos por la cañada en dirección a Manzanares el Real. Dependiendo del transcurso de la actividad, aproximadamente a la

altura del cruce de la cañada bajo la carretera M607 daremos media vuelta para regresar a Moralarzal por la vía principal de la cañada.

El recorrido se hará aplicando la técnica de marcha nórdica.

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador dé la salida.**
- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.

- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.

• **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante reserva a los organizadores el derecho a denegar la participación en ella.**

Notas del Coordinador:

1. Los tracks que se incorporan a la documentación de la actividad de la Marcha del Turrón se ponen a disposición de todos los participantes, en la web del club, pero la organización no se puede hacer responsable de ellos. Ten en cuenta que pueden tener errores y que un buen mapa acompañado de brújula y una buena preparación son mucho más importantes.
2. Como actividad invernal conviene tener una previsión certera del tiempo en la zona. Por lo que indicamos varias webs donde se puede consultar la previsión de tiempo en el macizo del Guadarrama.

- <http://www.meteoexploration.com/forecasts/Penalara/?lang=es>
- <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/montana?w=&p=mad2>
- <https://www.mountain-forecast.com/peaks/Penalara/forecasts/1500>
- <https://www.tiempo.com/valdesqui.htm>
- https://www.meteoblue.com/es/tiempo/pronostico/14-dias/pe%c3%b1alara_esp%c3%b1a_3113939

OTROS DATOS DE INTERES:

CARTOGRAFIA:

- Mapa "Sierra de Guadarrama 1:50.000", La Tienda Verde

MODO DE TRANSPORTE:

Coches particulares.

LUGAR DE REUNIÓN E INICIO DE LA ACTIVIDAD:

Polideportivo Municipal de Moralarzal, Calle Cañada 50, Moralarzal.
Quedamos en el parking, junto a la entrada principal del polideportivo.

COORDINADOR:

Juan Hebrero – Tel.: 600 823 356 – marchanordica@montanapegaso.com