



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Circular Lozoya, El Nevero

21 de noviembre de 2020

Vamos a realizar esta actividad de cordales en noviembre teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos.

Se realizará transportándonos en coches y es necesario, además de las normas generales que se exponen más abajo, respetar estas pautas:

-Caminaremos en grupos de 4 a 6 personas.

-Cada grupo llevará al menos una emisora y se mantendrá unido, sin dejar a nadie atrás, y no se reunirá con otro grupo.

-Los grupos se organizarán en el punto de salida.

-En el viaje en coche se mantendrán las medidas de seguridad: mascarillas y ventanillas lo suficientemente abiertas para que se renueve el aire.

-Durante la marcha tendremos al alcance las mascarillas por si en las paradas de descanso no se puede mantener la distancia de seguridad.

Recorrido opción única: Lozoya-El Nevero-Lozoya.

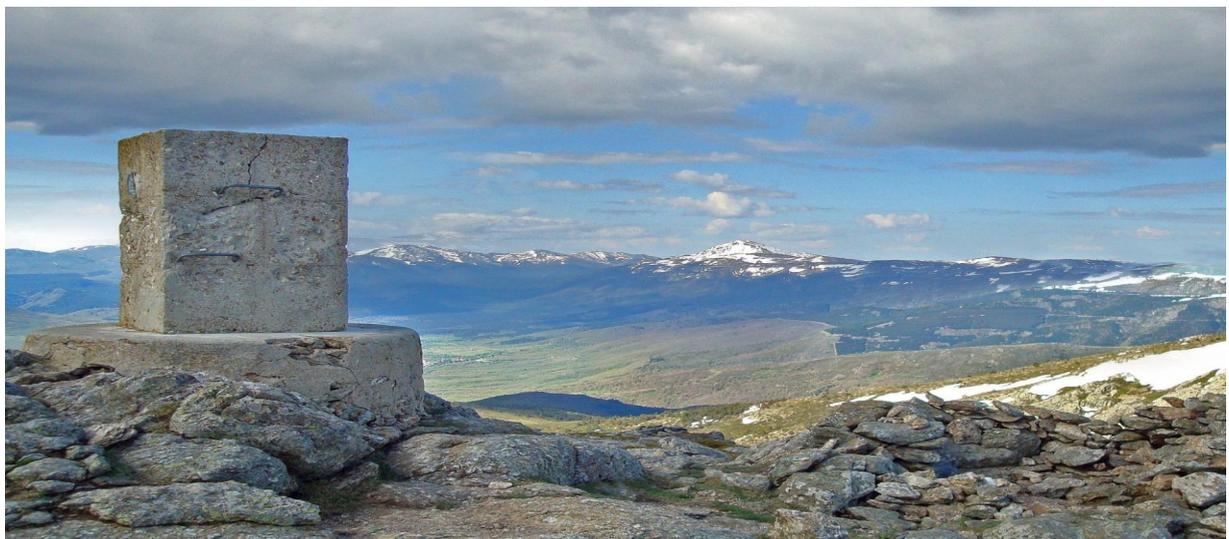
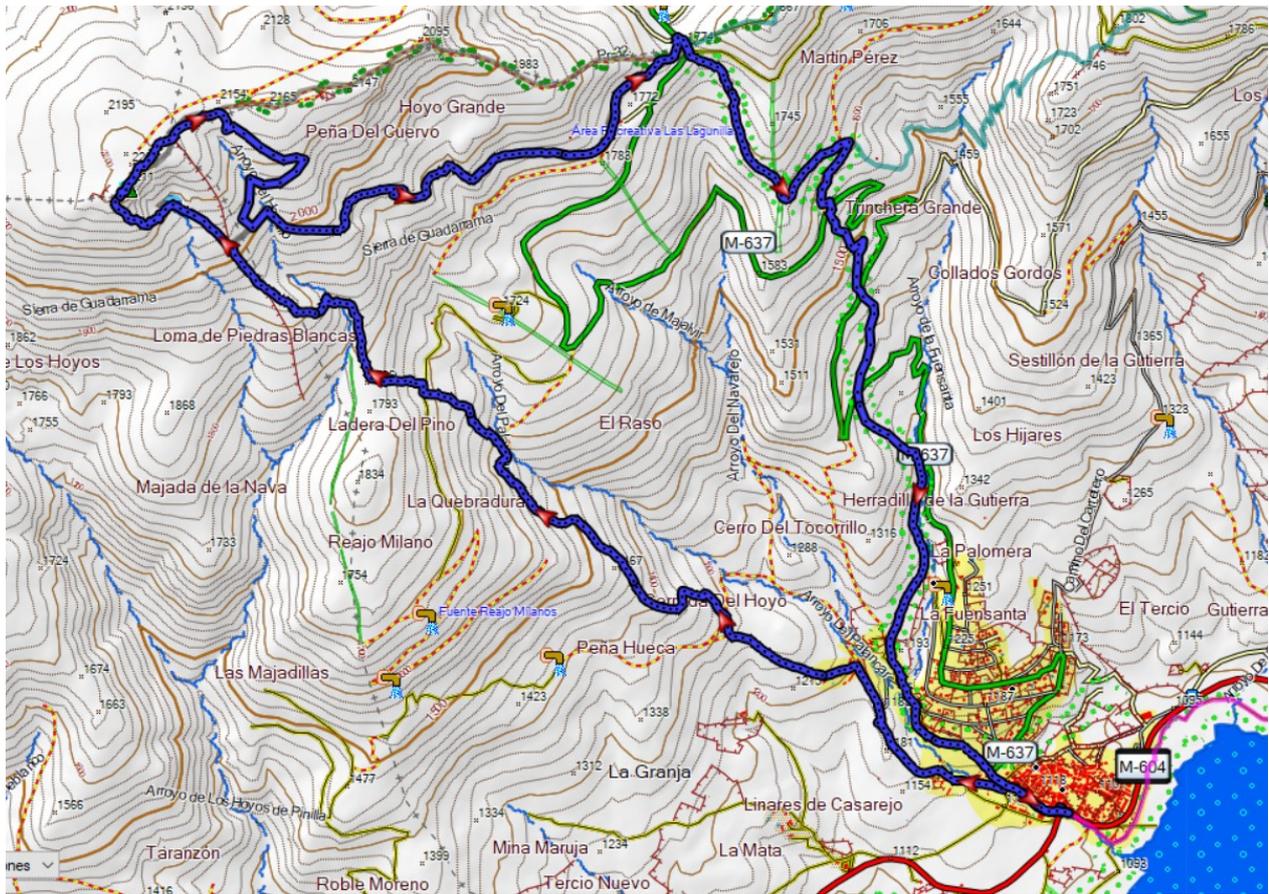


PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Lozoya	0	1106	0	0
Pico El Nevero	722Km	2209m	+1116/-14	2:50h
Refugio	12'16km	1769m	+1131/-469	4:40h
Llegada: Lozoya	18'5km	1106m	+1144/-1144	6h

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. Opción única: Ermita de Sta. Marta – Peñacabra - El Nevero - Ermita de Sta. Marta.

Horarios ruta	6h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:08. Ocaso: 17:53			
Distancia y desniveles	 18'5 km	 + 1144 m	 - 1144 m	
Tipo recorrido	 Circular			
Dificultad	Física	MEDIA	Técnica	MEDIA
M	2	<ul style="list-style-type: none"> En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc..) 		
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, en algunos tramos la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos. 		
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. 		
E	3	<ul style="list-style-type: none"> 6 horas de marcha efectiva 		
Perfil	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito			
Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica..			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora 144,775 Hz	Club: Guardia civil. SEREIM de Navacerrada	6503923 - 650 384125
Cartografía	Digital: omt_spain			

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.



NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **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 ayudarle 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 alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

DECALOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

- 1. OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos **MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE** en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
- 2. DURANTE EL VIAJE.** E **obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.**
- 3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.** Antes de viajar, **leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos**, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
- 4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.** Si la **DISTANCIA DE SEGURIDAD** es menor de 2 metros, nos pondremos la **mascarilla.**
- 5. TRANSPORTE.** Debemos **cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses.** El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.
- 6. ALOJAMIENTO.** Leer antes de entrar **las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel;** que tendremos que cumplir rigurosamente.
- 7. AGLOMERACIONES.** En el alojamiento **evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves,** siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuirlos.
- 8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS.** Recomendamos el **LAVADO DE MANOS frecuente** con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, **mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación** en su defecto.
- 9. DURANTE LA ACTIVIDAD.** Mantendremos siempre la **distancia de seguridad de al menos 2 metros** y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.
- 10. INTERCAMBIO.** No intercambiaremos **objetos ni material de uso personal con otros participantes,** tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!!

Las personas que presente síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje.

Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.

LOGÍSTICA. Transporte. Precio

TRANSPORTE. HORARIOS

En coches. Se coordinará a los participantes para compartir coches

Lugar y hora de salida: Parking de Lozoya a las 9:30Horas (Av. de Lozoya, 2, 28742 Lozoya, Madrid)

Ubicación del punto de partida y llegada:

<https://www.google.es/maps/place/Parking+Lozoya/@40.9477374,-3.7932296,16.23z/data=!4m2!1m15!4m14!1m6!1m2!1s0xd422f3f48cbf6a7:0xb7b3542e98264faf!2sCalle+de+Alcal%C3%A1,+Madrid!2m2!1d-3.6878747!2d40.4201986!1m6!1m2!1s0xd415f0d7806918f:0x99c82f6c94e04edd!2sLozoya+Parking,+28742+Lozoya,+Madrid!2m2!1d-3.7666117!2d40.9448688!3m4!1s0xd415ee4f1c8b545:0x44bfa9619b747e8b!8m2!3d40.9489634!4d-3.7909457>

PRECIO

2 €. Federados (con Licencia A o superior)

5€ (seguro: 3€/día)

INSCRIPCIONES

El máximo de plazas son 18.

Directamente en la web. A partir del 12-11-2020.

Pago: Precio total correspondiente (federado o no federado), a través de la web del club

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 días desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADOR

Javier C.: E-mail: secretario@montanapegaso.es Teléfono: 655 97 31 60