



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Circular Sierra Cebollera

27 de marzo de 2021

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

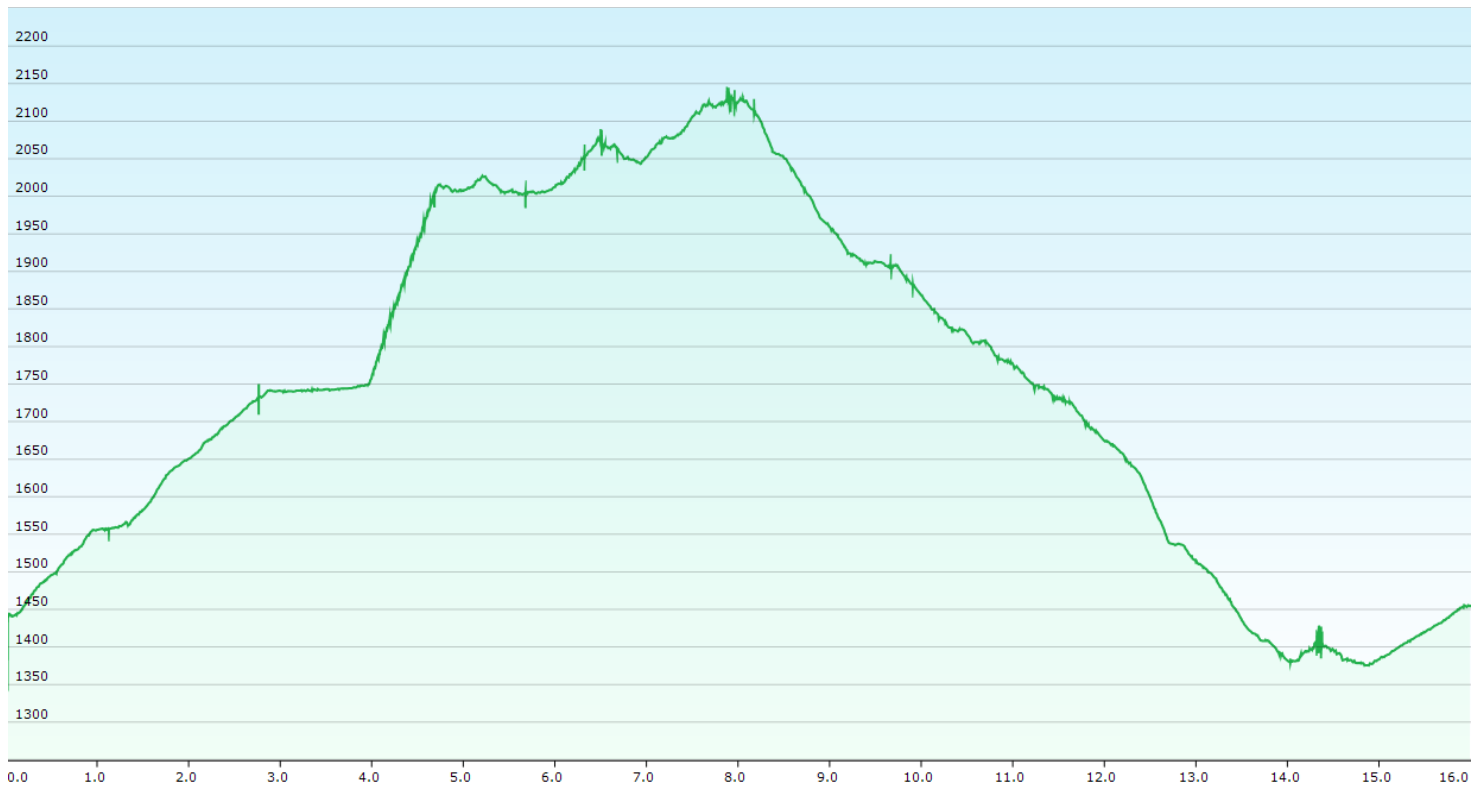
Respetemos las pautas de seguridad y leed el DECÁLOGO COVID PEGASO descrito más abajo. Nos organizaremos durante el trayecto en grupos de seis personas como máximo.

Opción A: Somosierra – Cebollera Nueva – Tres Provincias (Cebollera Vieja) – Cascada Litueros – Somosierra



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Somosierra	0	1368m	0	0
Cebollera Nueva	7'0km	1833m	+439/-78	1:45h
Tres Provincias	15'40km	2110m	+910/-245	4:45h
Cascada Litueros	21'50km	1398m	+950/-993	6:30h
Llegada: Somosierra	23'20km	1368m	+1031/-1031	7:30h

Opción B: Somosierra –Tres Provincias (Cebollera Vieja) – Cascada Litueiros - Somosierra



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Somosierra	0	1368m	0	0
Tres Provincias	8'20km	2110m	+869/-114	3:30h
Cascada Litueiros	14'30km	1398m	+950/-845	4:45h
Llegada: Somosierra	16'0km	1368m	+991/-894	5:30h



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.**Opción A: Somosierra – Cebollera Nueva – Tres Provincias (Cebollera Vieja) – Cascada Litueros – Somosierra**

Horarios ruta		7:30h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:06. Ocaso: 19:33		
Distancia y desniveles		 23´2 km	 + 1031 m	 - 1031 m
Tipo recorrido		 Circular		
Dificultad		Física	MEDIA-ALTA	Técnica MEDIA
M	3	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	2	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	Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación.		
E	4	7:30 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 Club: 144,775 Hz	Guardia civil. SEREIM de Navacerrada 6503923 - 650 384125
Cartografía		Digital: omt_spain		

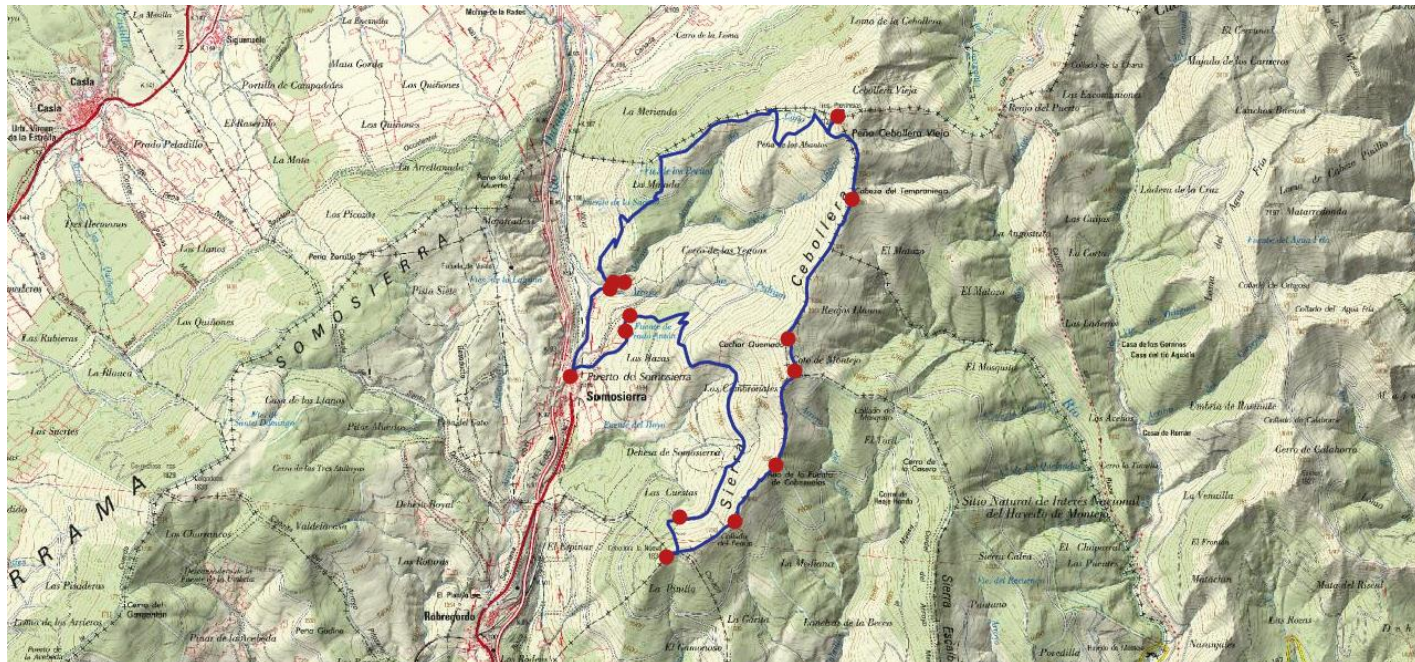
Opción B: Somosierra –Tres Provincias (Cebollera Vieja) – Cascada Litueros - Somosierra

Horarios ruta		5:30h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:06. Ocaso: 19:33		
Distancia y desniveles		 16'0 km	 + 991 m	 - 894 m
Tipo recorrido		 Circular		
Dificultad		Física	MEDIA	Técnica MEDIA
M	3	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	2	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	Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación.		
E	3	5:30 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 LAS RUTAS.

Opción A: Somosierra – Cebollera Nueva – Tres Provincias (Cebollera Vieja) – Cascada Litueiros – Somosierra



Empezamos la ruta desde la desde el Pueblo de Somosierra, punto de reunión en la Ermita de Nuestra Señora de la Soledad.

Cruzando la antigua nacional enseguida encontramos el sendero PRM-23 que tomamos de subida hacia la Fuente de Prado Antón. Poco más adelante tendremos la oportunidad de ver el mirador de las Cascada de Litueiros que visitaremos al final de la ruta.

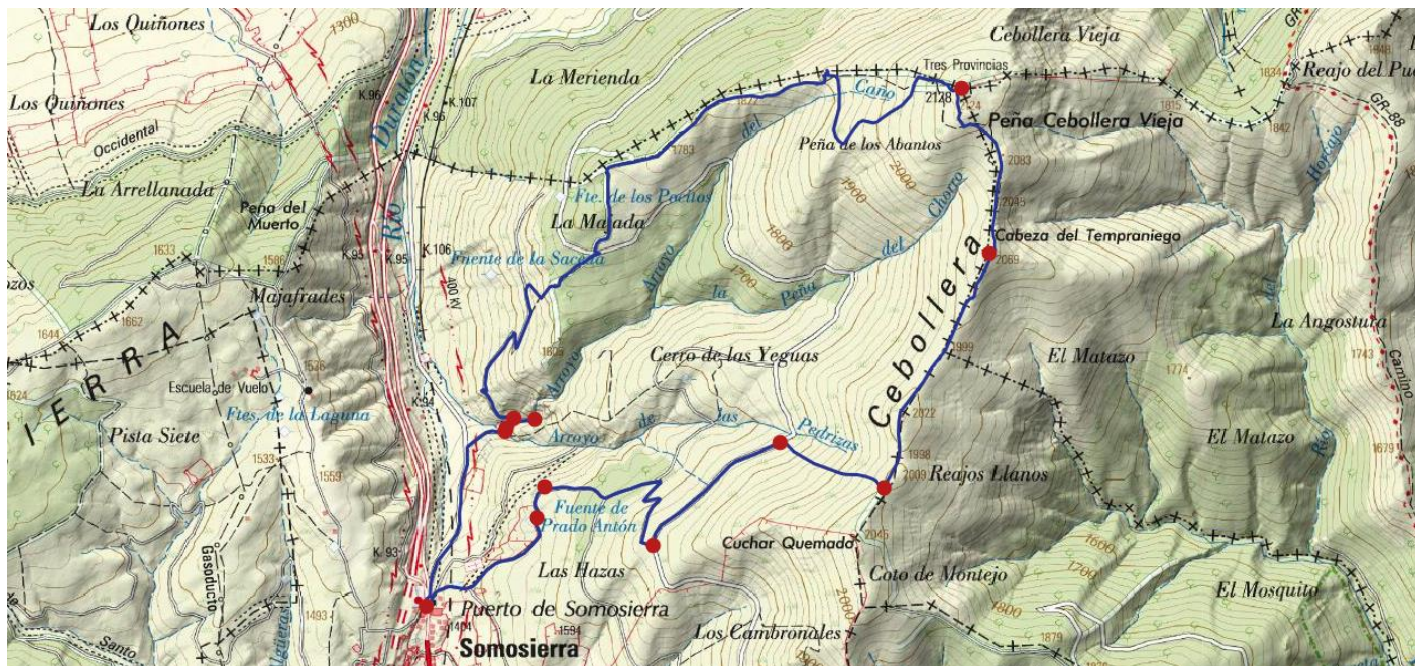
El sendero va ganando altura, paralelo al Regajo Grande que veremos a nuestra izquierda. Más adelante encontraremos una pista que seguiremos a nuestra derecha y que seguiremos durante un km aproximadamente hasta que lo dejemos en un sendero a mano izquierda para ascender a Cebollera Nueva, nuestra primera cima del día.

Después de Cebollera nueva afrontamos la cuerda de Las Cebolleras que nos llevará primero hacia El Peñón, después al Alto de la Fuente de la Cabezuela, Alto de Corcos, Cuchar Quemado y por último Cabeza de Tempraniego, última cima antes de afrontar la ascensión a Cebollera Vieja o Pico de Tres Provincias, nuestro punto más alto de la ruta propuesta.

Nos queda iniciar el descenso, que haremos muy próximo al limite perimetral entre la Comunidad de Madrid y Segovia, en un descenso rápido que nos llevará hacia la Cascada de Litueiros, después de vadear el arroyo de La Peña del Chorro.

Después de visitar la Cascaada de Litueros haremos el último tramo que nos llevará de vuelta hacia Somosierra, haciendo el último vadeo del Arroyo de las Pedrizas, último obstáculo antes de volver a nuestro punto de inicio en Somosierra.

Opción B: Somosierra –Tres Provincias (Cebollera Vieja) – Cascada Litueros - Somosierra



La opción B sigue el mismo recorrido que la A en gran parte de su recorrido, pero en vez de evita el asenso a Cebollera Nueva y parte de la cuerda de Las Cebolleras.

Para ello hay que estar atento al desvío que se toma del PRM23 que veníamos siguiendo poco después del Mirador de las Cascadas de Litueros, y realizar un ascenso más por una senda de fuerte pendiente hacia la Cuerda Cebollera. Desde allí nos dirigiremos a Cabeza de Tempraniego, de nuevo un ruta común con la opción A.

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 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 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 a través de la Web.

Lugar y hora de salida:

Punto de reunión. Ermita de Nuestra Señora de la Soledad
Calle de la Fuente, 10, 28756 Somosierra, Madrid

Hora: A las 8:30 horas.

<https://goo.gl/maps/BiwujQBZubUWa1cj6>

PRECIO

2 €. Federados (con Licencia A o superior)

5€ (Incluye seguro: 3€/día)

INSCRIPCIONES

El máximo de plazas son 35.

Directamente en la web. A partir del 13-03-2021.

Pago: Precio total correspondiente (2 € federado o 5€ no federado), a través de la web del club

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas 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.montanapegas.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADOR

Jose Ferreiro – Móvil: 609142398 E-mail: ferreiroarguelles@gmail.com