



MUCHACHADA PEGASO RÍO CEGA

SÁBADO 21 DE MAYO DE 2022

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo a inicio
Salida: Pajares de Pedraza	0 km	939 m		0 h
La Velilla	4,1 km	970 m	+107 m -80 m	2 h 00 min
Llegada: Pajares de Pedraza	8,2 km	939 m	+ 80 m -107 m	4 h 00 min

La ruta: Recorreremos ida y vuelta la senda junto al río Cega desde Pajares de Pajares de Pedraza hasta La Velilla. Una excursión divertida y entretenida en la que iremos encontrando pasos estrechos, puentes, pasarelas, escaleras y cadenas para agarrarnos.



Al principio la senda es un camino ancho junto al río, hasta que llegamos a un puente, que no cruzaremos. Continuando de frente empezaremos a encontrar numerosos elementos de apoyo y agarre para caminar junto al río salvando la orografía del terreno.



Al Alcanzar un puente sobre el propio río Cega junto al molino de La Velilla, daremos media vuelta para regresar al punto de inicio sobre nuestros pasos.



En las proximidades del molino existe esta larga escalera, complementada con una cadena, que facilita el descenso y el ascenso por una gran mole de roca.

Caminando a ritmo normal es previsible que estemos de vuelta en Pajares de Pedraza a la hora de almorzar y para aprovechar la tarde con juegos.

Para poder realizar el recorrido es imprescindible que el río se encuentre dentro de su cauce y que el terreno esté seco. En caso de que estas condiciones no se den el día de la actividad, realizaremos una ruta senderista alternativa desde Pajares de Pedraza.



MAPA Y PERFILES. Se pueden descargar, junto al track, en la web.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 		• 4:00 h. (Estimado de marcha con paradas) • Salida sol: 6:54 h • Puesta del sol: 21:33 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.		
Distancia Desniveles		 8,2 Km.	 + 198 m	 - 198 m
Tipo recorrido		Circular.		
Dificultad		Física 	Media-Baja	Técnica  Media - Baja
M	2	• 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	1	• Recorrido señalizado en paralelo al río.		
D	3	• Necesario el uso de las manos en el uso de escaleras.		
E	2	• Longitud: 8,2 km. • Tiempo de marcha con paradas > 4:00 Horas.		
Perfil del Participante		• Niños y adultos acostumbrados al manejo de escaleras de madera y pasamanos		
Material Obligatorio		Agua (1,5 litros) / comida o barras/ Protección solar/Gorra/Gafas de sol / Polar/ GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono cargado/ Bastones/ Botas de montaña.		
Teléfonos Emergencias		Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 649587254	Refugio:
Cartografía		IGN 1:25 0458-I Prádena.		
Track		https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pajares-de-pedraza-la-velilla-ida-y-vuelta-102507084		

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 de la actividad o su recorrido podrán ser objeto de cambios o cancelaciones.
- 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, al coordinador su decisión de apartarse del programa y asumiendo 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, cartel e información adicional.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, asumir bajo su responsabilidad 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 coordinadores 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 coordinadores y al resto de participantes 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 coordinadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

NORMAS COVID 19

Cada participante en la actividad es responsable de cumplir las siguientes normas:

1. OBLIGATORIAMENTE. Los socios llevaremos MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE en cantidad suficiente para el viaje o cuando se requiera durante la actividad deportiva.
2. DURANTE EL VIAJE. Es 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 intercambiamos 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 o a participar en la actividad. 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

Coches particulares. Se coordinará a los participantes que necesiten o deseen compartir vehículo.

Inicio de la actividad 10:30. Pajares de Pedraza (Segovia). No existen comercios, por lo que los participantes vengan provistos de comida y agua.

PRECIO

Federados con Licencia A o superior: 2 €.

Otros: 5 € (Incluye seguro de un día).

INSCRIPCIONES

Inscripciones y Pago: Precio total correspondiente (federado o no federado), mediante tarjeta 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.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADOR

Jorge García Ruiz: E-mail: garujor@gmail.com

AGRADECIMIENTOS

A Yolanda, Víctor y Natacha por su compañía y colaboración en la preparación de esta actividad.



Jorge García Ruiz.
Coordinador de la actividad.