



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO
BTT. Guadarrama Norte
Sábado 2 de julio de 2022

FECHA, LUGAR Y HORA DE ENCUENTRO.

Sábado 2 de julio de 2022.

Hora: La marcha dará comienzo a las **10:00 h.** Se ruega puntualidad y anticipación a todos los asistentes para poder cumplir este horario.

Punto de encuentro: **Real Aserradero de Maderas de Valsaín. Calle "Primera". Valsaín (Segovia).**

ÍNDICE:

- 1. Flora y fauna en los Montes de Valsaín:**
- 2. Datos y track de la ruta.**
- 3. Descripción del recorrido.**
- 4. Normas de seguridad y de advertencia.**
- 5. Logística**
- 6. Decálogo COVID Pegaso**

1. FLORA Y FAUNA EN LOS MONTES DE VALSAÍN

Dentro de la Sierra de Guadarrama, los Montes de Valsaín han gozado de merecida fama por sus frondosos bosques y sus pastos de verano.

Reúne un catálogo de 867 especies vegetales, en su mayoría autóctonas. En las zonas altas predomina el pino, en las medias el roble y en las bajas la encina. Igualmente se contabilizan acebos, tejos, álamos, etc., combinados con arbustos y matorrales como retama, jara, piorno y brezo. Las praderas para el ganado se localizan en las zonas medias-altas.

En cuanto a la fauna, se registran 210 especies de vertebrados: jabalís, zorros, corzos, gatos monteses, ardillas rojas y nutrias conviven con culebras, lagartos, salamandras, tritones, truchas, bermejuelas y una gran variedad avícola de más de 100 especies reconocidas.



2. DATOS Y TRACK DE LA RUTA.

TRACK: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/real-sitio-de-san-ildefonso-ciclismo-de-montana-106320788>



| | |
|--------------------|-------------------|
| Distancia | Desnivel positivo |
| 39,81 km | 832 m |
| Dificultad técnica | Desnivel negativo |
| Moderado | 832 m |
| Altitud máxima | Trailrank |
| 1.789 m | 10 |
| Altitud mínima | Tipo de ruta |
| 1.112 m | Circular |

Relieve:

1.789 m



Datos de la ruta:

Distancia: 40,00 km
Desnivel Positivo: 832 m
Dificultad física: 3/5
Dificultad técnica: 3/5

3. DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO.

Recorrido circular por pistas y senderos. Partiremos desde la localidad de Valsaín en sentido contrario a las agujas del reloj, pasando por los siguientes lugares:

1. Aserradero de Valsaín- La granja de San Ildefonso.

2. Alrededores del Embalse del Pontón alto. Inicio del camino de pesquerías.
3. Carril bici y Cañada real soriana Occidental.
4. Camino de los Tanques hacia la Cruz de la Gallega. (Tramo del Camino de Santiago) Subida por la Fuente de San Pedro. Paso por las ruinas del esquiileo de Santillana. También tramo de la cañada del acueducto.
5. Cruz de la Gallega hasta Fuente de la Reina. Puerto de la Fuenfria.
-Antigua calzada Romana conectando Emérita Augusta con Segovia paso por la Villa de Madrid.
-Tramo de la antigua carretera de la república. Puerto de conexión Madrid Segovia antes del puerto de Navacerrada.
-Calzada Borbónica. (hay un caserío junto a la ruta que era hospedaje de los reyes en su camino de Madrid al palacio de Valsain).
6. Bajada hasta la Venta de los Mosquitos – CL601.
7. Camino forestal de la Cueva del Monje a la Pradera de Vaquerizas – aserradero de Valsain, a través de suaves rampas.

4. NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS.

- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad física, técnica y deportiva adecuada para la realización de ésta.
- 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 general y/o coordinadores de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si ésta se podrá realizar o no según lo previsto.
- No se debe iniciar la ruta hasta que el Coordinador lo indique.
- Ningún participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar a los coordinadores 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, bebidas...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras circunstancias que pudieran presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida, aunque siempre podrá consultar con el coordinador de la actividad.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, valorar su propia capacidad para realizarla.

- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la ruta algún participante sufriera un percance o se encontrara mal, debe comunicárselo inmediatamente al coordinador o cualquier otro integrante de la ruta, que es la única forma de poder facilitarle la ayuda necesaria antes de que se pudiera producir un accidente.
- Todo participante en la ruta, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar al coordinador cualquier incidente que observe y que a, su juicio, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades en el auxilio de cualquier integrante del grupo. BTT. Pistas del Canal 10
- 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 rehusar de su participación en ella.

5. LOGÍSTICA: Material Transporte. Precio e Inscripciones.

5.1.- Material.

Obligatorio: bicicleta revisada y en perfecto estado de funcionamiento, casco, cámaras de repuesto del diámetro y perfil de nuestra rueda, bomba de inflado, agua suficiente para la actividad, comida, (barritas, geles, bocadillo...) gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, cortavientos.

Opcional: Eslabón rápido para cadena adecuado a el cambio que llevemos, G.P.S con el track de la actividad cargado, patilla del cambio de repuesto adecuada para nuestra bicicleta.

5.2.- Transporte. En vehículos particulares. El Coordinador intentará en la medida de sus posibilidades coordinar a todos los interesados en participar en la ruta para que compartan vehículos y gastos de transporte.

5.3.- Precio. Para asegurados/as con BTT el precio a abonar será de 2 €. Para no asegurados/as de BTT será de 5 €. En el precio está incluido el seguro de 3 € por el día de actividad. Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva la cantidad a pagar 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.

5.4.- Inscripciones. En la web www.montanapegaso.es. El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica, así como el material adecuado para la realización de la actividad.

5.5.- Anulaciones. Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "Protocolo de Participación de Actividades".

(<http://www.montanapegas.com/club/protocoloparticipacion-en-actividades>)

6. DECÁLOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

6.1. Obligatoriamente. Los socios llevaremos MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.

6.2. Durante el viaje. Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche. BTT.

6.3. 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.

6.4. Espacios al aire libre. Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.

6.5. 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.

6.6. Alojamiento. Leer antes de entrar las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.

6.7. Aglomeraciones. En el alojamiento evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuir las.

6.8. 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.

6.9. 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.

6.10. 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 presenten 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.

**Raúl Martín Plaza.
Teléfono: 616 14 56 35
E-mail: raul.martinplaza@gmail.com
Coordinador de la actividad**