



MARCHA:	<i>Ruta Integral de Peñalara</i>		FECHA:	22/05/2010
CLUB ORGANIZADOR:	<p><i>Grupo Amadablan de Montañismo</i> Avda. Mesa del Monte nº 31 28860-Paracuellos de Jarama (MADRID) TF: 619 185656 Correo: grupoamadablan@gmail.com Web: www.grupoamadablan.org</p>			
DISTANCIA:	<i>12 kms</i>	DESNIVEL ASC.	<i>630 mts.</i>	
		DESNIVEL DESC.	<i>630 mts.</i>	
VALORACION MIDE:	<i>Medio</i>	<i>Itinerario</i>	<i>Desplazamiento</i>	<i>Esfuerzo</i>
	3	2	4	3
INSCRIPCIONES:	<p><i>Remitir cumplimentada y firmada antes del Miércoles, 19 de Mayo de 2010, a nuestro correo grupoamadablan@gmail.com la hoja de inscripción disponible en nuestra web www.grupoamadablan.org.</i> <i>También los jueves en mano en el Local del Grupo Amadablan de Montañismo sito en Calle Real de Burgos s/n (aulas contiguas al SEDPA y CAPI) los jueves de 19:00 a 21:00 horas.</i> <i>Ingresar la cantidad correspondiente en: Caja Madrid: Cuenta 2038 2433 03 6000184359. Titular Grupo Amadablan de Montañismo. Concepto: Trofeo Senderismo. Más información Tfno. 619-185656.</i></p>			
PRECIOS	<i>Socios Federados:</i>		Gratuita	
	<i>Socios No Federados:</i>		5 €	
	<i>No Socios Federados</i>		5 €	
	<i>No Socios No Federados</i>		10€	
Punto de Cita:	<p><i>Puerto de Cotos – 09:30 horas</i> <i>Portilla de entrada a la pradera, junto a Venta Marcelino.</i></p>			
Inicio de Actividad:	<i>Puerto de Cotos – 09:45 horas</i>			
REGLAMENTO:	<ul style="list-style-type: none"> <i>- Los abandonos deberán hacerse siempre en los Puntos de Control o esperando a la Patrulla Escoba.</i> <i>- Los participantes están obligados en todo momento a seguir las indicaciones de los responsables de los Controles de Paso.</i> <i>- Los participantes están obligados en todo momento a prestar auxilio a otros participantes y a comunicar a los responsables de los Controles cualquier accidente o incidencia.</i> 			
OBSERVACIONES	<i>Podrá participar cualquier persona mayor de edad, así como menores que vayan acompañados de tutor, con edad mínima de 10 años. La participación se realizará de forma individual.</i>			

	<p><i>En el recorrido existe algún paso aéreo, por lo que es conveniente estar habituado a moverse por este tipo de terreno. Por motivos de seguridad se recomienda ir en grupos que tengan la misma frecuencia de marcha.</i></p> <p><i>Los participantes deberán personarse en el Control de Salida donde se les pedirá, en caso de Federados, la Licencia Federativa y el DNI en caso de No Federados. Una vez comprobado en los Listados podrá darse la salida. Conviene llevar el resguardo de ingreso de la Inscripción, que podría ser solicitado.</i></p> <p><i>Cada participante firmará una Hoja de la Organización en cada Control, y se le anotará la hora de paso.</i></p> <p><i>El tiempo aproximado para realizar el recorrido se estima entre 4 y 6 horas. El Control de Llegada se instalará a las 14:00 horas en el mismo punto de partida. Allí habrá bebidas para los participantes.</i></p> <p><i>Se recomienda llevar calzado de montaña y agua suficiente para el recorrido, así como comida, prendas de abrigo y de lluvia, gorro, crema de protección solar y un teléfono móvil. También será importante llevar una brújula y cartografía de la zona.</i></p> <p>QUIENES DESEEN LA RUTA GUIADA LA PUEDEN EFECTUAR CON LA PATRULLA ESCOBA. PUNTOS DE CONTROL MUY BIEN DEFINIDOS.</p>
<p>DESCRIPCION DEL RECORRIDO</p>	<p>Recepción de participantes en zona de salida: 09:30 hrs.</p> <p>Punto de Salida (Control de Salida): Portilla de acceso a pradera del Puerto de Cotos. (1848 m.)</p> <p>Hora de Salida: 09:45 hrs.</p> <p>Control 1: Laguna de los Pájaros (2160 m.)</p> <p>Control 2: Cumbre de Peñalara (2430 m.)</p> <p>Punto de Llegada (Control de Llegada): Portilla de acceso a pradera del Puerto de Cotos. (1848 m.)</p> <p>Cierre control de llegada: 16:30 hrs.</p> <p>Descripción del Recorrido: Salimos desde el Puerto de Cotos a tomar la pista que pasa por el control de acceso al Parque. Después del giro a la izquierda tomamos el sendero bien marcado, a unos diez metros, a la derecha, que se dirige a la Laguna de Peñalara. Cuando giramos para enfilar la Laguna y se observa de frente Dos Hermanas, llegamos a un puente que cruza el Arroyo de la Laguna y lo cruzamos para continuar ahora ascendiendo rápidamente por la loma que al llegar a unas rocas gira a la izquierda y nos lleva a media ladera a un collado desde el cual descenderemos hacia zonas de humedales próximas a las Cinco Lagunas. Continuaremos el sendero bastante marcado y ascenderemos ahora hacia la Laguna mayor de las Cinco Lagunas y posteriormente a la Laguna de Los Pájaros. Bordeamos la laguna y continuaremos el sendero que se dirige a la izquierda en una bifurcación (el otro nos lleva al puerto de Los Neveros). Ascenderemos al Risco de Los Pájaros y de ahí al Risco de Claveles por su ladera noroeste, algo caótica con bloques de roca y con pasos donde hay que echar las manos. Podemos ascender la cumbre del Risco de Claveles (opcional), o ascender más fácilmente por la pedrera que nos llevará poco a poco a la loma que culmina en la cumbre de Peñalara. Desde Peñalara continuamos dirección sur al Collado de Dos Hermanas y ascender un poco a ganar las proximidades del Collado entre Dos Hermanas y Peña Citores desde donde se inicia el descenso por la pista que nos dejará en el desvío que tomamos al comienzo de la ruta y que continúa de nuevo al punto de partida en el Puerto de Cotos.</p>

TRANSPORTE

En vehículos particulares

