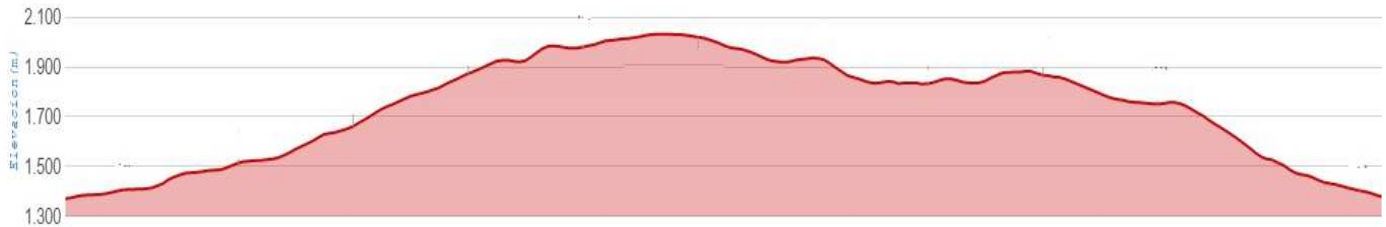





<b>MARCHA</b>	<b>Collados de Cercedilla y Río Moros</b>			<b>FECHA:</b>	28/03/2020
<b>CLUB ORGANIZADOR</b>	Grupo Amadablan de Montañismo Avda. Mesa del Monte nº 31 28860-Paracuellos de Jarama (MADRID). TF: 619 185 656 Correo: <a href="mailto:grupoamadablan@gmail.com">grupoamadablan@gmail.com</a> Web: <a href="http://www.grupoamadablan.org">www.grupoamadablan.org</a>				
<b>TIPO DE RUTA</b>	Circular.				
<b>RECORRIDO</b>	13,3 kms	<b>DESNIVEL ASC.</b>	780 mts.	<b>DESNIVEL DESC.</b>	780 mts.
<b>VALORACION MIDE</b>	<i>Medio</i>	<i>Itinerario</i>	<i>Desplazamiento</i>	<i>Esfuerzo</i>	
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>DIFICULTAD GENERAL</b>	Media.				
<b>INSCRIPCIONES</b>	Remitiendo por correo la hoja de inscripción que se acompaña en la última hoja, firmada, a <a href="mailto:grupoamadablan@gmail.com">grupoamadablan@gmail.com</a> Ingresar la cantidad de CINCO euros en la cuenta del Grupo Amadablan con IBAN: ES12 2038 2433 0360 0018 4359 Concepto Seguro Marcha M.M. Fecha Límite de Inscripción: 26/03/2020 a las 12:00 horas Límite de Inscripciones: CINCUENTA personas				
<b>PRECIOS</b>	Federadas/os			Gratuito	
	No Federadas/os			5 € (Seguro de Jornada)	
<b>Punto de Cita:</b>	Aparcamiento frente a Casa Cirilo – Dehesas de Cercedilla				
<b>Inicio de Actividad:</b>	Aparcamiento frente a Casa Cirilo Dehesas de Cercedilla – 10:00 horas				
<b>OBSERVACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podrá participar cualquier persona mayor de edad, así como menores que vayan acompañadas de tutor con la correspondiente Autorización disponible en impreso FMM.</li> <li>- Las participantes deberán personarse en el Control de Salida para comprobar su inscripción.</li> <li>- Las participantes están obligadas en todo momento a seguir las indicaciones de la Organización de la Ruta.</li> <li>- El tiempo aproximado para realizar el recorrido es de 5 horas.</li> <li>- <b>Se recomienda llevar calzado de montaña y agua suficiente para el recorrido, así como algo de comida, prendas de abrigo y de lluvia, gorro, crema de protección solar y un teléfono móvil.</b> Igualmente se recomienda llevar brújula y mapa. Se facilita en esta ficha el recorrido en la cartografía de la zona.</li> <li>- Se facilita track de la ruta.</li> <li>- Se facilita Valoración MIDE.</li> <li>- Se facilita Valoración IBP.</li> </ul> <p><b>QUIENES DESEEN LA RUTA GUIADA LA PUEDEN EFECTUAR CON EL PERSONAL ACOMPAÑANTE QUE SE HA DISPUESTO Y ESTARA DEBIDAMENTE IDENTIFICADO.</b></p>				

<p style="text-align: center;"><b>DESCRIPCION DEL RECORRIDO</b></p>	<p><b>Recepción de participantes en zona de salida:</b> 09:30 h.</p> <p><b>Punto de Salida:</b> Aparcamiento de las Dehesas de Cercedilla frente a Casa Cirilo.</p> <p><b>Hora de Salida:</b> 10:00 h.</p> <p><b>Punto de Llegada:</b> Aparcamiento de las Dehesas de Cercedilla frente a Casa Cirilo.</p> <p><b>Descripción del Recorrido:</b> Aparcamos el vehículo en alguna de las zonas de aparcamiento situadas en las Dehesas de Cercedilla e iniciamos la ruta en dirección a la Calzada Romana, la cual ascendemos sin abandonar hasta llegar al Puerto de La Fuenfría (1.360 m). Nada más alcanzar el Puerto tenemos por nuestra derecha la pista que viene desde Cercedilla y continúa hacia el norte, llamada Carretera de la República. Hacia el este la Senda Schmidt que nos conduce en pocos metros a la Fuente de la Fuenfría (en verano y finales del verano puede estar casi sin agua) y a nuestra izquierda la pista que conduce al Collado de Marichiva en dirección suroeste.</p> <p>Nosotros tomaremos la loma que asciende a la derecha de la pista que va a Marichiva, al principio poco marcada y que conduce a la cumbre de Cerro Minguete (2.023 m). Después descenderemos en dirección oeste (a la derecha), por un sendero que nos lleva al Collado entre Cerro Minguete y el Montón de Trigo.</p> <p>Seguiremos bordeando por un sendero bien marcado el Montón de Trigo por su ladera sur hasta llegar al Collado de Tirobarra (2.049 m).</p> <p>Desde Tirobarra tomamos un sendero descendente a la izquierda (sureste), que nos introducirá en un bosque de pinos que nos hará pasar por los Ojos del Río Moros, que cruzaremos e iniciaremos la subida hacia el Collado de Marichiva.</p> <p>En el Collado de Marichiva nos encontramos con el GR-10 que a su derecha asciende a la Peña del Águila y a su izquierda se dirige al Puerto de La Fuenfría. Nosotros comenzaremos el descenso, de frente hacia las Dehesas de Cercedilla por una pista bastante pronunciada que nos hará cruzar algún arroyo ya finalmente nos desviaremos a la izquierda y de frente para dirigirnos hacia un paso por una alambrada que nos dejará en las proximidades del aparcamiento donde tenemos los vehículos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>TRANSPORTE</b></p>	<p>En Autobús gratuito. Salida y Llegada: Polideportivo de Paracuellos de Jarama. Salida a las 07:45 horas.</p>
<p style="text-align: center;"><b>CARTOGRAFIA</b> (Recomendada La Tienda Verde - Sierra de Guadarrama 1:50.000) I.G.N. 0508 - Cercedilla 1:50.000</p>	

## PERFIL - RUTA (Collados de Cercedilla y Río Moros)



## VALORACION MIDE - RUTA (Collados de Cercedilla y Río Moros)

Collados de Cercedilla y Río Moros			
horario	5h 10'		2 severidad del medio natural
desnivel de subida	780 m		2 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	780 m		2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,3 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.  
Calculado sobre datos de 2020.

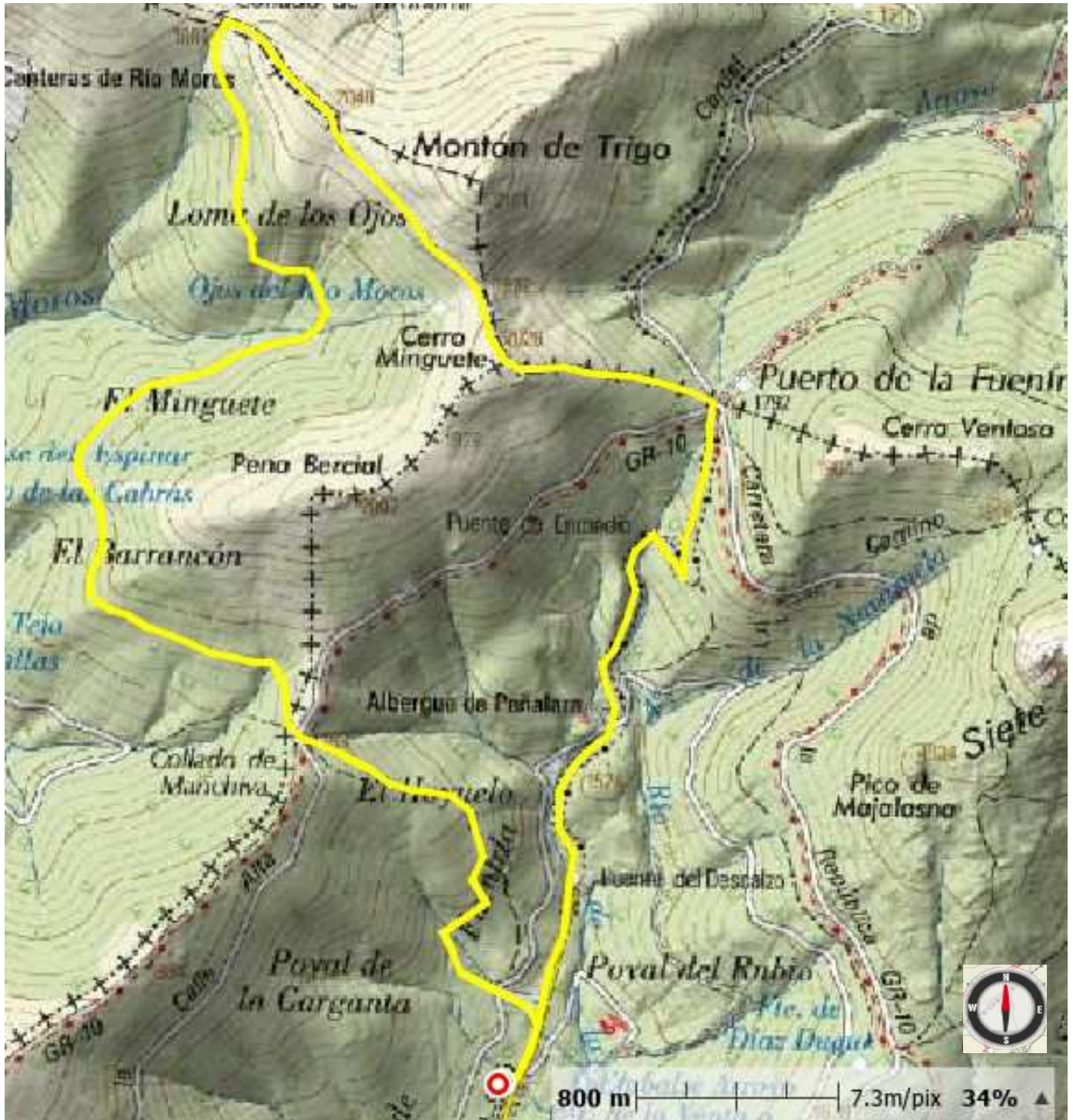
## IBP - RUTA (Collados de Cercedilla y Río Moros)



	¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura



## CARTOGRAFIA - RUTA (Collados de Cercedilla y Río Moros)





# MARCHA DE LA MUJER 2020



## HOJA DE INSCRIPCION MARCHA DE LA MUJER MONTAÑERA 2020 (Ruta de los Collados de Cercedilla y Río Moros)

**FECHA ACTIVIDAD:** Sábado, 28 de marzo de 2020

### DATOS DEL PARTICIPANTE

**APELLIDOS**

**NOMBRE**

**FECHA NACIMIENTO**  **MOVIL**

**LICENCIA FEDERATIVA** SI  NO  **TIPO**

*Declaro bajo mi responsabilidad que los datos facilitados anteriormente son ciertos.*

**AUTORIZO RECIBIR CORRESPONDENCIA POR E-MAIL SOBRE ESTA ACTIVIDAD (SI/NO)**

**CORREO ELECTRONICO**

**INDICAR SI VA A HACER USO DEL AUTOCAR (SI/NO)**

### OBSERVACIONES



*El Grupo Amadablan de Montañismo en sus actividades recopila documentos video-fotográficos para su visionado interno y archivo histórico de los eventos que realiza, así como para la entrega puntual y parcial a Organismos Oficiales Colaboradores para su valoración y documentación en actividades subvencionadas. También tendrán acceso a los mismos los participantes en las actividades para su uso exclusivo y particular, estando DESAUTORIZADO tanto a los particulares como Organismos Oficiales Colaboradores la exposición pública y la difusión de parte o de la totalidad de los documentos incluido internet y redes sociales. Respecto de los datos facilitados, en todo momento podrá ejercer el derecho de acceder al fichero donde se encuentran los mismos, pudiendo ejercitar los derechos de rectificación, cancelación, oposición y cualquier otro contenidos en la Ley Orgánica, 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y legislación concordante, A este respecto se informa que los datos facilitados son EXCLUSIVAMENTE para uso y conocimiento de la organización para esta actividad de la Marcha de la Mujer Montañera 2020*

**CONFORME**  **SI**  **NO**

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

FIRMA