

RINCONES ESCONDIDOS CON RAQUETAS DE NIEVE



Sierra de Guadarrama - 2019

muntania
Tu agencia de viajes

Contenido

1	Presentación.....	3
2	Destino	3
3	Datos básicos.....	4
3.1	Nivel físico requerido para esta actividad.....	4
4	Programa	4
5	Más información	5
6	Incluye	5
7	Material necesario recomendable	5
8	Observaciones	5
8.1	Enlaces de interés	6
8.2	Puntos fuertes.....	6
9	Viajes relacionados.....	6
10	Contacto.....	7

1 Presentación

El parque nacional de la **Sierra de Guadarrama** ofrece un magnífico escenario para realizar diferentes deportes en contacto con la naturaleza, uno de estos es el senderismo invernal con raquetas de nieve durante los meses de invierno.

Desde **Muntania**, os ofrecemos la posibilidad de pasar una agradable jornada lúdico-deportiva, aprendiendo las técnicas y los secretos de esta actividad, a la vez que nos adentramos en los rincones y enclaves más destacados de la Sierra de Guadarrama.

Los objetivos de esta jornada serán aprender y poner en práctica las diferentes técnicas de progresión con raquetas de nieve, así como disfrutar de la montaña invernal con seguridad.

2 Destino

La **Sierra de Guadarrama** forma parte de la división natural entre las mesetas norte y sur en la zona centro de la **Península Ibérica**. Situada entre las sierras de **Gredos** y de **Ayllón**, se extiende en dirección suroeste-noreste por las provincias de Madrid, Segovia y Ávila. Actualmente alberga el **Parque Nacional de Guadarrama** con **La Pedriza** como una de las zonas más características y singulares de la sierra, y **Peñalara** con el **pico de Peñalara** (2.428 m) como techo de la cadena.

La geografía de esta región está condicionada por la naturaleza de las rocas y los procesos erosivos que han modelado sus cumbres. Encontramos **granito** y **gneis** de edad hercínica que han resistido a la erosión a lo largo de millones de años. Los glaciares dejaron su impronta y así podemos verlo en el magnífico circo de **Peñalara** con sus morrenas, lagunas originadas por la sobreexcavación del hielo y demás indicadores que nos cuentan la historia geológica de estas montañas. Y mirando tanto al norte como al sur veremos las grandes cuencas sedimentarias del **Tajo** y **Duero** rellenas con sedimentos de esta singular barrera geográfica que es la Sierra de Guadarrama.

La flora se caracteriza por la abundancia de **bosques de pino silvestre**, de **robledales de rebollo** y encinares en zonas más bajas y de pastizales y arbustos en las zonas de alta montaña. En estos ecosistemas se encuentran ciervos, jabalíes, corzos, gamos y tejones, entre otros mamíferos. Además hay una gran cantidad de especies de aves acuáticas en los embalses, y grandes rapaces como el águila imperial o el buitre negro.

El clima es **mediterráneo continental** y varía notablemente en función de la altura, siendo en las zonas altas bastante más húmedo y frío que en la **Meseta Central**. La nieve suele hacer acto de presencia entre los meses de diciembre y abril a partir de los 1.800 metros. Al quedar desprotegida de otros sistemas montañosos, en las cornisas y picos el viento y las tormentas suelen ser muy intensos.

3 Datos básicos

- Zona: Sierra de Guadarrama
- Actividad: Ruta de senderismo invernal con raquetas de nieve
- Nivel: iniciación *
- Duración: ½ jornada (4-6 horas)
- Grupo: mínimo 6 - máximo 12 personas

3.1 Nivel físico requerido para esta actividad

No se requiere estar iniciado en las raquetas de nieve pero si habituados a salir a la montaña y hacer ejercicio de forma regular siendo capaz de realizar desniveles de ascenso y descenso de al menos 600 metros.

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

4 Programa

En el punto de encuentro que se fije, se reunirán los participantes con los guías y estos explicarán en que consiste la actividad a la vez que resolverán cualquier duda que pueda surgir.

Una vez repartido el material, y en una zona adecuada, los guías pasarán a explicar el uso y manejo básico del material (raquetas y bastones), así como las diferentes técnicas de progresión que se irán poniendo en práctica durante la ruta, resolviendo cualquier duda que pueda surgir de los participantes.

Se realizará la ruta programada (en función del nivel de los participantes y de las condiciones del medio), tratando que esta se lleve a cabo por los enclaves destacados de la sierra de Guadarrama, realizando breves paradas y descansos, que servirán para ampliar conocimientos respecto al entorno que nos rodea, así como de las técnicas de progresión que iremos utilizando.

5 Más información

Precio: 28 euros por persona.

Precio con material incluido: 35€ (raquetas y bastones)

6 Incluye

- Guías de montaña
- Material colectivo
- Seguro de accidentes y rescate.
- Cursillo de iniciación y manejo del material (raquetas y bastones)

7 Material necesario recomendable

- Mochila
- Botas tipo trekking impermeable
- Ropa técnica:
 - Pantalón de invierno o pantalón de esquí
 - Camiseta térmica
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Guantes de nieve
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío, buff...
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Algo de comida para picar
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

8 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Adaptación de los recorridos

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

Hora y lugar de encuentro

Una semana antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata “**con cancelación**” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

8.1 Enlaces de interés

- <http://www.sierredeguadarrama.com/>

8.2 Puntos fuertes

- Iniciarse en el senderismo invernal con raquetas
- Conocer lugares escondidos de la Sierra de Guadarrama
- Disfrutar del medio natural.

9 Viajes relacionados

- Valle de Liébana, Picos de Europa. Senderismo invernal con raquetas de nieve

- Ascensiones con Progresión y seguridad en terreno invernal
- Carros de Fuego. Alta Ruta del Pirineo con Raquetas de Nieve
- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall de Boí
- Fin de semana de raquetas de nieve en Benasque
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle de Ordesa
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Ascensiones con raquetas en el Pirineo. Mesa de los Tres Reyes, Mallo d'Archerito y Foratón
- Ascensiones invernales en Sierra Nevada. Picón de Jerez, Cerro del Mirador y Chullo
- Sierra de Gredos. Senderismo invernal con raquetas de nieve
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes
- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas de mundo

10 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

Calle las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).