

RAQUETAS 2016

LUNADA SIETE PICOS SIERRA DE GUADARRAMA.

Duración del programa: 1 días

Fecha: 17 de diciembre





Salida: Puerto de Navacerrada 18:00

SIETE PICOS.

Los Siete Picos es uno de los macizos montañosos más importantes y singulares de la sierra de Guadarrama (sierra perteneciente al sistema Central). Tiene una altitud máxima de 2138 metros y está situado en el límite entre la Comunidad de Madrid y la provincia de Segovia (España), a 19 km al sur de Segovia. El pico más elevado de los siete que componen el macizo y en el que se erige el vértice geodésico, recibe popularmente el nombre de pico de Somontano.

LA ASCENSIÓN.

Arrancamos del Puerto de Navacerrada, por un sendero bien definido, empezamos a subir por las pistas de los remolques, y en 2 Km nos encontramos con el Alto del Telegrafo, justo acabaremos de pasar la Virgen de las Nieves y empezamos a ver el amanecer, de ahí subimos directos al 7º Pico, Somontano con 2.138 m de altura, por un sendero bien definido desde la pradera de Siete Picos, el que sigue directo y en ascenso, llegamos al pico Somontano, una vez aquí, tomaremos un descanso para disfrutar de las vistas para regresar de nuevo entre el bosque al puerto de Navacerrada

Pto. de Navacerra - Pico Somontano			
horario	2h 15'	 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	340 m	 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	340 m	 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	5,8 Km	 2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta	 20	pendiente de nieve
Condiciones de Invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2016.			

PROGRAMA.

Día 17

18:00 Recepción del grupo en el puerto de Cotos

18:20 Reparto de los equipos y explicación de su funcionamiento.

18:45 Comienzo de la actividad.

22:00 Llegada del grupo de nuevo al Puerto de Cotos

*Horarios aproximados.

PRECIO.

Grupo de 5 a 15 personas con guía Alpinismo y Algo Más: **30€ por pax.**

El precio incluye.

- Asesoramiento previo por parte de Alpinismo y Algo Más para la organización antes de la salida (material, preparación física, técnica y psicológica, etc.).
- Guía titulado de Alpinismo y Algo Más durante toda la actividad.
- Raquetas y bastones.
- Seguro de RC.
- IVA y gastos de gestión.

MATERIAL.

- Mochila
- Agua (1,5l)
- Gore-tex o chubasquero
- Frontal con pilas de repuesto
- Botas de Montaña
- Forro polar o similar
- Gorro y Guantes
- Pantalones de montaña o similar.
- Comida (bocadillo, frutos secos, fruta...)

INSCRIPCIONES.

www.alpinismoyalgomas.com

alpinismoyalgomas@gmail.com

685892529