



## Marcha de las X Horas

25 de septiembre de 2021



Un año más, el Grupo de Alta Montaña de la RSEA Peñalara organiza la Marcha de las X Horas. Se trata de la caminata montañera más antigua en la sierra de Guadarrama y, seguramente, de España. Su primera edición data de 1925. Esta dura actividad está abierta a todos los montañeros, socios o no de la RSEA Peñalara, que cuenten con la preparación suficiente para recorrer con éxito tan exigente recorrido en el tiempo previsto. El importe de la **inscripción** es de 10 euros, que se deberán abonar a través de [www.penalaronline.org](http://www.penalaronline.org) **desde el 6 hasta el 16 de septiembre**; incluye gastos de gestión, apertura y aparcamiento del albergue, documentación para el itinerario, prenda textil conmemorativa y diploma acreditativo. La marcha se hará por equipos de dos miembros.

Los participantes no federados en montañismo deberán estar asegurados para esta actividad. Quienes así lo deseen, pueden obtener dicho seguro en el momento de la inscripción abonando 5 euros.



**Se cerrará la inscripción cuando se llegue a cincuenta equipos inscritos**, abriéndose una lista de espera por posibles bajas de última hora.

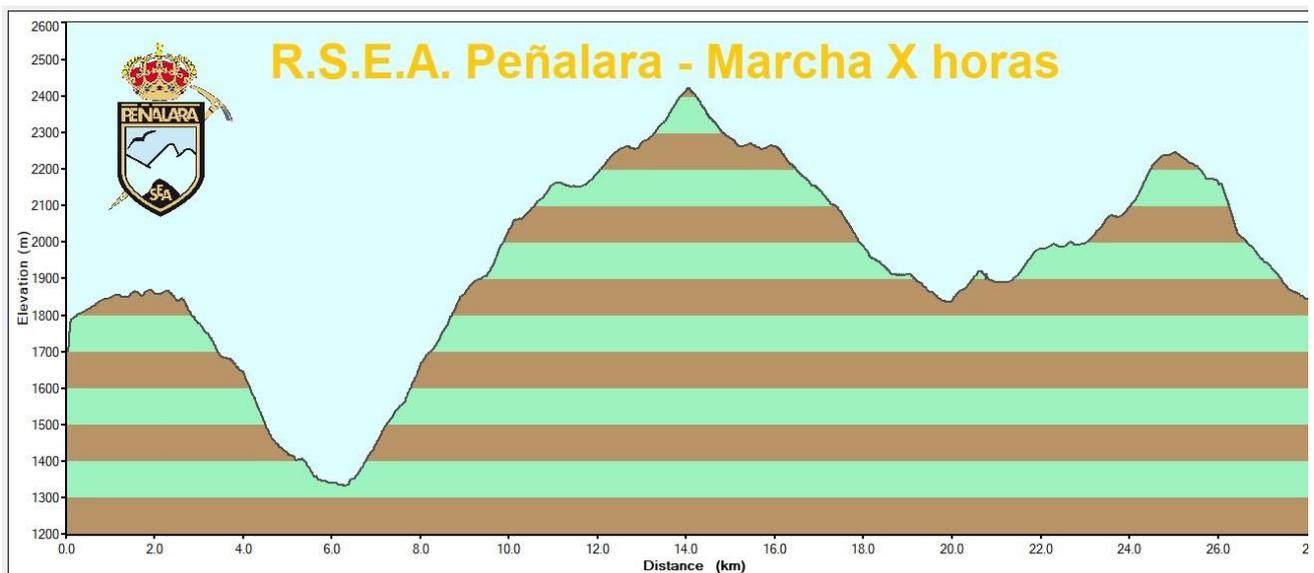
El lugar de salida y llegada será el albergue Peñalara del puerto de Navacerrada. La recepción de participantes y charla técnica tendrá lugar a partir de las 7,15 hasta las 7,45 y la salida se dará a las 8,00 h. Distancia: la prueba se celebrará sobre un recorrido de aproximado de 27 km y de unos 1.550 metros de desnivel positivo (mediciones GPS), en un tiempo mínimo de 6,30 y máximo de 10 horas; la llegada no se abrirá hasta pasadas 6h 30' desde la salida, buscando con ello que la marcha no se convierta en una carrera por montaña. No habrá clasificación por puestos de llegada, pero se entregará a cada participante un diploma en el que constará el tiempo invertido. El recorrido, que no estará marcado, será: albergue de Peñalara del puerto de Navacerrada, alto del puerto, pradera de Aviación, loma de los Cogorros, cruce de carretera en curva de la Revuelta Larga, camino del atajo del puerto, puente de la Cantina, fuente de la Canaleja, loma de los Ceniceros Altos, Peña Citores, cumbre de Peñalara, Hermana Menor, puerto de los Cotos, loma del Noruego, tabla de orientación de Guarramillas, sendero diagonal de los Tubos, puerto de Navacerrada, albergue de Peñalara.



Marcha de las X Horas					
horario	10h			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1532 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1532 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	27,0 Km			5	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.					
Calculado sobre datos de 2019.					

Al discurrir casi todo el recorrido por espacios naturales protegidos, las normas de uso de dichos espacios son de imprescindible cumplimiento, siendo descalificados los equipos que no lo hicieran.

Los controles de paso obligatorio son: puente de la Cantina (fuente de la Canaleja), cumbre de Peñalara (monolito del centenario), puerto de los Cotos y tabla de orientación de Guarramillas. El paso por los controles, que dejarán constancia en la correspondiente tarjeta, debe hacerse por la patrulla completa, que realizará el recorrido siempre junta y en autosuficiencia.



En la página [www.penalaraonline.org](http://www.penalaraonline.org) se pondrá el itinerario completo, en archivo gpx, para que los participantes lo puedan descargar en sus aparatos GPS.

Existe la posibilidad de dormir en el albergue la noche anterior, al precio de 40 € (cena, pernocta y desayuno.) No es necesario llevar saco ni sábana. Igualmente se puede comer el tradicional "Cocido montañero" al finalizar la marcha, al precio de 20 €. Para beneficiarse de estos precios, las reservas deben abonarse al realizar la inscripción.

A causa de la pandemia producida por el virus Covid-19, los participantes deberán **usar mascarilla** durante su estancia en el albergue, así como en las paradas cuando estas tengan lugar en las proximidades de otras personas.

*Los marchadores se comprometen a seguir las instrucciones impartidas por la organización. La salida se realizará en grupo, todos de forma simultánea. Cualquier participante que observe alguna situación anómala o de riesgo, deberá comunicarla al control más próximo o al director de la Marcha. Igualmente pondrá en su conocimiento el mal estado de salud o problema físico invalidante de algún marchador.*

**Director: Carlos Muñoz-Repiso Izaguirre (tel.: 620240699)**

*Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la Declaración Responsable de exención de responsabilidades. En caso de que alguno no dispusiera de un seguro que cubra los riesgos de la actividad, tendrá que contratar en la secretaría de Peñalara un seguro de accidentes que los cubra, abonando la cantidad de 5 euros. En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación mínima de 24 horas a la salida, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión. Si se produjera una suspensión de la actividad, ésta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 3% de gastos de gestión. En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 3% de gastos de gestión. Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.*

### **NORMAS DE ACTUACIÓN EN LA ACTIVIDAD, ADAPTADAS A LA COVID-19**

En la presente actividad se seguirán estrictamente la normativa y recomendaciones establecidas por las autoridades competentes en materia sanitaria relativa al control de la pandemia del COVID 19.