



NOTA INFORMATIVA

“Caminos de Leyenda del Valle de la Fuenfría”

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CAMINOS DE LEYENDA DEL VALLE DE LA FUENFRÍA

FECHA DE LA ACTIVIDAD: 17 DE FEBRERO DE 2024

PARTICIPANTE: JÓVENES ENTRE 18 Y 35 AÑOS

HORA DE INICIO: 9:00 HORAS

HORA DE FINALIZACIÓN: 15:00 HORAS

PUNTO DE ENCUENTRO: APARCAMIENTO JUNTO AL RESTAURANTE “CASA CIRILO” LAS DEHESAS-CERCEDILLA

<https://maps.app.goo.gl/1MbGCE4pPrN5VTbF9>

DURACIÓN: 6 HORAS

LONGITUD: 13,5 KM

DESNIVEL: 618M

DIFICULTAD: MEDIA

Podrás descargarte el Track de la ruta a través de este código QR



PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN:

- 1) Inscribirse en el formulario web y te enviaremos la ficha de inscripción auto editable en Pdf.
- 2) Rellenar y firmar digitalmente la ficha de inscripción y enviarla al correo electrónico: juventud@alpedrete.es
- 3) Si no dispones de certificado digital, debes entregarla impresa en el Centro de Juventud. De lunes a jueves en horario de 16:00 a 20:00 h.



RECOMENDACIONES

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO:

- Mochila de ataque. Mochila pequeña para excursiones tipo mochila escolar de aproximadamente 20 a 30L. **(No mochila de cuerdas).**
- Cantimplora (mínimo 1,5L). **(imprescindible).**
- Ropa: prendas cómodas y abrigadas, preferiblemente varias capas finas **(evitar abrigos grandes y pesados)**
- Gorro y guantes.
- Chubasquero o capa de lluvia. **(imprescindible).**
- Calzado: zapatillas o botas de montaña o calzado que a ser posible sujete los tobillos **(imprescindible)**
- Calcetines altos.
- Comida de ataque: Bocadillos, frutos secos, fruta, barritas energéticas...
- En caso de alergias, asma... no olvidar inhaladores o cualquier otra medicación necesaria.
- Botiquín: no es necesario, la organización llevará dos botiquines completos

MATERIAL NO RECOMENDABLE:

- Cualquier "spray" que pueda causar accidentes en los ojos (antimosquitos, desodorantes, desinfectantes, etc.).
- Objetos punzantes como navajas o cuchillos.
- Prendas delicadas, caras u objetos de valor
- Mochila de cuerdas, bandoleras etc.
- Zapatillas deportivas o cualquier otro calzado que carezca de tacos en la suela.
- Pantalón corto.
- Calcetines tobilleros.
- Evitar los por si... pesan y en recorridos de estas características acaban sobrando.

TELÉFONOS DE URGENCIA: Ante una urgencia podréis dirigidos a los siguientes teléfonos de contacto
609 90 48 24 (Andrés) 677 17 43 83 (Javier)