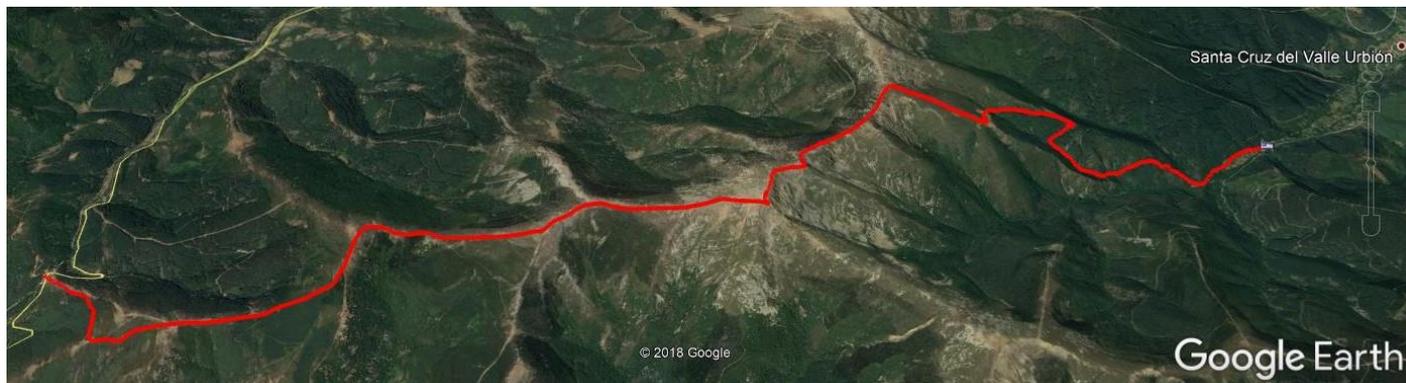


Club Deportivo de Montaña SAN-BUR
San Esteban de Gormaz y Burgo de Osma

Travesía por la Sierra de la Demanda:
Ascensión al pico **San Millán** (2.131 metros altitud)
15,3 km de montaña – altimetría: +778m -1.171m



Ruta y perfil altimétrico

SÁBADO 6 DE ABRIL DE 2019: ***Dificultad alta***

Imprescindibles: crampones y piolet (o bastones nórdicos)

06:30 h.- Salida desde la estación de autobuses de **San Esteban**.

06:40 h.- Estación de autobuses de **El Burgo** y rumbo a la localidad de **Pineda de la Sierra** (Burgos). Travesía: Puerto de El Manquillo + pico San Millán + cascadas de Allúzarra + área recreativa de Zarcia (en nuestra ascensión seguiremos este track: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/subida-pico-san-millan-desde-puerto-del-manquillo-32030437>; y en el de descenso: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pico-san-millan-2131-torruco-las-cascadas-de-alluzarra-4300521>). El bus nos acercará hasta Pradoluengo.

15:00 h.- Comida casera en restaurante "**Casa Adela**" de **Pradoluengo** (7 platos de menú a elegir – **14€**).

20:00 h.- Sobre esta hora estaremos de nuevo en nuestros respectivos pueblos.

Nota: lleva algo de **almuerzo** en la mochila. Si lo deseas... lleva también un pequeño macuto con ropa de cambio que dejaremos en el bus.

Reserva tu plaza ingresando 15 € (bus) en concepto de "San Millán", antes del jueves 4 de abril, en nuestra cuanta de Unicaja EspañaDuero: ES62 2103 2850 8400 1377 3420



¡Equípate para una actividad de montaña invernal! ¡Ven y disfruta!

Ante la sugerencia de la **Federación Territorial de Montaña**, incluimos en nuestros programas de actividades una serie de **normas** de obligada lectura y cumplimiento... ¡gracias!

NORMAS A TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD:

- Todas las marchas estarán encabezadas por un **socio coordinador (guía)** que será el encargado del desarrollo de la misma.
- A efectos de garantizar la cohesión del grupo se **evitará adelantar al guía**.
- El **guía** estará auxiliado por más **socios colaboradores** que cerrarán la marcha, evitando que ningún participante quede rezagado, atenderá cualquier incidencia que pueda surgir y avisará a la cabeza para que se tomen las medidas que procedan.
- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (**coordinador y/o responsables de seguridad**) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- Ningún participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, (o GPS) y emisoras.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar, etc.) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización. El **Club de Montaña ACUDE SanBur** se reserva el derecho de no admitir a alguna persona en la marcha si la equipación que lleva no cumple con los mínimos recomendados para la actividad.

¡NO RESPETAR ESTAS NORMAS PUEDE PONER EN PELIGRO LA INTEGRIDAD DEL GRUPO!!!