



# Guadarrama 14 a 16 Fev.25



@ foto retirada de spain.info

**INSCRIÇÃO ATÉ 29 JAN.25**  
[caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt)

**COMUNICAÇÃO GDAMO**  
[gdamo.mail@gmail.com](mailto:gdamo.mail@gmail.com)

Peñalara com os seus 2.428m de altura constitui o ponto mais elevado do **Parque Nacional de Sierra de Guadarrama** a norte de Madrid, local onde se podem realizar diversos tipos de atividades invernal e estival. A envolvente natural deste parque e a elevada procura do espaço para a prática de atividades condicionam as entradas a grupos. A atividade proposta no calendário do GDAMO pretende ser invernal e tem por objetivo principal usufruir do ambiente de neve em montanha ao realizar rotas emblemáticas do parque. Alojamento em albergue na localidade de Cercedilla.

Eventuais condições meteorológicas desfavoráveis em articulação com o tipo de atividade a desenvolver podem levar a alterar e até cancelar a atividade por não estarem reunidas condições de segurança.

## PROGRAMA DE ATIVIDADE:

Ponto de encontro, 6feira dia 14/2 no albergue em Cercedilla.

Nos 2 dias de atividade, sábado e domingo, iremos subir aos picos Peñalara e Maliciosa a partir de Puerto de Cotos.

**PERCURSOS** com 500/600 metros positivos em 12/15km de extensão, cada um.

**PERNOITA** em albergue na localidade de Cercedilla, em dormitório com pequeno almoço incluído.

## CONSTITUIÇÃO DO GRUPO:

Atividade com número limitado de inscrições. Dadas as características da atividade e o ambiente em que a mesma irá ocorrer, é importante que o participante possua boa condição física e alguma experiência na realização de atividades similares (ambiente de neve com utilização de crampons e piolet).

## MATERIAL:

Botas adaptadas aos crampons a levar, piolet e bastões;

Para o albergue levar toalha; Para os dias de atividade levar roupa adequada à previsão meteorológica e adaptada ao sistema de vestir por camadas (primeira camada, aquecimento e impermeável), luvas, gorro, buf e mochila com agasalhos, comida e água (termos para chá/café); GPS/tlm, pilhas/power bank.

## INSCRIÇÃO & CANCELAMENTO:

- Podem inscrever-se sócios do CAAL e não sócios como convidados (**max 1 convidado por sócio**) desde que acompanhados por sócio (anfitrião) também inscrito. A atividade tem o custo **60,00€ (sócios)\*** e **70,00€ (convidados)\*** e inclui 2 x noites em albergue (noite + PA), organização, gestão e enquadramento;
  - O seguro é obrigatório. Se precisar **contratar seguro** por via do CAAL (2 dias = 2 x 7,00€), o custo da atividade passa para **74,00€ (sócios)** e **84,00€ (convidados)**;
  - Pagamento na totalidade e por transferência bancária para a conta do clube: **CAAL IBAN: PT50 0035 0736 0001 660883 032** (PF. Anexar comprovativo ao email a enviar ao CAAL)
  - A inscrição deve ser feita através de email enviado para a secretaria do CAAL ([caal@mail.telepac.pt](mailto:caal@mail.telepac.pt)) até **29 Jan.25**, onde se deve indicar: nome e nº de sócio (convidados serão inscritos por sócio anfitrião); informar se tem seguro e neste caso indicar apólice, entidade e validade; informar se precisa contratar seguro via CAAL e neste caso indicar nome, data de nascimento, CC e data de validade do CC; indicar a pessoa de contacto em caso de alguma eventualidade (nome e telefone);
  - No caso de cancelamento, o reembolso será total diminuído das despesas já efetuadas pelo CAAL e não reembolsáveis;
- (\*) O valor não inclui deslocações no decurso da atividade.

## DESLOCAÇÃO PARA O PONTO DE ENCONTRO:

A deslocação para Cercedilla pode ser feita de carro (apoia-se a partilha de boleia) que está a 650km de Lisboa.

Em alternativa, a deslocação poderá ser realizada em transportes públicos: avião entre Lisboa e Madrid, saída de Lisboa em voo 6f à tarde, com possibilidade de regressar domingo à noite, ou 2f cedo (70,00€ valor indicativo). Chegados a Barajas, tomar o comboio de cercanias (RENFE) para Cercedilla que sai das linhas C1 do T4 do aeroporto, trocar de comboio na estação Chamartin-Clara Campoamor para a linha C8 (cerca de 1H30 de transfe). Esta opção de viagem permite levar a mochila como bagagem de cabine e partilhar pelo grupo 1 x mala de porão para levar o material (crampons, piolet e bastões).