



IX EDICIÓN TROFEO CORDALES PEGASO 2017
CUERDA DE LA CABRERA. Quema del polvorón 2017
SÁBADO, 30 DE DICIEMBRE DE 2017

RECORRIDO. Opción 1: Valdemanco – Mondalindo – Peñas Negras – La Cabrera

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
1. Salida: Valdemanco	0,0	1.130	0 h	0 h
2. Mondalindo	5,5	1.827	2h	2 h
3. Peñas Negras	6,9	1.832	35'	2 h 35'
4. Collado Medio Celemín	12,2	1.314	50'	3 h 25'
5. Cancho Gordo (alrededores)	13,2	1.401	1h	4 h 25'
6. Pico de la Miel (alrededores)	16,4	1.352	1h	5 h 25'
7. Llegada: La Cabrera	18	1.077	40'	6 h 05'

MAPA. Se puede descargar, junto al track, de la web.



Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 h 05 '. Tiempo estimado de marcha efectiva sin paradas. • Salida sol: 08:39 h • Puesta del sol: 17:55 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 18 km	 + 1.014 m	 - 1.065 m
Tipo recorrido	Travesía		
Dificultad	Física 	Media	Técnica  Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas • En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc..) • El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas 	
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 	
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados. 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida + 1.014 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.065 m. • Longitud: 18 km. • Tiempo de marcha sin paradas: 6 h. 	
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 		
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. / Agua (2l) / Protección solar/ Gafas / GPS y/o brújula y mapa / Teléfono / Bastones (Para acometer con garantía algunos puntos de descenso y fuerte pendiente) / Frontal / Manta térmica.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112 Guardia civil: 062	S.E.R.E.I.M. Puerto de Navacerrada: 91.8521012 / 913.8902611 E.R.E.I.M. de Riaza (Segovia) 921.550010	Club: 144.775 Hz Coordinador: 683619039
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • IGN. Serie MTN25, Hojas 459-2 y 459-4 		

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA. Opción 1

Comenzamos en el pueblo de Valdemanco (Calle Medio Celemín). Esta calle enlaza con el Sendero de Gran Recorrido GR 10. Que viene desde La Cabrera hacia Bustarviejo. Subiendo por esta calle tenemos en frente de nosotros al Mondalindo.



Seguiremos por el GR 10, y en el camino nos encontraremos, primero con el panel informativo de la Senda de las Huellas de la Historia, marcada por unos símbolos de color rojo y más adelante el panel informativo de la Senda de Los Pastores, con símbolos azules. Tras recorrer aproximadamente un km, abandonaremos el GR para tomar por unos pocos metros la Cañada Real Segoviana, estaremos pocos metros por ella, pues a unos 700 metros la vamos a abandonar por toma otra pista a nuestra izquierda que poco a poco nos hace subir hacia el pinar.

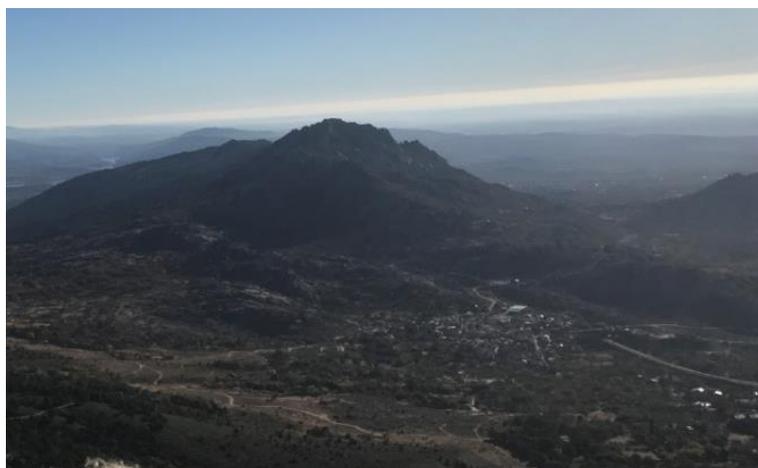
Vamos subiendo relajadamente por esta pista, y ganando altura. Ya vamos viendo como el pueblo de Valdemanco, se queda a nuestros pies. La Cabrera a su lado, y de frente a nosotros la montaña que nos espera. En una de las curvas, abandonamos la pista y nos vamos a la izquierda. Tomamos un camino, que poco a se irá estrechando. Las vistas son estupendas.

Pasamos una pequeña cancela, que volvemos a dejar cerrada. Delante de nosotros se ve un pequeño promontorio rocoso. Se trata de Peñas de las Cabras, un bonito lugar para parar y ver las vistas.



En el siguiente trecho del camino la pendiente cada vez es más pronunciada y la senda, aunque visible, cada vez es más estrecha flanqueada por hierbas altas, continuando por el sendero, en uno de los repechos nos encontramos una bonita fuente. Es una bendición encontrarla en el camino, con el agua bien fresca. Paramos un rato para refrescarnos y beber un poco.

Continuamos hacia el Cancho de Mondalindo a 1650 metros de altitud. Un lugar privilegiado, con unas vistas espectaculares.



Ahora toca dar el último arreón hacia la cima. Vemos una alambrada, nosotros la dejaremos a nuestra derecha y nos acompañara hasta la cima. La pendiente según avanzamos es más acusada. El terreno es piedra suelta un poco malo. Llegamos a un pequeño collado, a la izquierda ya vemos el Vértice geodésico del Mondalindo que está a 1831 metros de altitud. Subimos hacia él, nos espera con una placa a sus pies de una persona fallecida en estas montañas. Al otro lado, podemos ver el Valle del Lozoya y a la Majestuosa Peñalara.



Desandamos el camino hacia el collado, y ya vemos al fondo las antenas de nuestra siguiente parada, las antenas de Peñas Negras. Otra pequeña parada, para disfrutar de las vistas de La Cabrera a nuestros pies. Es un espectáculo, poder observarlas desde este privilegiado mirador, al fondo se ve el embalse del Atazar.



Una vez retomado el camino, seguimos por la cuerda hasta encontrar un pequeño cortafuegos, y posteriormente abandonamos ya el cordal por su derecha, con rumbo E-SE iniciamos un empinado descenso por el interior del pinar, (debido a la época del año en la que realizaremos la ruta es importante tener cuidado con los resbalones si el terreno esta húmedo o embarrado). Por terreno fácil pero muy inclinado, cerca del final del descenso, cruzaremos una pista antes de desembocar en otra pista, que tomamos a izquierdas (sudeste) para llegar al Puerto del Medio Celemín, pasando previamente por otra bonita fuente donde podemos volver a recuperar fuerzas. Girando a izquierdas vamos hacia el este para, enseguida, torcer a derechas y dirigirnos al sur.

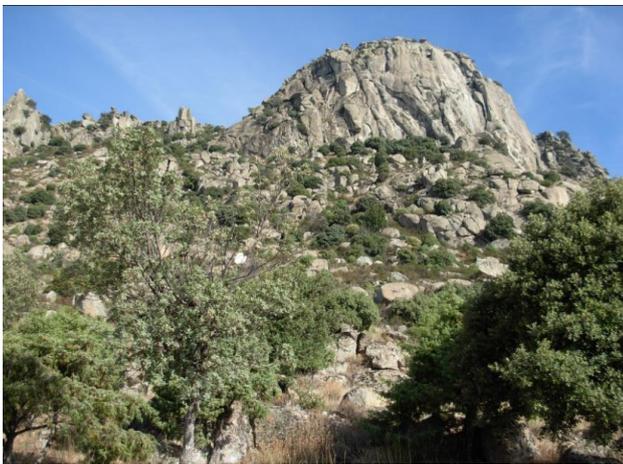


El camino, señalizado como PR-13 (blanco y amarillo) va virando a izquierdas hasta enfilarse hacia el este por las faldas septentrionales de la Sierra de la Cabrera. Siguiendo este PR, vamos bordeando los diferentes canchos y picos de la zona, aproximadamente cuando hemos recorrido aproximadamente 1300 metros podemos divisar a nuestra derecha una de las cumbres más emblemáticas de la Cabrera “**Cancho Gordo**, con 1.564 m de altura”, punto más alto de la Cabrera, desde allí es posible ver tanto Madrid y sus cuatro torres o el **Pico de la Miel** al fondo.



Para los que sigamos el track a unos 150 metros a nuestra derecha (sur) y por encima de nosotros, queda el Collado Alfrecho. Continuando al frente (este) durante aproximadamente 2 kilómetros, donde llegamos a las estribaciones “**Pico de la Miel** con 1392 m de altura” dejamos el PR-13 y girando a izquierdas tomamos un sendero marcado como PRM-13 que baja con rumbo nordeste bordeando el Pico de la Miel.

Subir y bajar al Cancho Gordo <50’> y al Pico de la Miel <30’> (no incluido en el track), añada aproximadamente 1h y 20’ en condiciones favorables, por lo que con las pocas horas de luz disponibles en esta época del año, no debemos acometerlo salvo que hayamos llegado al Collado Alfrecho en un máximo de 3h 30’.

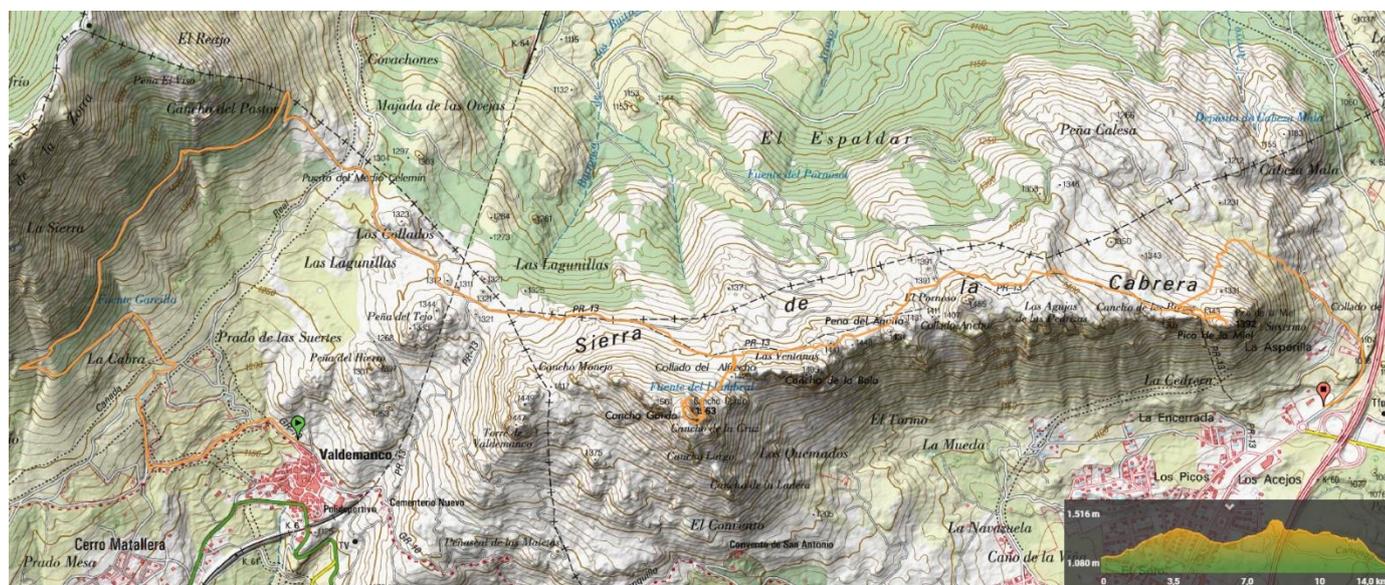


El camino en su parte final se hace más ancho hasta convertirse en una pista, la cual, en su parte final, se bifurca a la derecha para bajar al aparcamiento junto del Hostal-Restaurante Cancho del Águila, situada en el extremo septentrional del pueblo de La Cabrera, punto final de nuestro recorrido.

RECORRIDO. Opción 2: Valdemanco – Cancho Gordo – Pico de la miel – La Cabrera

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
1. Salida: Valdemanco	0,0	1.130	0 h	0 h
2. Collado Medio Celemín	5,4	1.315	1 h	1 h
3. Collado Alfrecho	7,7	1.401	1 h	2 h
4. Cancho Gordo	8,4	1.549	30´	2 h 30´
5. Pico de la Miel	11,8	1.392	1h 20´	3 h 50
6. Llegada: La Cabrera	14,00	1.077	1 h	4 h 50´

MAPA. Se puede descargar, junto al track, de la web.



Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 h 50'. Tiempo estimado de marcha efectiva sin paradas. • Salida sol: 08:39 h • Puesta del sol: 17:55 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 14 km	 + 674 m	 - 755 m
Tipo recorrido	Travesía		
Dificultad	Física 	Media	Técnica  Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas • En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc..) • El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas 	
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 	
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados. 	
E	2	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida + 674 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 755 m. • Longitud: 14 km. • Tiempo de marcha sin paradas: 4 h 50' 	
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 		
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. / Agua (2l) / Protección solar/ Gafas / GPS y/o brújula y mapa / Teléfono / Bastones (Para acometer con garantía algunos puntos de descenso y fuerte pendiente) / Frontal / Manta térmica.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112 Guardia civil: 062	S.E.R.E.I.M. Puerto de Navacerrada: 91.8521012 / 913.8902611 E.R.E.I.M. de Riaza (Segovia) 921.550010	Club: 144.775 Hz Coordinador: 683619039
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • IGN. Serie MTN25, Hojas 459-2 y 459-4 		

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA. Opción 2

Seguiremos por el GR 10, y en el camino nos encontraremos, primero con el panel informativo de la Senda de las Huellas de la Historia, marcada por unos símbolos de color rojo y más adelante el panel informativo de la Senda de Los Pastores, con símbolos azules. Tras recorrer aproximadamente un km, abandonaremos el GR para tomar por unos pocos metros la Cañada Real Segoviana, estaremos pocos metros por ella, pues a unos 700 metros la vamos a abandonar por toma otra pista a nuestra izquierda que poco a poco nos hace subir hacia el pinar.

Vamos subiendo por esta pista, y ganando altura. Ya vamos viendo como el pueblo de Valdemanco, se queda a nuestros pies. La Cabrera a su lado, y de frente a nosotros la montaña que nos espera. En una de las curvas los compañeros de la ruta 1 se desvían a la izquierda por un pequeño camino, mientras que nosotros seguiremos la pista hasta el final, siempre girando a derechas hasta llegar al collado de Medio Celemin, pasando previamente por otra bonita fuente donde podemos volver a recuperar fuerzas. Girando a izquierdas vamos hacia el este para, enseguida, torcer a derechas y dirigirnos al sur.



El camino, señalizado como PR-13 (blanco y amarillo) va virando a izquierdas hasta enfilar hacia el este por las faldas septentrionales de la Sierra de la Cabrera. Siguiendo este PR, vamos bordeando los diferentes canchos y picos de la zona, hasta que llegamos al Collado Alfrecho, desde donde podemos divisar a nuestra derecha una de las cumbres más emblemáticas de la Cabrera “**Cancho Gordo**, con 1.564 m de altura”, punto más alto de la Cabrera, y desde donde podremos observar Madrid y sus cuatro torres o el **Pico de la Miel** al fondo. Una vez descendemos de nuevo al collado, continuamos al frente (este) durante

aproximadamente 2 kilómetros, desde donde iniciaremos la subida al “**Pico de la Miel** con 1392 m de altura”, una vez de nuevo abajo dejamos el PR-13 y girando a derechas tomamos un sendero marcado como PRM-13 que baja con rumbo nordeste bordeando el Pico de la Miel.

El camino en su parte final se hace más ancho hasta convertirse en una pista, la cual, en su parte final, se bifurca a la derecha para bajar al aparcamiento junto del Hostal-Restaurante Cancho del Águila, situada en el extremo septentrional del pueblo de La Cabrera, punto final de nuestro recorrido

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **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, altímetro (o GPS) y emisora.
- 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 (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- 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.
- En ésta actividad invernal es muy posible la necesidad de usar crampones y piolet, aquellos participantes que tengan licencia tipo AU, A, tendrán que abonar un suplemento de 3 €. en concepto de seguro, que les cubra el uso de dichas herramientas.
- Se debe llevar equipo invernal ya que es posible que haya nieve y/o bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse. Dadas las escasas horas de luz, es aconsejable llevar frontal.
- 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 notorio incumplimiento de estas premisas, por parte de algún participante, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

LOGÍSTICA. Transporte. Horarios

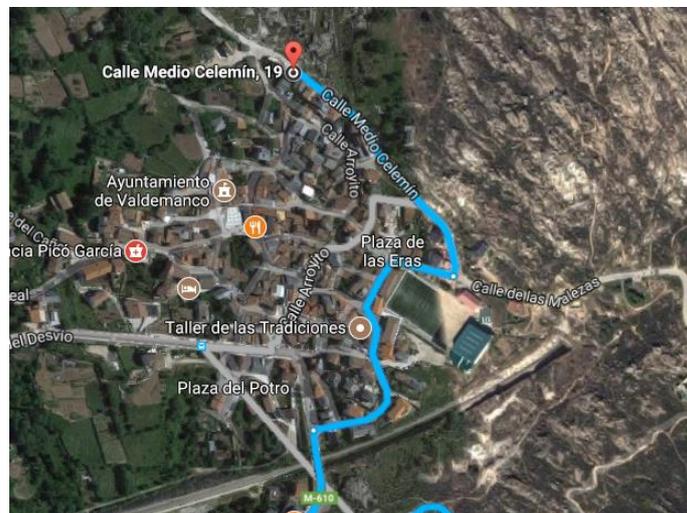
Transporte: En Autobús.

Los siguientes horarios **son orientativos y pueden variar sustancialmente** en función de las condiciones meteorológicas existentes o de otros incidentes que se puedan presentar.

Paradas Bus:

- Canillejas (C/ Alcalá, 634): 8:00 h.
- Plaza Castilla (depósito canal): 8:15 h.
- Alcobendas (Diversia): 8:30 h.
- Valdemanco (C/ Medio Celemín): 9:30 h.
- Inicio de la marcha: 9:45 h.
- Finalización de la marcha: 16:45 h.
- Regreso autobús hacia Madrid: 17:30 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 19:00 h.

Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso.



INSCRIPCIONES. PRECIO

Inscripción, y pago con tarjeta, desde la web.

- 12 €. Federados (con licencia adecuada al tipo de actividad a realizar)
- 15 €. Otros. (Incluye seguro)

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 días desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES”.

http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADORES

Coordinador de la actividad: Luis Miguel. email: gamarra.luismiguel@gmail.com

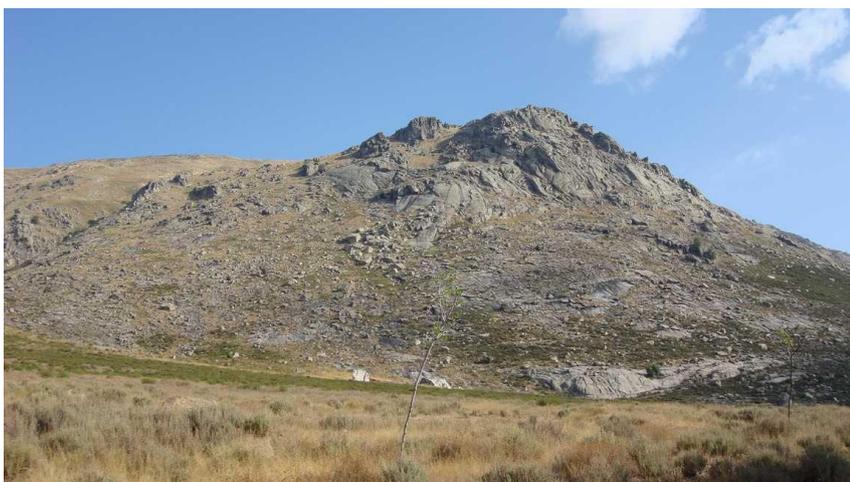
Control y Seguridad: Se presentará a los coordinadores de seguridad el día de la marcha, antes de comenzarla.

INFORMACIÓN DEL MEDIO NATURAL.

Mondalindo es un pico de la Sierra de Morcuera, prolongación al este de la Cuerda Larga del Guadarrama. Se trata de una loma ancha y redondeada cubierta de prado, demasiado ventosa para que prosperen los pinos que cubren las laderas hasta muy cerca de la culminación. Posee una doble cima y la punta más alta ha ido variando del pico oriental al occidental y viceversa con las sucesivas ediciones cartográficas;

Leyenda:

Se dice que, en la noche de San Juan, una hermosa mora abre la ruta en espera de su amado, mientras peina su larga melena negra a la luz de la luna. En la ladera del monte brillan las herraduras de oro de los caballos de los moros, que las perdían cuando marchaban a la guerra. Se dice que en el monte existe una cueva llena de riquezas jamás encontradas: "Mondalindo, lindo, lindo, quien te ve te desea, quién cogerá la moneda que debajo de ti queda"



Medio Físico.

En esta región aún se encuentran restos de antiguas explotaciones mineras. Pero no es debajo sino encima del Mondalindo donde se esconde su verdadero tesoro.

La Sierra de la Cabrera, es uno de los montes-isla más importantes de la vertiente sur guadarrameña, denominación que hace referencia a aquellas elevaciones montañosas que aparecen separadas de la alineación principal. Sus altitudes máximas se localizan en el Cancho Gordo, de 1.564 m, y en el Pico de la Miel, de 1.392 m, y su longitud es de aproximadamente cuatro kilómetros.

Está formada por rocas plutónicas, con dos tipos de granito, de grano fino y grueso, que resultan especialmente visibles en las laderas meridionales. Éstas presentan un relieve muy escarpado, con paredes rocosas casi verticales, muy diferente al de la vertiente septentrional, caracterizada por una pendiente más suave.

Fauna y Flora.

En lo que respecta a la vegetación, el melojo (variedad del roble) puebla el llano situado al pie de la sierra. Conforme se gana en altura, este árbol es sustituido por la encina y el enebro. La jara pringosa se adueña del paraje en sus zonas más altas, junto a los berrocales. En relación con la fauna, en la vertiente meridional son abundantes el conejo, el lirón careto, la comadreja, la lagartija colilarga, el murciélago común, la paloma torcaz, el mochuelo y la urraca, entre otras especies. La ladera norte reúne poblaciones tanto de mamíferos (tejón, garduña, gineta y liebre) como de aves (milano real, azor, codorniz, herrerillo común, zorzal real, carbonero y bisbita campestre).