



X Trofeo Cordales PEGASO 2018

El Espinar - La Jarosa

21 de enero de 2018

INTRODUCCIÓN

La **Sierra de Malagón** es una sierra situada geográficamente dentro de la sierra de Guadarrama, perteneciente ésta a su vez al sistema Central. Al sur y oeste del puerto de Guadarrama se levanta el bloque de Malagón, que constituye el elemento principal de transición o enlace con el gran conjunto montañoso de Gredos y las Parameras de Ávila.

El borde oriental de este complejo relieve presenta gran continuidad con la alineación de La Peñota y se define como un horst que se eleva sobre el piedemonte meridional del Sistema Central siguiendo fallas de dirección NNE. Desde la Peñota hacia el sur, las cumbres y laderas son graníticas, pero al sur de Cuelgamuros son los gneises los que forman las sierras de San Juan y Abantos.

El borde septentrional del bloque de Malagón es un escarpe que se eleva sobre las fosas de El Espinar y el Voltoya. El máximo levantamiento se localiza en el sector oriental, donde esta sierra enlaza con el Guadarrama propiamente dicho en Cabeza Líjar (1823 m), culminando en Cueva Valiente (1903 m). La vertiente que cierra por el sur la depresión de El Espinar es la más elevada y escarpada, apareciendo cortada transversalmente por fallas NE. Al este la vertiente avanza hacia el norte en el contrafuerte de la Cabeza Renales (1757 m) que sirve de límite entre esta fosa y la del Voltoya de dirección E-O. Esta cabeza sirve, por tanto, de límite a las dos fosas y, al sur de ella, el relieve de Malagón va perdiendo altura.

A poniente de esta fosa, la pequeña sierra abulense de Ojos Albos (Cruz de Hierro, 1660 m), constituida fundamentalmente por cuarcitas y pizarras ordovícicas, cierra la depresión a lo largo de otra fractura NE, la falla de la Paramera de Ávila-Cruz de Hierro.

El llamado "dorso" del bloque de Malagón constituye una especie de plano inclinado hacia el SSO, modelado en sus áreas culminantes por superficies de erosión y articulado internamente por un conjunto de fracturas de tendencia ortogonal. A lo largo de las más activas se han producido desniveles que no han roto la fisonomía general de las superficies de erosión, y que han sido resaltados por los ríos que se encajan en gargantas como las del Cofio y las del río de la Aceña. Termina al oeste de la falla N-S de El Herradón y, al sur, con la depresión de El Tiemblo-Cebreros- San Martín, cortada por el río Alberche (que la atraviesa para salir a la cuenca del Tajo, prolongándose hasta las Parameras de Ávila, con las que enlaza por la Cuerda de los Polvisos).

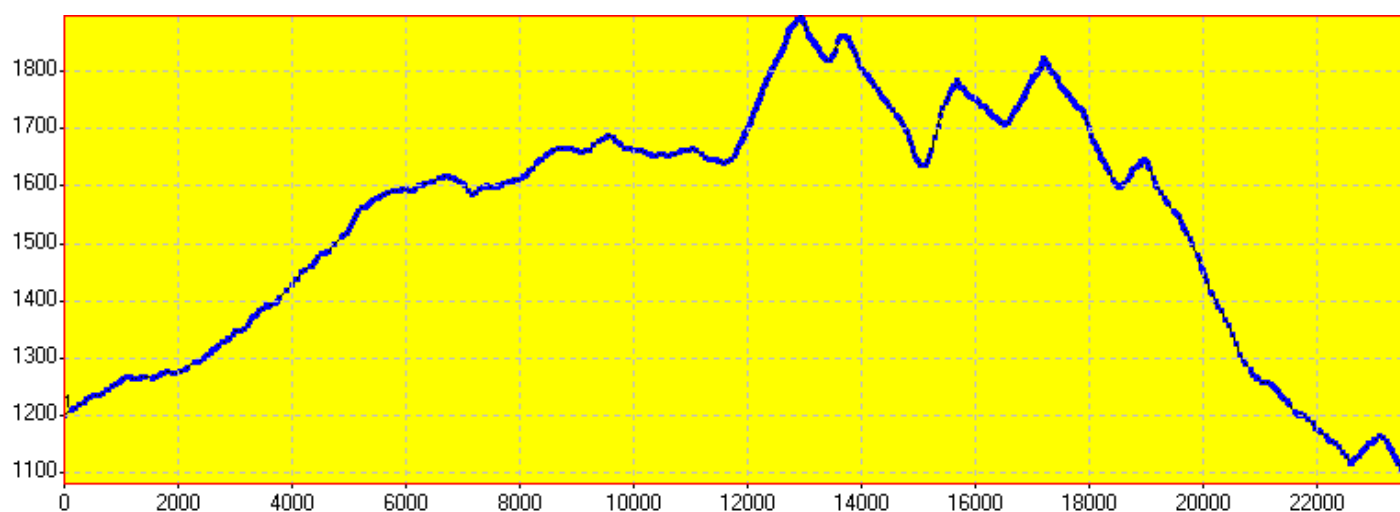
La falda norte de la Sierra de Malagón es suave en unos puntos y quebrada en otros, pasando rápidamente a la gran llanura de Campo Azálvaro, ya en tierras segovianas. Su vertiente sur, por el contrario, tiene más extensión. Sus contrafuertes, alineados de norte a sur, van perdiendo altitud hasta alcanzar prácticamente la margen izquierda del río Alberche. Multitud de vallejitos y pequeños arroyos surcan el término, aportando sus irregulares caudales al Cofio.

(Fuente: es.wikipedia.org)

Opción A: El Espinar - Cueva Valiente - Cabeza Líjar - La Jarosa

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: El Espinar	1201 m	0 km	-	-	-	0'
Puerto del Boquerón	1562 m	5,2 km	361 m	0 m	1h 30'	1h 30'
Cueva Valiente	1903 m	12,9 km	415 m	74 m	2h 30'	4h 00'
La Salamanca	1785 m	15,7 km	187 m	305 m	1h 19'	5h 19'
Cabeza Líjar	1823 m	17,2 km	114 m	76 m	39'	5h 58'
La Gamonosa	1645 m	19,0 km	44 m	222 m	42'	6h 40'
Final: La Jarosa	1095 m	23,6 km	90 m	818 m	1h 41'	8h 21'



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Saldremos de El Espinar, desde la puerta del IES María Zambrano, por la "vereda de Santa Quiteria". Tras aproximadamente un kilómetro entre fincas ganaderas, el camino va subiendo junto al arroyo del Boquerón por su lado izquierdo. En algo más de 5 km habremos llegado al puerto del Boquerón, donde encontraremos el explícito poste indicador del punto común a las provincias de Ávila, Segovia y Madrid (Realmente es límite con el enclave madrileño de La Cepeda, entre Ávila y Segovia. El principal punto común de estas tres provincias es Cabeza Líjar).

La ruta sigue ahora hacia el Este, sin mucha subida ni bajada, por los característicos y bellos parajes de Malagón, alternando pinares y praderas. Casi sin darnos cuenta habremos pasado de la cuenca del Duero a la del Tajo. En suave subida acompañaremos al arroyo de la Solanilla por un pinar ralo y alcanzaremos una pista en una zona más abierta donde se asientan múltiples lagunas. Podríamos avanzar algún tramo entre ellas, pero finalmente habremos de seguir la pista que nos permite avanzar a través del bosque hasta el collado de la Gargantilla.

Y desde aquí tendremos que abordar la subida por sendero rocoso a Cueva Valiente (1903 m), el punto más alto de la Sierra de Malagón y de nuestra ruta de hoy, con excepcionales vistas en todas direcciones: Gredos, Abantos, Guadarrama, ambas mesetas...



El tramo descrito **hasta ahora** es **común a las opciones A y B**. Continuamos aquí con la descripción de la **opción A**. **Atención: Quienes pasen por Cueva Valiente pasadas las 14:00 deberán de hacer la opción B.**

Bajaremos desde Cueva Valiente hacia el Sur y subiremos a un cerro hermano (1872 m) que se encuentra en esta dirección y desde donde tendremos una buena vista de la primera...



...y de nuestros siguientes objetivos: La Salamanca y Cabeza Líjar:








Desde este cerro bajaremos hacia el Sur hasta encontrar una rústica pista que, en dirección Este, nos lleva al collado del Hornillo, desde donde acometeremos la subida al cerro de la Salamanca (1785 m).

Desde la Salamanca seguiremos en dirección NE por la cresta (o, más civilizadamente, por el GR-10) para bajar al collado de la Mina y, tras cruzar la carretera/pista que va desde el Alto del León hasta Peguerinos, seguiremos en la misma dirección, ahora subiendo, hasta el mirador (sobre un refugio) en la cumbre de Cabeza Lijar (1823 m).

Ahora toca nuevamente bajar hasta el collado de la Gasca y una pequeña subida hasta el cerro de la Gamonosa, donde hay un puesto de observación de aves. Aquí abandonaremos la cuerda que hemos seguido desde la Salamanca y bajaremos en dirección SE, primero un pequeño tramo sin sendero y después aprovecharemos un cortafuegos que cruza varias veces una pista hasta que, en cota 1290 m, la tomaremos hacia la derecha. Seguiremos por ésta y, en cota 1157 m, tomaremos otra pista hacia la derecha en la que tendremos un último repecho y, justo cuando vuelve a bajar, hemos de estar pendientes para tomar un senderito a izquierda que en unos 450 m nos lleva al área recreativa de la Jarosa, donde termina nuestra ruta.

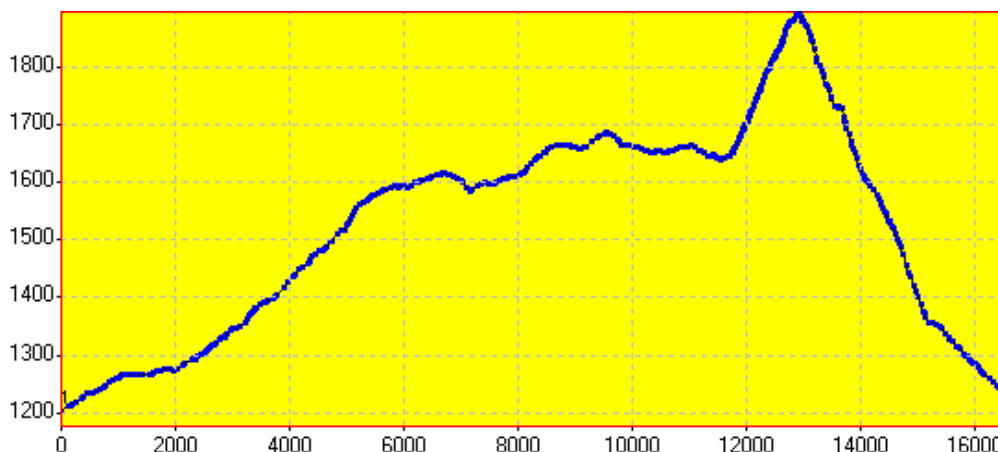
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 		8h21' (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:35 . Ocaso: 18:21		
Distancia y desniveles		 23,6 km	 + 1170 m	 - 1270 m
Tipo recorrido		 Travesía		
Dificultad		Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	2	<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 		
I	3	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales		
D	3	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares		
E	4	De 6 a 10 horas de marcha efectiva		
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio		Botas de montaña, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica. Posible necesidad de impermeable, crampones y piolet (Se indicará).		
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112 Guardia Civil: 062	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 699 089 956	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: 918521012 y 918521912
Cartografía		Mapa IGN 1:25000, hojas 507-4, 508-3.		

Opción B: El Espinar - Cueva Valiente - San Rafael

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: El Espinar	1201 m	0 km	-	-	-	0'
Puerto del Boquerón	1562 m	5,2 km	361 m	0 m	1h 30'	1h 30'
Cueva Valiente	1903 m	12,9 km	415 m	74 m	2h 30'	4h 00'
Final: San Rafael	1235 m	16,6 km	0 m	668 m	1h 39'	5h 39'








DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Hasta Cueva Valiente la ruta coincide con la descrita en la **opción A** (ver pág. 2).

Desde Cueva Valiente saldremos en dirección NE y tendremos una continuada bajada por senderos rocosos con partes de pedregal. En cota 1735 m encontraremos una bifurcación en la que continuaremos por la izquierda. En cota 1615 m cruzamos otro sendero, nosotros seguiremos de frente. Más abajo, en cota 1410 m, cruzamos el camino del Ingeniero y poco más abajo giramos a izquierda.

Cruzamos la carretera, entre las fuentes de la Virgen de las Nieves y la de la Hiedra; seguimos un tramo en dirección NO y poco después estaremos entrando en San Rafael.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	5h40' (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:36 . Ocaso: 18:21		
Distancia y desniveles	 16,6 km	 + 780 m	 - 740 m
Tipo recorrido	 Travesía		
Dificultad	Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	2	<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 	
I	3	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
D	3	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares	
E	3	De 3 a 6 horas de marcha efectiva	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica. Posible necesidad de impermeable, crampones y piolet (Se indicará).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112 Guardia Civil: 062	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 699 089 956	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: 918521012 y 918521912
Cartografía	Mapa IGN 1:25000, hojas 507-4, 508-3.		

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.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) 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 (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.
- 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. Precio. Inscripciones

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 del autobús:

- Canillejas (c/ Alcalá, 634): 8:00
- Plaza de Castilla (Depósito Canal): 8:15
- Las Rozas (Rotonda del Carrefour): 8:40
- Inicio de la marcha: 9:15
- Salida de San Rafael: 17:30
- Salida de La Jarosa, hacia Madrid: 18:30
- Llegada a Madrid (Canillejas) 20:00

PRECIO

12 € Federados (con licencia B o superior)

15 € Otros (Incluye seguro)

INSCRIPCIONES

En la web del club a partir del **8 de enero**: www.montanapegaso.com.

Pago mediante tarjeta bancaria a través de la web del club.

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

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES". http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf.

COORDINADOR

Manuel Pozuelo manpoz@gmail.com 699089956 (a partir de las 19, o dejar mensaje)