



o Cordales PEGASO 2018

# La Mujer Muerta y Sierra del Quintanar

08 de abril de 2018

## INTRODUCCIÓN

La Mujer Muerta es una alineación montañosa perteneciente a la zona central de la Sierra de Guadarrama, dentro de la provincia de Segovia, unida a la alineación principal de esta sierra por el Cerro Mingüete (2.024 m) y ubicada en el límite de las provincias de Segovia y Madrid, en el extremo norte del valle de la Fuenfría y al oeste del puerto de la Fuenfría. Está formada por los picos de La Pinareja, Peña el Oso y Pasapán. La Mujer Muerta se extiende de oeste-suroeste a este-noreste a lo largo de unos 11 km., y en su línea de cumbres hay montañas que superan los 2.100 metros de altitud.

## Opción A: Revenga – La Pinareja – El Oso – Otero de Herreros

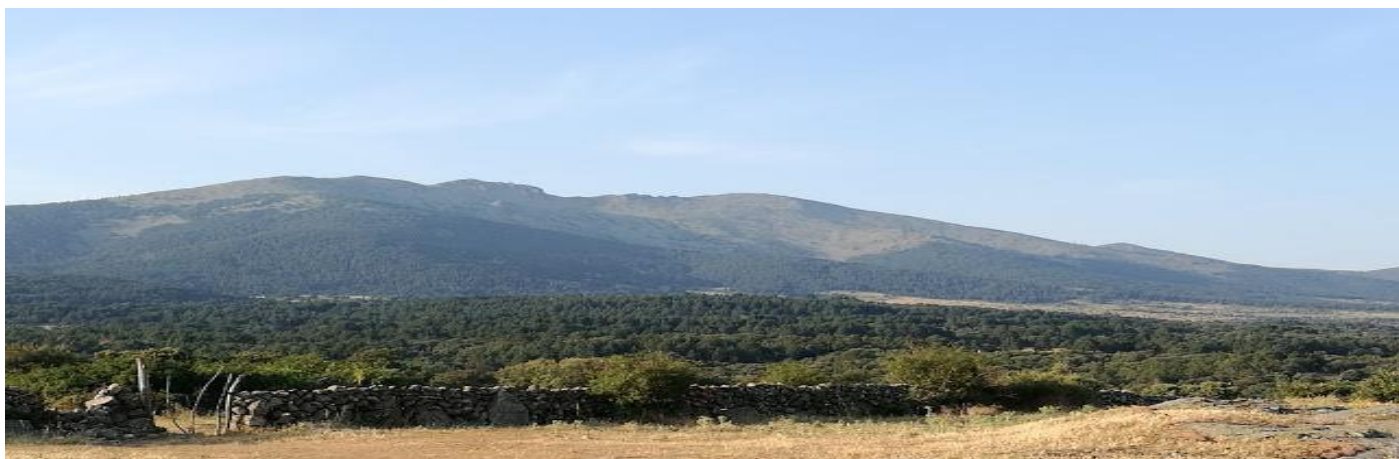
### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial
			Subidas	Bajadas	
Inicio: Revenga	1200 m	0 km	-	-	-
Collado del rio peces	1756 m	6,5 km	642 m	85 m	2 h:33`
El oso	2196 m	10,7 km	545 m	108 m	2 h:14`
Puerto de Pasapán	1845 m	13,8 km	53 m	401 m	1 h:26`
Quintanar	1932 m	17,5 km	210 m	134 m	1 h:17`
Final: Otero de Herreros	1205 m	22,5 km	3 m	724 m	1 h:32`



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Salimos de Revenga por la carretera principal en dirección hacia Madrid y a la salida del pueblo cogemos a mano izquierda la carretera que nos lleva a bordear el Embalse de Puente Alta por la izquierda. Pasado el embalse continuamos paralelos al río de la Acebeda hasta llegar al Puente del Vado de Arrastradero. Cruzamos el puente y comenzamos a ascender por la loma en dirección SO hasta llegar al Alto de Navahermosa (1767 m).



### La Mujer Muerta.

Tras hacer alguna foto continuamos por lo alto del cordal, cruzamos el Collado de Río Peces y tras una buena subida de 450 metros de desnivel, pasando por el Cerro de la Muela, llegamos a la cabeza de la Mujer Muerta: La Pinareja (2197 m) Aquí nos reponemos del esfuerzo deleitándonos con unas espléndidas vistas en todas direcciones si el día está despejado. Ahora nos encaminamos al siguiente pico de la Mujer Muerta: El Oso (2196 m). ⚠ El tramo entre la Pinareja y el Oso es quizá el más técnico de la ruta pues es un pedregal y habrá que tener cuidado sobre todo si hay nieve. Desde el Pico del Oso proseguimos nuestro caminar y tras una bajada y subida sencilla llegamos al Pico de Pasapán (2005 m). Seguimos bajando por el cordal y llegamos al puerto de Pasapán (1846 m) Aquí se dividen las dos rutas. ⚠ **Quienes pasen por el Pasapán pasadas las 16:00 deberán de hacer la opción B**






En la ruta A continuamos por la cuerda y vamos recorriendo la Sierra del Quintanar. Llegamos a las ruinas de un refugio que está en un pico a 1998 metros, atravesamos un collado y llegamos al punto más alto de la sierra del Quintanar (2004 m). Continuamos, atravesando varios picos: primero el Cerro Carmocho (1965 m), luego El Carmochín y llegamos al Quintanar (1932 m) que tiene vértice geodésico. A partir de aquí comenzamos a descender por el cordal y a unos 1650 metros de altitud nos desviamos del cordal principal por una loma encaminando nuestros pasos en dirección noroeste hacia la estación de tren de Otero de Herreros y de ahí al pueblo de Otero de Herreros donde damos por terminada esta bonita excursión.



La Pinareja desde el Cerro de la Muela.

## Opción A: Revenga – La Pinareja – El Oso – Otero de Herreros

### INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>9h</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:49. Ocaso: 20:49.		
Distancia y desniveles	 <b>22 km</b>	 <b>+ 1455 m</b>	 <b>- 1452 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Travesía</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>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</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.</li> <li>Posible paso por neveros</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares	
<b>E</b>	<b>4</b>	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: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 659 898 397	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: <b>918521012</b> y <b>918521912</b>
Cartografía	Mapa IGN 1:25000, hojas 507-4, 508-3.		

## Opción B: Revenga – La Pinareja – El Oso – La Panera

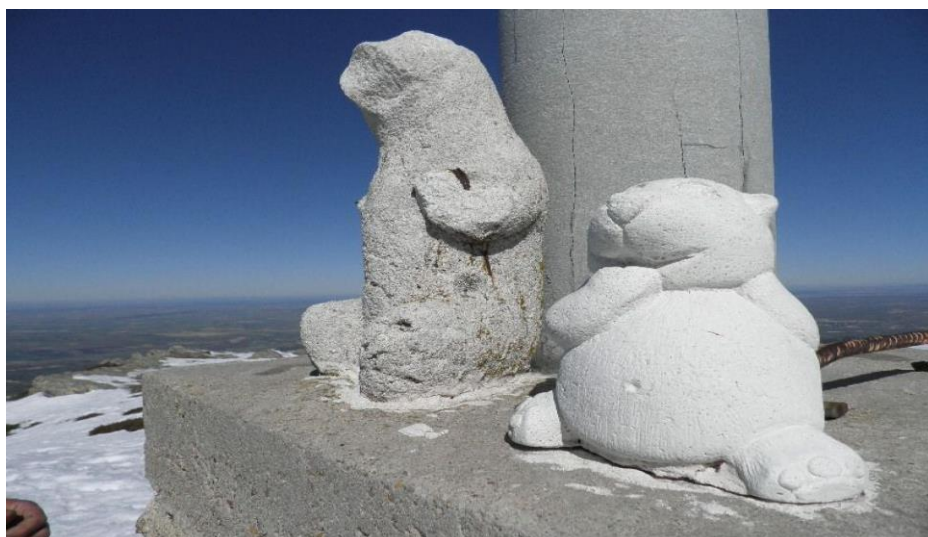
### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial
			Subidas	Bajadas	
Inicio: Revenga	1200 m	0 km	-	-	-
Collado del río peces	1756 m	6,5 km	642 m	85 m	2 h:33`
El oso	2196 m	10,7 km	545 m	108 m	2 h:14`
Puerto de Pasapán	1845 m	13,8 km	53 m	401 m	1 h:26`
Final: La Paneras	1208 m	18,5 km	14 m	583 m	1 h:40`








### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

A partir del Puerto de Pasapán nos separamos de la ruta A. Desde el puerto tenemos que dejar el cordal y bajar hacia la izquierda, siguiendo el GR-88, por una ancha pista o cortafuegos, en empinada pendiente, que finalmente nos dejará junto al río Moros. Ya sólo nos queda coger la pista asfaltada hacia la derecha y enseguida llegamos al área recreativa de la Panera.



**Opción B: Revenga – La Pinareja – El Oso – La Panera****INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.**

Horarios ruta 	<b>8h</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:49. Ocaso: 20:49.		
Distancia y desniveles	 <b>18,5 km</b>	 <b>+ 1251 m</b>	 <b>- 1177 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Travesía</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>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</li> <li>Posible paso por neveros</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares	
<b>E</b>	<b>4</b>	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: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 659 898 397	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: <b>918521012</b> y <b>918521912</b>
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:	9:30
Salida de La Panera, hacia Madrid:	18:00
Salida de Ortigosa del Monte:	19:00
Llegada a Madrid (Canillejas)	20:30

## PRECIO

---

**12 €** Federados (con licencia B o superior)

**15 €** Otros (Incluye seguro)

## INSCRIPCIONES

---

En la web del club a partir del 26 de marzo: [www.montanapegaso.com](http://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](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf).

## COORDINADOR

---

José. [josemanueldemiguel@gmail.com](mailto:josemanueldemiguel@gmail.com) 659898397