



IV Trofeo Cordales "Pegaso 2012".

3ª ACTIVIDAD -

"CUERDA LARGA"

Domingo 11 de Marzo de 2.012

SITUACIÓN:

- **Unidad:** Sierra de Guadarrama.
- **Población más cercana:** Navacerrada (Pto. Navacerrada)

CARTOGRAFIA:

- **IGN:** Hoja 0508 (I). 1:25.000.- Cercedilla.
Hoja 0508 (2) 1:25.000.- Puerto de Navacerrada

ACCESO:

Desde Madrid por la M-607 (Carretera de Colmenar) hasta el Puerto de Navacerrada, donde nos dejará el bus y empezaremos la ruta subiendo al Alto de Guarramillas (Bola del Mundo).

¿DÓNDE ESTAMOS?:

La **Cuerda Larga** es uno de los principales ramales montañosos de la Sierra de Guadarrama (sierra perteneciente al Sistema Central). Esta línea montañosa se extiende de oeste-suroeste a este-noreste dentro del noroeste de la Comunidad de Madrid (España) y tiene una longitud de 16 Km. en línea recta (18 Km. aprox. reales). Comienza en el Puerto de Navacerrada (extremo oeste) a una altitud de 1.858 m. y termina en el puerto de la Morcuera (extremo este) a 1796m.

Es una de las zonas más elevadas de la Sierra de Guadarrama al tener una altitud mantenida de más de 2.100 metros. El pico más alto son las Cabezas de Hierro, que con sus 2.383 metros representan la segunda elevación de la Sierra de Guadarrama. En la vertiente norte de Cuerda Larga está la zona alta del valle del Lozoya, y en la cara sur se extienden la Garganta del Manzanares, La Pedriza, una zona de gran interés deportivo y paisajístico, y el Hueco de San Blas. Este cordal montañoso constituye la divisoria de las cuencas de los ríos Lozoya, al norte, y el Manzanares, al sur, ambos afluentes del río Jarama.

Al este de Cuerda Larga está la Sierra de la Morcuera, una alineación montañosa más baja y que tiene una orientación similar. Este cordal montañoso comienza en el puerto de la Morcuera. En el extremo oeste de Cuerda Larga, en la Bola del Mundo, comienza un cordal montañoso llamado sierra de los Porrones y orientado hacia el sureste. Su altitud se pierde progresivamente según se avanza hacia el citado sentido.

Las montañas que conforman la Cuerda Larga, ordenados de oeste a este, son los siguientes:

- Bola del Mundo, 2.265 m
- Cerro de Valdemartín, 2.283 m
- Cabeza de Hierro Menor, 2.374 m
- Cabeza de Hierro Mayor, 2.383 m
- Loma de Pandasco, 2.238 m
- Asómate de Hoyos, 2.242 m
- Loma de Bailanderos, 2.133 m
- La Najarra, 2.108 m

ITINERARIO:

Salida: Pto. de Navacerrada

Recorrido: Bola del Mundo (2.265 m) - Cerro de Valdemartín (2.283 m) - Cabeza de Hierro Menor (2.374 m) - Cabeza de Hierro Mayor (2.383 m) - Loma de Pandasco (2.238 m) - Asómate de Hoyos (2.242 m) - Loma de Bailanderos (2.133 m) - La Najarra (2.108 m)

Llegada: Pto. de la Morcuera

DATOS TÉCNICOS:

MIDE: PTO. DE NAVACERRADA – CUERDA LARGA - PTO. DE LA MORCUERA.		
	Horario	7h 30 min.
	Desnivel de subida	+ 956 m.
	Desnivel de bajada	- 1.037 m.
	Distancia horizontal	18,7 Km.
	Tipo de recorrido/ Firme	Lineal
	Dificultad	Alta físicamente.
	3	Severidad del medio natural
	3	Orientación en el itinerario
	3	Dificultad en el desplazamiento
	4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Mejor Época	Primavera, verano y otoño. En invierno también es una ascensión fácil, pero hay que usar y tener experiencia con el equipo básico invernal.
	Equipamiento	Ropa invernal, crampones, piolet y licencia B1 o seguro.
	Puntos de Interés	Los paisajes y vistas sobre el Barranco, vegetación y fauna de alta montaña.

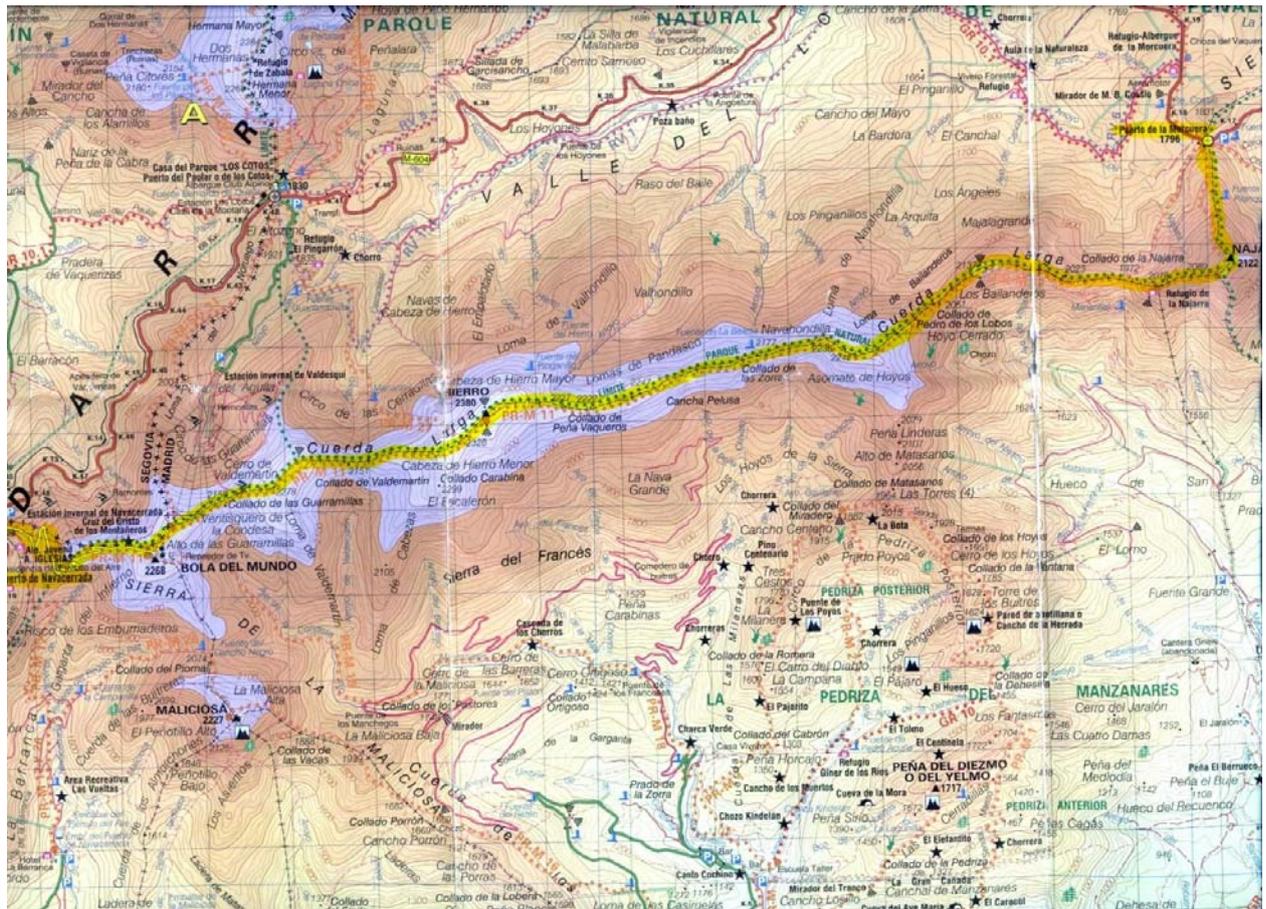
DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO:

El camino empieza en el puerto de Navacerrada (1.858 m), lugar donde hay una estación de ferrocarril y una línea de autobús que sale de la estación de Moncloa, en Madrid.

La travesía comienza ascendiendo primero a la Bola del Mundo por una pista de hormigón que sale del puerto por la zona este. Una vez en la cima de esta montaña, el camino, que ya es de tierra, desciende hasta el collado de Valdemartín y a continuación asciende al Cerro de Valdemartín. Luego baja hasta otro paso de montaña para después subir a las Cabezas de Hierro, ascendiendo primero a la Menor (2.374 m), luego a la Mayor (2.383 m), la cual es la máxima altura de toda la travesía. A continuación, el camino desciende a la Loma de Pandasco (en el entorno de los 2.200 m) y más tarde alcanza Asómate de Hoyos, ya sobre La Pedriza Posterior. Luego la travesía llega a la Loma de Bailanderos, donde hay grandes rocas que se mueven ligeramente (de ahí su nombre), después alcanza el pico de la Najarra y finalmente se desciende hasta el Puerto de la Morcuera (1.796 m).



MAPA y PERFIL: Los puedes descargar, así como el track, de la Web.



RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.
- En ésta **actividad invernal** es muy posible la necesidad de usar crampones, aquellos participantes que tengan **licencia tipo A** tendrán que abonar un **suplemento de 2,5 €.**, 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.
- Consultar previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Ningún participante debe separarse de los grupos. Si, voluntariamente, así lo hiciera debe comunicar esta decisión al coordinador de la actividad.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula o GPS y emisora.
- 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.
- Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora de salida.
- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**

HORARIOS:

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

- Salida Canillejas: 8:00 h
- Salida Plaza Castilla: 8:15 h.
- Salida Tres Cantos: 8:30 h
- **Inicio de la marcha: 9:30 h**
- **Finalización de la marcha: 17:30 h**
- Salida autobús hacia Madrid: 18:00 h
- Llegada a Madrid (Canillejas): 19:30 h

Se prevé, salvo causas de fuerza mayor, que el autocar salga hacia Madrid a las 18:00 h.