



5º Cordal de montaña "Pegaso 2013". 1ª ACTIVIDAD

"Cabezas de Hierro" Domingo 13 de enero de 2013

SITUACIÓN:

- **Unidad:** Sierra de Guadarrama.

CARTOGRAFÍA:

- **Mapa:** Sierra de Guadarrama. "La Tienda Verde" 1:50.0000

ACCESO:

Desde Madrid por la M-607 (Carretera de Colmenar) hasta el Puerto de Cotos donde nos dejará el bus y empezaremos la ruta.

¿DÓNDE ESTAMOS?:

Parte de la ruta transcurrirá por la "**Cuerda Larga**", que 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.

ITINERARIO:

Salida: Pto. de Cotos

Recorrido: las Cerradillas, Las Cortadillas, El Canchal, Collado entre las cabezas, Cabezas de Hierro Mayor, Collado de Peña Vaqueros, Collado de las Zorras, Navaondilla, Asomate Hoyos, Peña Lindera, Collado de Miradero, tomar la PR2 hasta enlazar con la GR10 a la altura del Refugio Giner de los Ríos.

Llegada: Canto Cochino.

DATOS TÉCNICOS:

MIDE: Pto. de Cotos – Canto Cochino.

Distancia: 19,37m.

Desnivel: +836m. / -1631m.

Dificultad	Alta físicamente
3	<i>Severidad del medio natural</i>
2	<i>Orientación en el itinerario</i>
3	<i>Dificultad en el desplazamiento</i>
4	<i>Cantidad de esfuerzo necesario</i>
Equipamiento	Ropa invernal, crampones, piolet y licencia B o seguro.

MAPA: Lo 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:

- Salida Canillejas: 8:00 h
- Salida Plaza Castilla: 8:15 h.
- Salida Tres Cantos: 8:30 h