



“V Trofeo Cordales “Pegaso 2013”.

“Cuerda Larga Nocturna”

Sabado/ Domingo 20 de Julio 2013

SITUACIÓN:

- **Unidad:** Sierra de Guadarrama.
- **Población más cercana:** Navacerrada / Miraflores

CARTOGRAFÍA:

Plano del I.G.C., hojas 508 y 509 y hojas 508 (I) y 509 (IV). Editorial Alpina, 1:25000 Guadarrama.

Bibliografía:

100 Excursiones por la sierra de Madrid, tomo II, Domingo Pliego. Editorial La Librería y Los Dos miles del Guadarrama. Domingo Pliego. Editorial Desnivel.

ACCESO:

Iniciaremos nuestro recorrido en autobús desde Canillejas, parando en Plaza de Castilla y Tres Cantos. Desde aquí por la Carretera 607 llegaremos a la población de Miraflores de La Sierra, situada a 49 Km. de Madrid, en un valle delimitado por los dos grandes bloques del sistema central. De la localidad tomaremos la carretera 611 que nos llevará directamente al Puerto de Morcuera.

DATOS DE INTERÉS:

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. Comienza en el Puerto de Navacerrada (extremo oeste) a una altitud de 1.858 metros y termina en el puerto de la Morcuera (extremo este).

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



La travesía de Cuerda Larga es uno de los caminos más importantes y difíciles de los que hay en toda la Sierra de Guadarrama debido a su gran longitud y desnivel acumulado. Sin embargo no requiere grandes conocimientos técnicos sobre montañismo, salvo en invierno y principios de primavera, época en la que es necesario el uso al menos de crampones debido a los grandes espesores de nieve y hielo que se encuentran a esas altitudes. El recorrido de ida es de 18 km, el desnivel acumulado es de 1.200 metros aproximadamente y se realiza en 8 horas (solo ida). El hecho de que en el segundo puerto de montaña no haya transporte público hace que los montañeros que recorren la travesía entera tengan que tener un coche en cada puerto, pasar la noche haciendo vivac o bajar hasta el municipio de Miraflores de la Sierra, donde hay autobuses de línea que van a Madrid. Las vistas del valle del Lozoya al norte y La Pedriza y la llanura madrileña al sur son constantes en toda la travesía, lo que le da un atractivo especial.

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 Asomate 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).



DATOS TÉCNICOS:

MIDE: Cuerda Larga		
	<i>Horario</i>	<i>Entre 7 y 7,5 h. (Incluidas paradas)</i>
	<i>Desnivel de subida</i>	<i>1.050 m.</i>
	<i>Desnivel de bajada</i>	<i>990 m.</i>
	<i>Distancia horizontal</i>	<i>20,5 Km.</i>
	<i>Tipo de recorrido/ Firme</i>	<i>Lineal</i>
	<i>Dificultad</i>	<i>Alta físicamente.</i>
	<i>3</i>	<i>Severidad del medio natural</i>
	<i>3</i>	<i>Orientación en el itinerario</i>
	<i>3</i>	<i>Dificultad en el desplazamiento</i>
	<i>4</i>	<i>Cantidad de esfuerzo necesario</i>
	<i>Mejor Época</i>	<i>Primavera, verano y otoño. En invierno también es una ascensión fácil, pero hay que usar y tener experiencia con el equipo básico invernal.</i>
	<i>Puntos de Interés</i>	<i>Los paisajes y sus vistas, vegetación y fauna de alta montaña</i>

ITINERARIO:

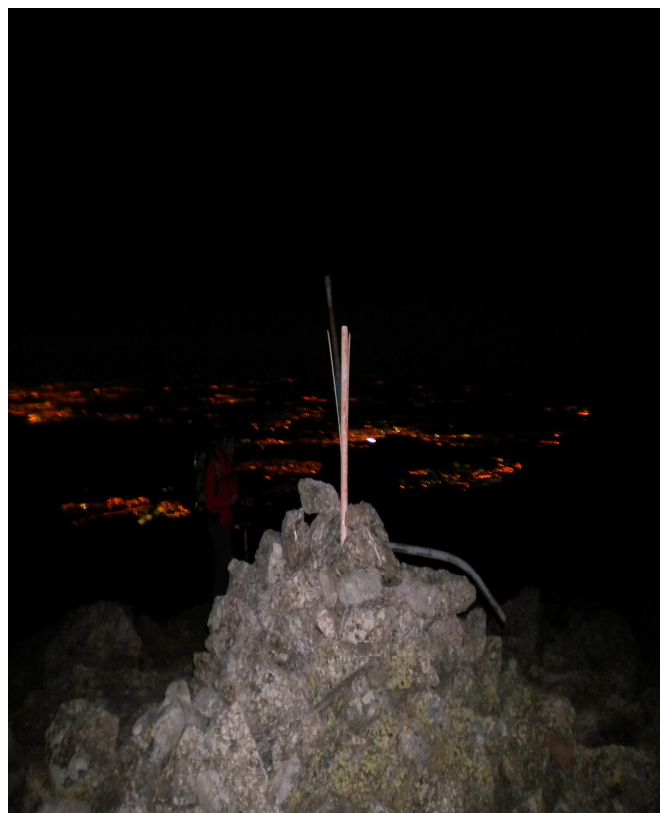
Puerto de la Morcuera (1.798) – La Najarra (2.106)- Loma de Bailanderos (2.126) – Asomate de Hoyos (2.230) –Collado de las Zorras (2.175) -Lomas de Pandasco - Cabeza de Hierro Mayor (2.383) – Cabeza Menor (2.365) –Collado de Valdemartín (2.150) – Cerro de Valdemartín (2.278) - Alto de Guarramillas (2.250) – Pista de cemento - Puerto de Navacerrada (1.830)

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO:

Itinerario balizado, sin camino pero por terreno despejado y en general cómodo de andar.

La Cuerda Larga es una travesía clásica del Sistema Central. Común recorrido de 18 kilómetros y más de 2.000 metros de altitud media, está considerada actividad fácil pero dura. Desde luego, en invierno siempre se complica con la segura presencia del hielo en la zona de Cabezas y ocasionalmente en umbrías. Y ojo; supone estar varias horas en una cresta bastante alta: en verano, ni gota de agua y, en invierno, todo el viento del mundo.

Salimos pues del Puerto de la Morcuera por la pista que recorre, en ligera diagonal ascendente, la vertiente noroccidental de la Najarra.



Cuando termina junto a una especie de muro de contención, pasamos a seguir una senda, claramente marcada con hitos y pintura, que nos lleva hasta el collado 1.972, situado entre la Najarra y la Loma de Bailanderos. A esta altura del año se puede encontrar buena parte de la subida cubierta de nieve helada, que desaparece al salir a cresta, donde ya da el sol. Girando a la derecha, nos dirigimos a la cumbre de la Loma de Bailanderos por un claro trazo de senda, señalizado además con marcas de pintura, que va subiendo gradualmente por lo alto de la loma entre matorral y algunas rocas. Tras ganar la cumbre de Bailanderos, el itinerario nos lleva a pasar por una especie de portilla entre pilas de rocas al flanco

derecho(N) de la cresta, donde podemos volver a encontrar nieve helada. Cabeza mayor Puerto Navacerrada

En la primera parte de la bajada, hay que poner atención pues está bastante empinada y entre el hielo afloraban las rocas, haciendo incómodo progresar. Pero enseguida termina la zona rocosa, la pendiente se atenúa y volvemos a la cresta para acometer la subida al Asómate de Hoyos, amplísima loma de pendiente moderada y cubierta de una nieve ya más blanda por su orientación este. De todas formas, avanzamos muy bien pues, aparte de lo suave de la subida, la nieve no estaba helada pero era todavía consistente: una alfombra.

Desde lo alto del Asómate, aparte de las espectaculares crestas de la Pedriza cuajadas de agujas que se recortaban a contraluz, se vislumbra la cumbre de Cabezas de Hierro, máxima cota del día, frente a nosotros. En medio, el tramo más plano y largo de acuerda: el Collado de las Zorras y las Lomas de Pandasco, sucesión de ondulaciones de escasa entidad sobre esta cresta tubular. Tras una breve bajada, atravesamos la citada zona llana, tan ancha además que se llega a perder sensación de crestería, y abordamos la subida a la Cabeza de Hierro Mayor.

Tras una bajada corta y suave, llegamos al Collado de entre cabezas, tapizado de hielo quebradizo, muy castigado por el viento. Para subir a la Cabeza Menor, en vez del rodeo por el sur que suele darse en verano, se puede acometer directamente la cresta, amplia y que sólo se empina algo al final, por nieve bastante dura y alguna placa de hielo. Salimos así a una amplia repisa bajo las rocas de la cumbre que rodeamos por la derecha (N) para terminar la subida por una portilla que sale directamente al hito. Continuamos recorriendo la cresta: suave bajada y subida directa en su primera parte y luego en diagonal a la izquierda hasta Valdemartín.



De ahí, bajamos por una amplia pala de nieve junto a la valla de una pista de esquí, que queda a la derecha (N), y subimos a las Guarramillas por el flanco septentrional de la cresta, siempre siguiendo las marcas de la senda, invisible bajo la nieve.

Al llegar a la estación de televisión, rodeamos por la derecha las edificaciones y comenzamos la bajada por la amplia pista de cemento que se inicia en este mismo lugar y que conduce tras vueltas y revueltas al propio Puerto de Navacerrada donde se concluye esta tradicional marcha de "Cuerda Larga nocturna".

PERFIL : PTO. MORCURA - PTO. NAVACERRADA



RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.
- Imprescindible llevar frontal y ropa de abrigo, debido al descenso de las temperaturas durante la noche.
- 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.