



**LA CUERDA LARGA Y LA EXTRALARGA**  
**DESDE MIRAFLORES O DESDE PUERTO DE LA MORCUERA**  
**HASTA EL PUERTO DE NAVACERRADA**  
**20 DE JUNIO DE 2015**

Sábado 20 DE JUNIO

Salidas:

07.30 h. CANILLEJAS. C/ Alcalá 634

07.45 h. PLAZA CASTILLA

08.00 h. TRES CANTOS

LOS PARTICIPANTES DE ESTA MODALIDAD COGERÁN EL BUS CON LA INSCRIPCIÓN EN LA PARTE DELANTERA “CUERDA LARGA”.

- Llegaremos a Miraflores de la Sierra alrededor de las 9.00 h. Próximo a la plaza de los Álamos nos dirigiremos al Bar “El Serranito” donde tomaremos CHOCOLATE CON CHURROS.
- Hacia las 10.00 h. El Bus nos llevará hasta el Puerto de la Morcuera donde se dará inicio a la travesía alrededor de las 10.30 h.
- El Bus podrá dejar a los compañeros que inicien la marcha desde Miraflores lo más próximo al “Área recreativa del Cura”. El resto de participantes será trasladado hasta el Puerto de la Morcuera desde donde se iniciará la travesía alrededor de las 10.30 h. Aquellos que quieran disponer de más tiempo y prescindir de la “chocolatada” deberán salir nada más abandonar el Bus.
- Cada participante deberá valorar el tiempo que necesita para realizar la ruta desde Miraflores siendo consciente en todo momento de que tendrá que llegar al Puerto de Navacerrada 15 minutos antes de que salga el Bus hacia Madrid que lo hará a las 19.00 h.

DATOS DE INTERÉS

- **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. En esta población TODOS desayunaremos chocolate con churros.

Posteriormente El Bus nos llevará al Puerto de la por la carretera 611, dejando a los que lo deseen próximos al área recreativa de “La Fuente del Cura” donde tiene inicio la opción “extra larga”.

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 Porrónes 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 las siguientes:

Nosotros, al salir del Puerto de la Morcuera, empezaremos por la última por lo que hay que “dar la vuelta” a la siguiente descripción.

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), (para los que lo hacen en este sentido) 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) y luego a la Mayor, máxima altura de toda la travesía (2.383 m), Este último Pico puntúa con 4,3 puntos en el "TROFEO 50 AÑOS – 50 PICOS". 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).

A los datos expuestos a continuación habrá que incluir, en caso de iniciar la travesía desde Miraflores

**Horario: + 3.00 h.**

**Desnivel de subida: + 1.233 m.**

**Distancia: + 7,16 km.**

## DATOS TÉCNICOS:

<b>MIDE: Cuerda Larga</b>		
	Horario	Entre 7 y 7,5 h. (Incluidas paradas)
	Desnivel de subida	1.050 m.
	Desnivel de bajada	990 m.
	Distancia horizontal	20,5 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, <b>pero hay que usar y tener experiencia con el equipo básico invernal.</b>
	Puntos de Interés	Los paisajes y sus vistas, vegetación y fauna de alta montaña

## ITINERARIO:

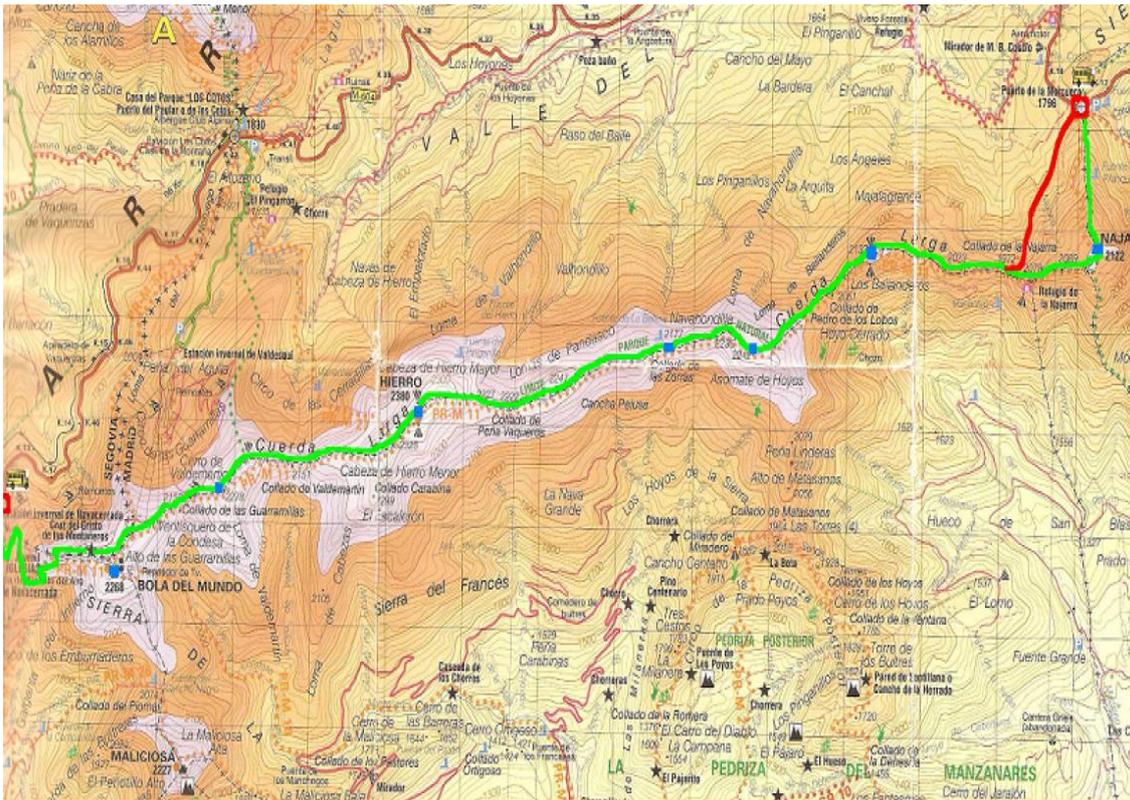
Puerto de la Morcuera (1.798) o Miraflores (1.147)– La Najarra (2.106)- Loma de Bailanderos (2.126) –Asomate de Hoyos (2.230) –Collado de las Zorras (2.175) -Lomas de Pandasco -Cabeza de Hierro Mayor (2.383) – Cabeza Menor (2.365) –Collado de Valdemartín (2.150) – Cerro de Valdemartín (2.278) - Alto 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 acuerdo: 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  
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.

### PERFIL: PTO. MORCUERA - PTO. NAVACERRADA



## RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.
- 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 (las 19.00 h.).

## TRANSPORTE:

**En autobús,**

## HORARIOS:

### SÁBADO 20

- Salida de Canillejas: 7:30 h.
- Salida Plaza Castilla: 7:45 h. (depósito canal).
- Salida Tres Cantos (Rotonda Renfe) : 08:00 h.
- Llegada a Miraflores de la Sierra e inicio desayuno: 9:00 h.
- Inicio Marcha en Puerto de la Morcuera 10.30
- Regreso a Madrid 19.00 h.
- Llegada a Madrid 20.00 h.

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

## INSCRIPCIONES:

Directamente en la web a partir del 10 de Junio de 2015

Coordinadora: Naty

E-mail: naty13@telefonica.net

Teléfono: 654 66 58 85

## PRECIO:

**Federados Lic. "B" o superior: 12€. Otros: 15€ (Inc. seguro 3 €/día).**

**Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.**

**El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad.**

### **ANULACIONES**

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES”

<http://www.montanapegaso.com/club/protocolo-participacion-en-actividades>

### **MÁS INFORMACIÓN**

A través del correo electrónico para cualquier modificación o aviso o telefónicamente en el teléfono 654665885