



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

VIª MARCHA DE VETERANOS 2015 "SIERRA DE LA CABRERA"



Domingo 15 de Noviembre de 2015

SITUACIÓN

- **Unidad:** Sierra de GUADARRAMA.
- **Población más cercana:** Valdemanco, La Cabrera.

CARTOGRAFÍA

- **La Tienda Verde:** "Sierra Norte": Puerto de los Cotos - Patones E/1:50.000
- **IGN MTN25:** 484-4 La Cabrera. E: 1/25.000

ACCESO

Saldremos en el autobús a las ocho de la mañana desde Canillejas, haciendo nuestras paradas habituales de Pza. Castilla y Alcobendas (Diversia).

Desde Madrid nos dirigimos a la N-1 dirección Burgos, hasta la salida 57 para tomar la N-610 dirección a la Cabrera donde aparcará el autocar lo más próximo al inicio de la ruta y donde quedará aparcado hasta las 14h. por si algún participante decide darse la vuelta.

DATOS DE INTERÉS

El municipio de La Cabrera se encuentra ubicado en la comarca de la Sierra Norte de Madrid, a unos 56 km. Con una población de 2.422 habitantes en 2008 y una extensión de unos 22,40 km, tiene una densidad de población de 108,13 hab/km. Limita al norte con Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias, al este con El Berrueco, al sur con Cabanillas de la Sierra y Torrelaguna, y al oeste con Valdemanco.

Por el municipio pasa la antigua N-1, carretera radial que une Madrid con Irún y Francia y que fue desdoblada en la A-1, actual Ruta europea E05.

MEDIO FISICO

La orografía caracteriza a este municipio, con especial significación de la sierra de La Cabrera, que se establece como límite natural al norte. Esta Sierra la abriga en su mayor parte al municipio de La Cabrera, aunque también alcanza a los municipios de Valdemanco y Lozoyuela. El núcleo urbano se sitúa en la parte más oriental de la Sierra de La Cabrera con una altitud sobre el nivel del mar de unos 1.038 m. Un macizo granítico de origen paleozoico configura un escenario berroqueño de rocas de granito y granodiorita. En su medio físico destacan especialmente las cumbres de Cancho Gordo (1.564 m), Pico del Miel (1.392 m) y el Cerro de La Cabeza (1.247 m); así como sus arroyos y fuentes, entre los que destaca el arroyo del Alfrecho que vierte sus aguas al río Jarama.

En términos geológicos, la Sierra de La Cabrera presenta un carácter aislado, producto de una erosión diferencial. Está formada por rocas plutónicas, con dos tipos de granito, de grano fino y grueso, que resultan especialmente visibles en las laderas meridionales. Éstas presentan un relieve muy escarpado, con paredes rocosas casi verticales, muy diferente al de la vertiente septentrional, caracterizada por una pendiente más suave. En el entorno de la sierra, aparecen rocas sedimentarias, fundamentalmente calizas y metamórficas.

Desde el punto de vista geomorfológico, el paisaje está conformado principalmente por pedrizas y berrocales, de forma redondeada en las zonas de menor altura y aguda en las cumbres. Hidrográficamente, la sierra es escasa en manantiales y arroyos.

FLORA Y FAUNA

En lo que respecta a la vegetación, el melojo (variedad del roble) puebla el llano situado al pie de la sierra. Conforme se gana en altura, este árbol es sustituido por la encina y el enebro. La jara pringosa se adueña del paraje en sus zonas más altas, junto a los berrocales.

Entre su flora predominan árboles y matorrales de la ladera sur de la sierra, como jarales, melojos, encinas, chopos o sauces.

En relación con la fauna, en la vertiente meridional son abundantes el conejo, el lirón careto, la comadreja, la lagartija colilarga, el murciélago común, la paloma torcaz, el mochuelo y la urraca, entre otras especies. La ladera norte reúne poblaciones tanto de mamíferos (tejón, garduña, gineta y liebre) como de aves (milano real, azor, codorniz, herrerillo común, zorzal real, carbonero y bisbita campestre).

VALORES ARTISTICOS

En la sierra de La Cabrera se encuentra el convento de San Antonio, construido en estilo románico, aunque presenta transformaciones posteriores. Fue fundado en el siglo XI o XII y, en el XIV, pasó a formar parte de la Orden de San Francisco, quedando bajo la advocación de San Antonio de Padua.

La «Tumba del Moro» es un conjunto de tumbas antropomorfas, situadas en la carretera que une los pueblos de La Cabrera y Valdemanco. No se conoce su origen, pero tal vez pueda tratarse de un enterramiento paleocristiano.

Entre las cumbres del Cancho de la Cabeza, se encuentran los restos del Castro de la Cabeza, que se extiende cuesta abajo, a través de terrazas. Es probable que sea un poblado ibérico.

La Cañada Real de Extremadura discurre por el entorno de la sierra de La Cabrera, de norte a sur.



Convento de San Antonio.

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

En La Cabrera (1.024 m) nos dirigiremos (NW.), dirección al Convento de San Antonio.

Antes de llegar al mismo, se toma una pista a la derecha (N.) de la que parte un sendero con un cartel que dice: “a Cancho Gordo” que enfila hacia la sierra entre olorosas jaras y grandes cantos rocosos. Durante el recorrido del mismo habrá que poner atención a los hitos que iremos encontrando y a las huellas claras que identifican que es un sendero transitado habitualmente. El Collado Alfrecho (1422 m) ya desde el inicio lo podremos identificar por una forma de semicírculo en el perfil de la cuerda situado entre el Cancho Gordo (1.563 m), a la izquierda, y las curiosas peñas erosionadas del Cancho de la Bola (1.491 m), mirador preferido por cuervos y buitres. El nombre de esta última elevación tiene su origen en la gran roca esférica, que a modo de gran bola, lo corona.



Una vez alcancemos el Collado Alfrecho, a la izquierda parte una senda, al principio algo difusa, que se encarama hacia el peñascal aunque se aprecian bastantes hitos. Tras ganar una pequeña horcada, el sendero se dirige hacia la derecha trasponiendo la pequeña cresta rocosa que enlaza con el Cancho de la Cruz (1.541 m) (por la cual, alternativamente, se puede ascender ya fácilmente a la cima y se gana la misma por la vertiente S.W. efectuando un pequeño rodeo a la cumbre del Cancho Gordo (1.563 m). El desmembrado vértice geodésico se sitúa sobre un redondeado canto, junto al cual hay vestigios de una pequeña construcción, apoyándose en la cual se puede coronar sin dificultad el punto culminante de la roca.

Cabe señalar que aunque Cancho Gordo es una de las Atalayas más significativas, desde donde se pueden contemplar hermosas vistas, además de la satisfacción montañera que nos produce llegar a él. Esta subida está contemplada en la marcha de Veteranos como **OPCIONAL**, por el coordinador de la misma.

Retrocediendo por el mismo sendero de subida, nos situaremos nuevamente en el Collado y girando dirección (W) continuaremos por un sendero perfectamente visible para llegar a la depresión de (1.295 m) para continuar avanzando hacia el Puerto del Medio Celemín (1315m) y posteriormente situarnos en el Cancho del Pastor a (1397 m), desde donde tomaremos en un giro a la izquierda dirección (SW), por una pista bien definida y en la que encontraremos hasta cuatro fuentes durante su recorrido, hasta llegar a la base (1427 m), del inicio de una corta pero fuerte subida por un estrecho y empinado sendero hasta una zona plana denominada La Almohadilla (1647m), con unos peñascos en su zona sur (a los que merece la pena asomarse), antesala de la siguiente cota hacia el Pico Mondalindo (1831m) y máxima altitud de nuestra ruta.

A continuación una vez situados en la cuerda iniciamos un suave descenso dirección (W) hacia la Majada de los Arrieros (1635 m), continuando con una leve subida hasta el Collado Abierto donde daremos un giro de noventa grados a la izquierda dirección (S), para iniciar la bajada final por la zona denominada Cancho de los Abantos y la Ladera del Hoyo, llegando así al punto de encuentro, donde nos recogerá el autocar a la hora establecida. Este estará situado aproximadamente en el Km 12 de la carretera M-610 (Miraflores – Bustarviejo ,) junto a un área recreativa y según se aprecia en el mapa adjunto, un cercano campo de fútbol.

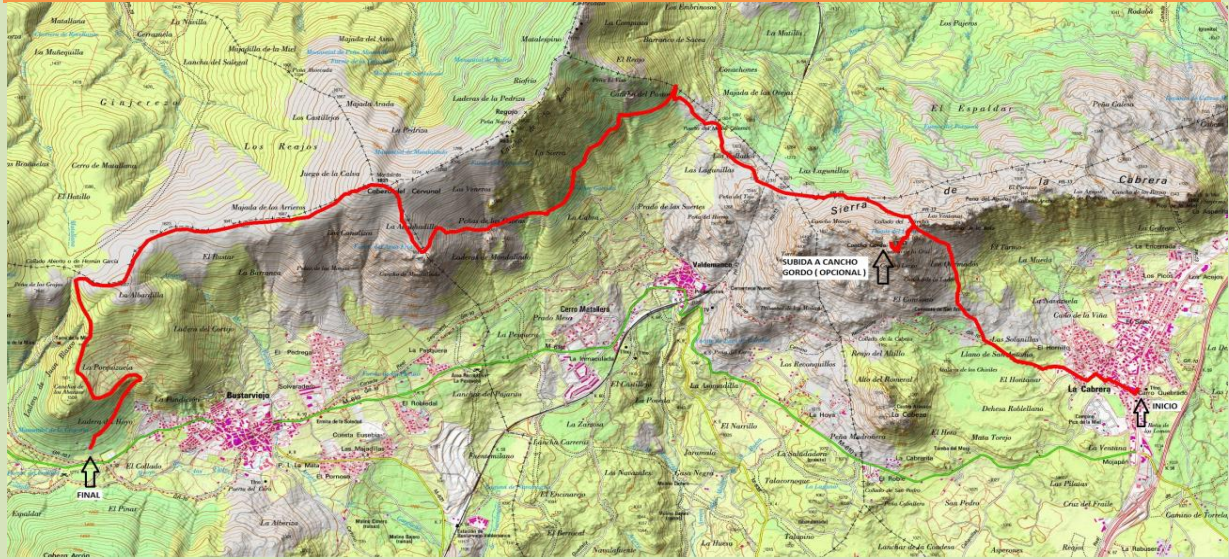
ITINERARIO

Salida: La Cabrera (1.100 m).

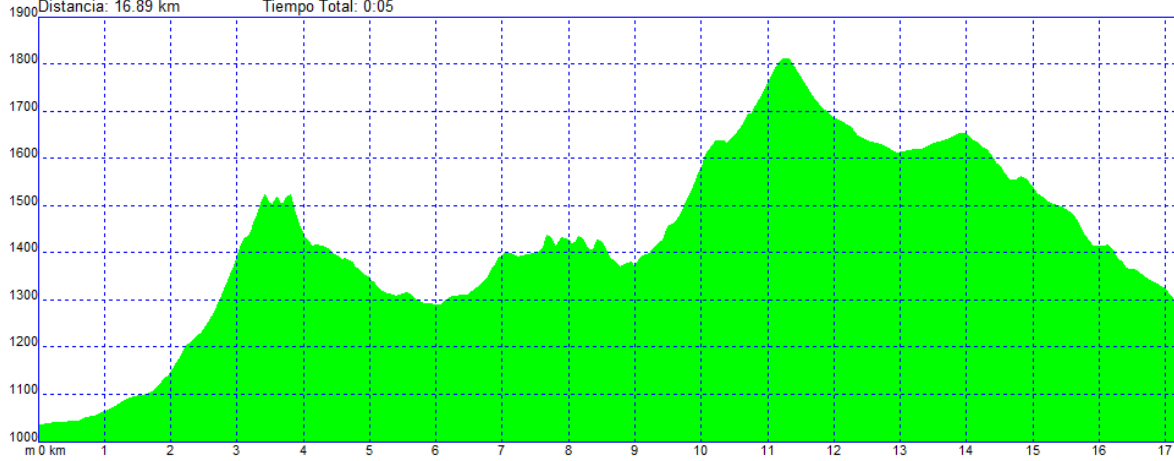
Recorrido: La Cabrera (1100) - Llano de San Antonio (1200) - Collado Alfrecho (1425) - **Cancho Gordo (1564) (considerado en esta subida como OPCIONAL)** - Puerto del Medio Celemín (1315) - Cancho del Pastor (1397) - Peñas de las Cabras (1500) - La Almohadilla (1647) - Mondalindo (1831) - Collado Abierto (1606) - Bustarviejo (1300).

Llegada: Bustarviejo (1.300 m).












MAPA:



Altura máxima: 1811.40 mts - Altura mínima: 1034.80 mts - Desnivel + acumulado: 1247.80 mts
Velocidad máxima: 445.13 km/h - Velocidad media: 197.71 km/h
Distancia: 16.89 km Tiempo Total: 0:05



MIDE:

	Horario	5,30 a 7 h.
	Desnivel de subida	+ 1.210 m
	Desnivel de bajada	- 936m
	Distancia horizontal	17,0 Km.
	Tipo de recorrido/ Firme	Lineal
	Dificultad	Media/Alta según condiciones invernales.
	2	Severidad del medio natural
	2	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.
	Puntos de Interés	Los paisajes abruptos.
	Señalización	Hitos de piedra y marcas amarillas y blancas de PRs.

RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- **No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.**
- 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.
- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora de salida.

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 de Canillejas: 8:00 h.
- Salida Plaza Castilla: 8:15 h. (depósito canal).
- Salida Alcobendas: 8:30 h. (parada Diversia).
- Salida autobús hacia Madrid: 18:00 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 20:00 h.