



## A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

### VIII Edición Cordales 2016

#### Etapa I: Desde La Jarosa a San Rafael – Cueva Valiente –

Domingo 17 de Enero de 2016

#### SITUACIÓN:

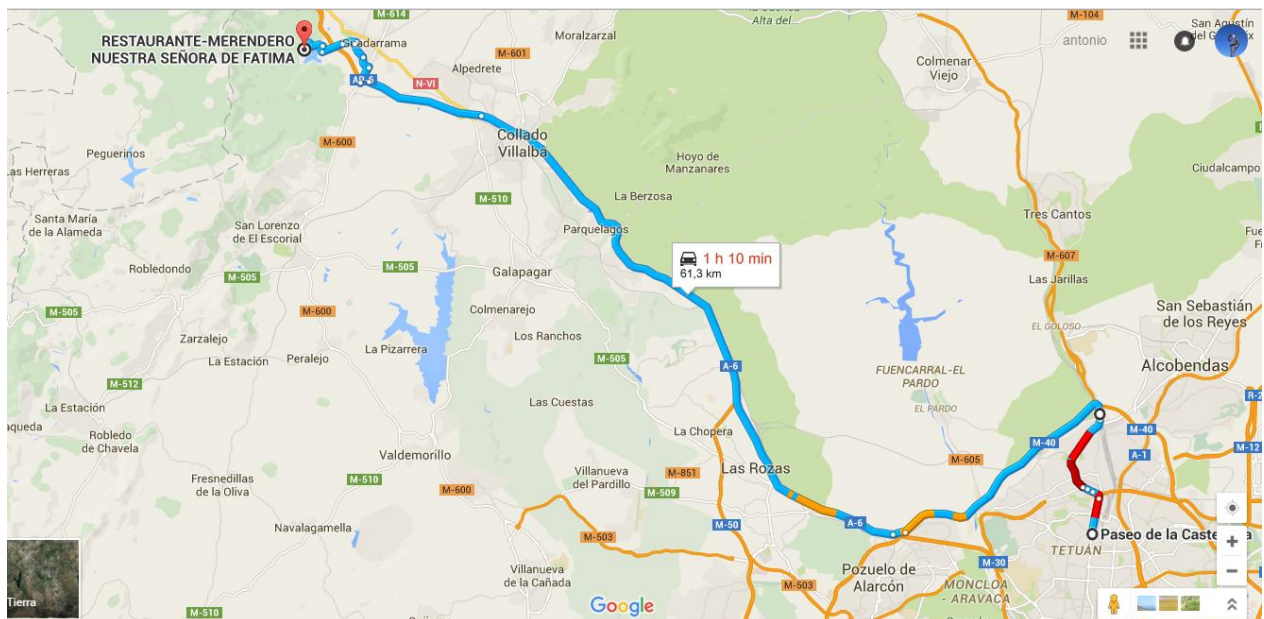
- **Unidad:** Sistema Central – Sierras de Guadarrama y Malagón
- **Poblaciones más cercanas:** Guadarrama (Madrid) – San Rafael (Segovia)

#### CARTOGRAFIA:

- **IGN MTN50:** 507 EL ESPINAR MTN 1:50.000
- **La Tienda Verde:** “Sierra Oeste y Tierra de Pinares” E/1:50.000  
REFERENCIA: 84-933650-0-4

#### ACCESO:

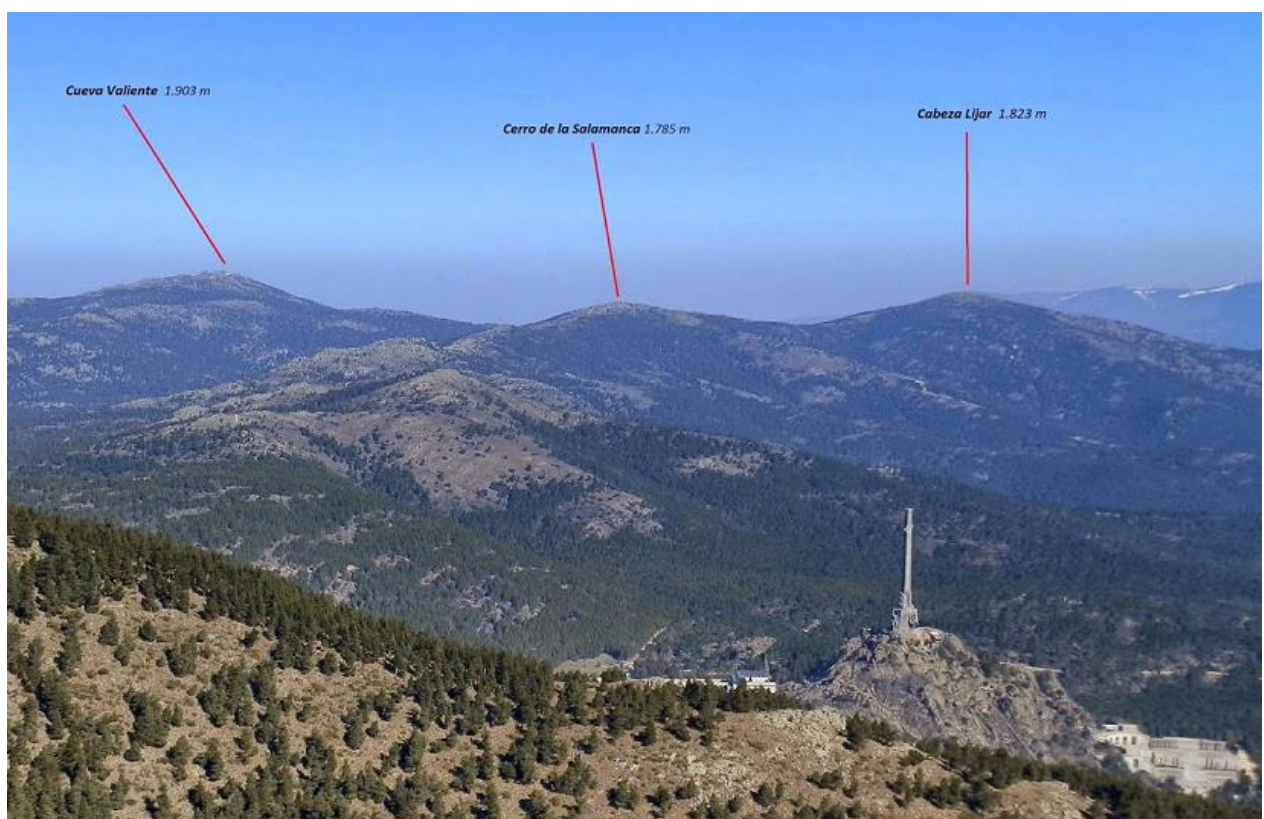
Desde Madrid circularémos por la A-6 hasta la salida 47 donde nos incorporaremos a la M-614 en dirección al pueblo de Guadarrama hasta alcanzar la N-VI por la que cruzaremos el pueblo y a la salida de este nos desviaremos a la izquierda entrando a la urbanización La Serrana por la Avenida de La Serrana hasta la calle San Macario/Ctra. de La Jarosa por la que llegaremos a la zona de aparcamiento del merendero Ntra. Sra. De Fátima donde nos dejará el autobús. (Punto de inicio de la marcha).



El regreso lo haremos desde la población de San Rafael donde nos recogerá el autobús tras terminar la ruta, para regresar a Madrid por la A-6.

## DATOS DE INTERÉS:

**La Sierra de Malagón** es una sierra situada geográficamente dentro de la sierra de Guadarrama, perteneciente ésta a su vez al sistema Central de la península ibérica. Se extiende de este a oeste entroncando, por una parte, con la alineación principal de Guadarrama en Cabeza Lijar; y por la otra, prolongándose hasta las Parameras de Ávila, con las que enlaza por la Cuerda de los Polvisos. La falda norte de la Sierra de Malagón es suave en unos puntos y quebrada en otros, pasando rápidamente a la gran llanura de Campo Azálvaro, ya en tierras segovianas. Su vertiente sur, por el contrario, tiene más extensión. Sus contrafuertes, alineados de norte a sur, van perdiendo altitud hasta alcanzar prácticamente la margen izquierda del río Alberche. En estas estribaciones se suceden ásperas cumbres, fuertes pendientes y escasas llanuras, con espacios suaves entre collados, cerros y cañadas que toman el nombre de hoyos o navas. Multitud de vallejitos y pequeños arroyos surcan el término, aportando sus irregulares caudales al río Cofio.



Panorámica de la sierra de Malagón

**Cabeza Lijar** se ubica entre las provincias españolas de Ávila, Madrid y Segovia. Tiene una altitud de 1822,80 metros sobre el nivel del mar. Su situación hace que de esta manera la mitad este de Cabeza Lijar está dentro de la Comunidad de Madrid, el cuarto noroeste en la provincia segoviana y el cuarto suroeste en la abulense. Su cumbre está coronada por un búnker de la guerra civil española reconvertido en refugio y mirador, una construcción circular que da un aspecto característico a la cima; al lado del mismo se ubica un vértice geodésico. Esta montaña, que está formada principalmente de granito, tiene sus laderas cubiertas de un bosque de pino silvestre poco denso y de ejemplares relativamente jóvenes. Numerosas formaciones rocosas están presentes en la superficie en la zona alta de la montaña. Las faldas de esta montaña, como las de sus vecinas, están sembradas de restos de construcciones bélicas procedentes de la Guerra Civil Española en diferente estado de conservación.



### Cima de Cabeza Lijar

La cercanía al Alto del León y a la carretera que partiendo del mismo llega a Peguerinos (Ávila) hace de este monte un objetivo popular y asequible para todos los que se quieran acercar a la montaña sin mucho esfuerzo. Esta carretera, que en su parte madrileña ya se ha convertido en pista, es el acceso más cómodo a la cima de Cabeza Lijar. Recorre la vertiente sur de la montaña a escasos metros de la cumbre y cerca de ella cruza la vertiente de aguas por el collado del Ciervo, más conocido en la actualidad como collado de la Mina, en referencia a la mina de wolframio que se explotaba en sus inmediaciones.

Entre las últimas estribaciones de la sierra, mirando al suroeste, se puede ver la gran cruz del Valle de los Caídos que se levanta en un cerro situado en medio de la magnífica y sorprendente ubicación de Cuelgamuros.

**Cueva Valiente**, como el resto de las montañas de la sierra de Guadarrama, está formada principalmente de granito y tiene sus laderas cubiertas de un bosque de pino silvestre poco denso y de ejemplares relativamente jóvenes. Numerosas formaciones rocosas están presentes en la superficie en la zona alta de la montaña. En la cima de Cueva Valiente hay un refugio de piedra y quedan restos de una carretera forestal que llegaba hasta ella, así como construcciones y restos bélicos dispersos por esta montaña.

Muchos dicen que el nombre de Cueva Valiente es una derivación de prueba valiente y que esto era así por ser una de las pruebas que debían pasar quienes quisieran acceder a la edad adulta y dejar la adolescencia, esta hipótesis carece de prueba alguna en la que basarse. Otra de las hipótesis sobre la procedencia del nombre de "Cueva valiente" es la existencia de una cueva de unos 15 metros de profundidad situada en la cara de San Rafael.





Cima de Cueva Valiente

### ITINERARIO:

**Salida** (opción corta y opción larga): La Jarosa (1100 m).

Recorrido (**opción larga**): La Jarosa (1100m)-Collado de la Gasca (1601m)-Cabeza Lijar (1823m)-Collado de la Cierva o de la Mina (1709m)-Cerro de La Salamanca (1785m)-Collado del Hornillo (1637m)-Fortines del Toril (1630m)-Collado de la Gargantilla (1648m)-Cueva de Cueva Valiente (1790m)-Cueva Valiente (1903m)-Cabeza del Buey (1537m)-San Rafael (1250m).












Recorrido (**opción corta**): La Jarosa (1100m)-Collado de la Gasca (1601m)-Cabeza Lijar (1823m)-Collado de la Cierva o de la Mina (1709m)-Collado del Hornillo (1637m)-Cueva Valiente (1903m)-Cabeza del Buey (1537m)-San Rafael (1250m).












**Llegada** (opción corta y opción larga): San Rafael (1250 m).

**Tiempo estimado de marcha efectiva (Sin contar paradas, opción larga):** 7,5 horas.  
El tiempo máximo contando paradas debería estar en 8 horas.

**Tiempo estimado de marcha efectiva (Sin contar paradas, opción corta):** 6,5 horas.  
El tiempo máximo contando paradas debería estar en 7,5 horas.

## DATOS TÉCNICOS:

<b>LA JAROSA – CABEZA LIJAR – LA SALAMANCA – C. VALIENTE– S. RAFAEL</b>		
	Horario	7,5 h. (Marcha efectiva sin paradas)
	Desnivel de subida	1.360 m.
	Desnivel de bajada	-1.215 m.
	Distancia horizontal	20,2 Km.
	Tipo de recorrido/ Firme	Travesía/sendero y pista en algún tramo
	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 y otoño. En invierno también es técnicamente fácil.
	Equipamiento recomendado	Equipación de montaña invernal.
	Puntos de Interés	Vistas panorámicas sobre la sierra de Guadarrama. Bosques y Restos de la Guerra Civil.

<b>LA JAROSA – CABEZA LIJAR – C. VALIENTE– S. RAFAEL</b>		
	Horario	6,5 h. (Marcha efectiva sin paradas)
	Desnivel de subida	1.038 m.
	Desnivel de bajada	-874 m.
	Distancia horizontal	16,2 Km.
	Tipo de recorrido/ Firme	Travesía/sendero y pista en algún tramo
	Dificultad	Media-Alta físicamente.
	2	Severidad del medio natural
	3	Orientación en el itinerario
	2	Dificultad en el desplazamiento
	3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Mejor Época	Primavera y otoño. En invierno también es técnicamente fácil.
	Equipamiento recomendado	Equipación de montaña invernal.
	Puntos de Interés	Vistas panorámicas sobre la sierra de Guadarrama. Bosques y Restos de la Guerra Civil.

## DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO:

Saldremos desde las cercanías del merendero próximo a la Ermita de San Macario del Embalse de la Jarosa (1.100 m).



Iremos ganando altura por tramos de pista y senda que discurren junto al arroyo de La Jarosa metidos en un frondoso pinar hasta alcanzar el collado de La Gasca (1.600 m) donde comenzaremos a caminar por el GR-10 que enlaza en esta parte, el Alto del León o Puerto de Guadarrama con San Lorenzo del Escorial. Le seguiremos en dirección a esta Localidad poniendo rumbo suroeste.

La subida se prolonga, aunque al principio de forma más moderada, hasta la misma cumbre de nuestro primer objetivo del día: Cabeza Líjar (1823 m). Perderemos algo de altitud cuando continuemos por el mismo GR-10 en la misma dirección que traíamos anteriormente, hasta el cercano collado de La Cierva, conocido también como collado de La Mina (1709 m). Hasta este punto, tanto la opción larga como la corta compartirán el mismo trazado.



- *Aquellos que optemos por hacer la ruta larga, continuaremos por el GR-10 de frente, e iremos al cercano Cerro de la Salamanca (1785 m) y su refugio, teniendo que bajar desde aquí por el sedero de la derecha (GR-88) al collado del Hornillo (1637 m). Desde este collado tomaremos frente a nosotros por el camino que se dirige a Cueva Valiente, al alcanzar la pista asfaltada bajaremos por ella hasta la zona de los fortines del Toril y a continuación hacia el collado de la Gargantilla (1648 m) y antes de subir a la cima de Cueva Valiente, pasaremos por la cercana cueva natural que hay en su ladera. Ahora sí haremos cumbre en pocos minutos en Cueva Valiente (1903 m), punto de mayor altitud de la ruta.*



Cerro y refugio de la Salamanca



Cueva en la ladera de Cueva Valiente



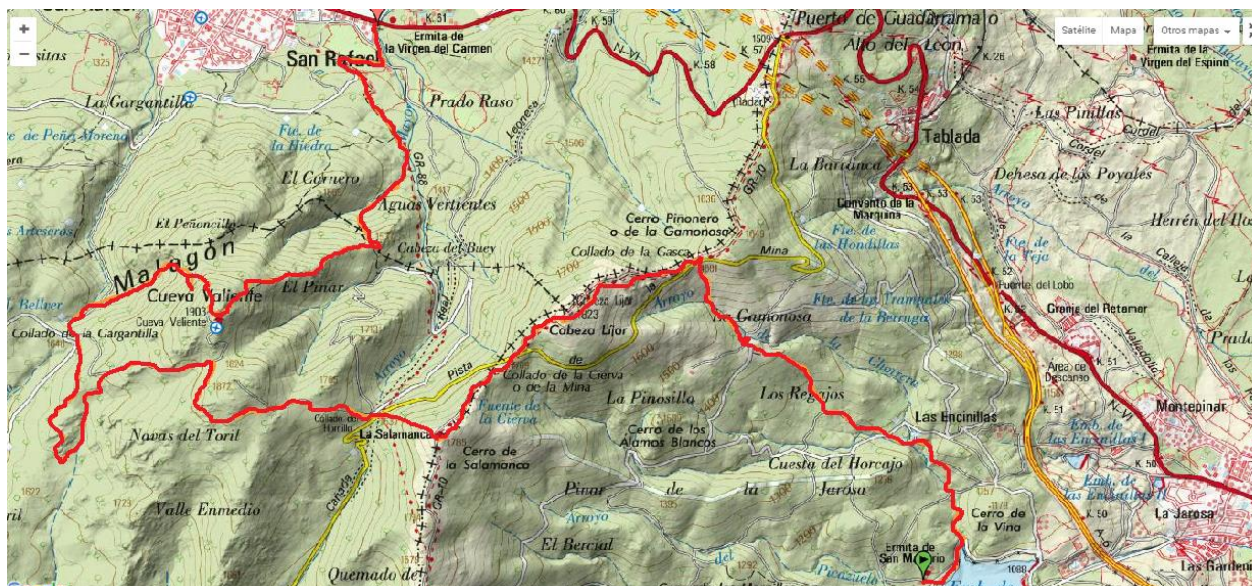
- Para los que optemos por la corta, desde el collado de la Mina, donde nos separamos, bajaremos directamente al collado del Hornillo, desde donde seguiremos a la cima de Cueva Valiente.

Una vez que alcancemos la cumbre de Cueva Valiente, ambas opciones se vuelven a unificar para compartir el resto del camino hasta el pueblo de San Rafael.

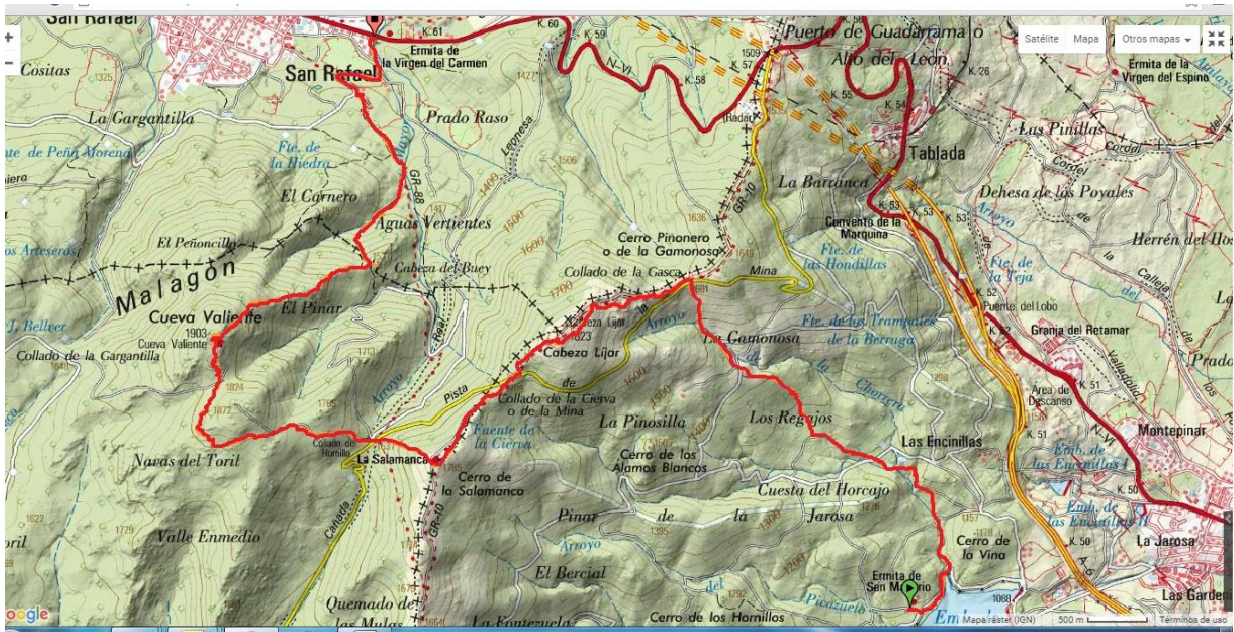
Iniciaremos el descenso poniendo rumbo al cerro de Cabeza del Buey (1537 m) y seguiremos bajando junto al curso del arroyo Secal, hasta enlazar con el GR-88, por el que seguiremos hasta finalizar la jornada en las cercanías de la Ermita de la Virgen del Carmen de San Rafael, donde nos estará esperando el Bus para traernos de regreso a Madrid.

### MAPAS y PERFIL (Opción Larga):

Los mapas y los tracks se pueden descargar de la web.



### MAPAS y PERFIL (Opción Corta):





## RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- **No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.**
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse. Es aconsejable llevar frontal, manta térmica y agua suficiente.
- 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.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.

## 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 de Plaza Castilla: 8:15 h. (depósito canal).
- Salida de Las Rozas: 8:30 h. (parada Bus Carretera de Boadilla, SN).
- Inicio de la marcha: 9:30 h.
- Finalización de las marchas: 18:00 h.
- Salida autobús desde el pueblo de San Rafael hacia Madrid: 18:15 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 19:45 h.