



IX EDICIÓN CORDALES PEGASO 2017

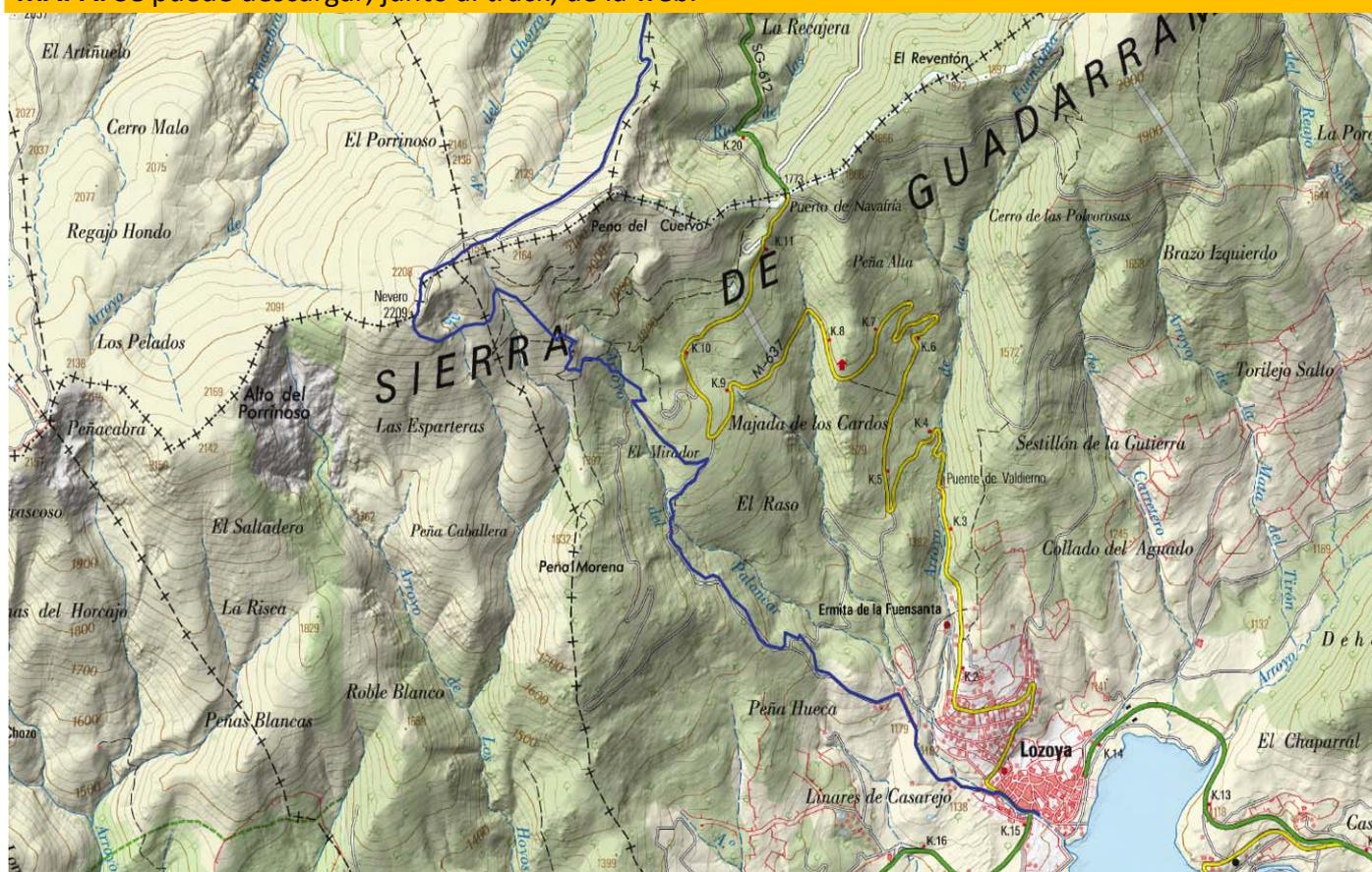
VI Marcha de la Mujer. Navafria

DOMINGO 11 DE JUNIO DE 2017

Domingo 11. Opción Larga. RECORRIDO. DISTANCIAS. TIEMPOS.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
Salida: Lozoya	0 km	1.104 m	0 h 0´	0 h
Arroyo del Palancar	4.5 km	1.565 m	+ 1 h 20´	1 h 20´
Peña del Cuervo	6.5 km	1.954 m	+ 1 h	2 h 20´
El Nevero	8.5 km	2.199 m	+ 55´	3 h 15´
Refugio Regajohondo	14,6 km	1.725 m	+ 1 h 40´	4 h 55´
Refugio Piemediano	16.5 km	1.774 m	+ 35´	5 h 30´
Refugio la Fragua	18.8 km	1.516 m	+ 30´	6 h
Refugio Del Peñón	20 km	1.456 m	+ 25´	6 h 25´
Cascada el Chorro	22 km	1.465 m	+ 20´	6 h 45´
Llegada: Refugio el Chorro	23 km	1.321 m	+15´	7 h

MAPA. Se puede descargar, junto al track, de la web.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 06:42 h • Puesta del sol: 21:43 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 22.9 Km.	 + 1.448 m	 - 1.191 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	3 +	Alta	Técnica	3	Media/Alta
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas • En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc..) 				
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Parte de la ruta se desarrolla por senderos o marcas de paso de otras personas y pistas. En otra el itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, altura e inclinación. 				
	4	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +1.448 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.191 m. • Longitud: 26.300 km. • Tiempo de marcha sin paradas > 7:00 Horas. 				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 					
Material Obligatorio	Ropa de montaña de verano / Agua (+2 l) / Protección solar/ Gafas / GPS o brújula y mapa / Teléfono / Bastones / Frontal / Manta térmica.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.	Club: 144.175 Hz Coordinador: 607.39.80.77 (Carmen)	S.E.R.E.I.M.: 91-8521012 y 91-8902611 (Puerto de Navacerrada) E.R.E.I.M.: 921-550010 (Riaza)			
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • MTN25 458-III y 484-I 					



La ruta comienza en la Casa de Cultura de Lozoya desde donde tomaremos la pista que cruza el arroyo de la Fuensanta. Pasamos el puente y tomamos el ramal de la derecha paralelo al arroyo. Seguimos por este camino atravesando praderas en suave ascenso y nos vamos alejando del pueblo. Poco más adelante nos encontramos con un sendero a mano derecha que no tomaremos y continuamos de frente hasta el depósito de Las Aleguillas. Desde este depósito iremos por un sendero a la izquierda que enseguida se encaja entre dos muros. Continuamos por él hasta encontrar una portilla de alambre, nada más pasar la portilla comenzamos a girar a la derecha por el sendero que se intuye, el cual nos llevará a una pista. Esta pista no debemos tomarla, tan sólo cruzarla para continuar por el sendero encajado que asciende de frente.

Por este sendero iremos subiendo con fuerte pendiente, pero disfrutando de un paraje increíble. Periódicamente nos encontraremos arquetas del agua que confirmarán el camino, ya que la canalización de aguas baja por este sendero.

Seguimos ascendiendo por el robledal y descartamos un desvío a nuestra izquierda, poco a poco nos vamos aproximando al arroyo del Palancar. Continuamos por la pista hasta llegar a una fuente en una recurva muy marcada. En este lugar podremos apreciar varias especies de abetos introducidos.

Siguiendo nuestra ruta, debemos estar atentos a un desvío a mano derecha, donde tomamos un claro sendero que nos conducirá por un callejón de pino; hasta un corto desvío a mano izquierda que nos lleva a un collado. Desde este punto podemos avistar claramente El Nevero, el muro divisor de términos y la Peña del Cuervo. Continuamos ascendiendo por el lomo hasta salir del pinar. Nos dirigimos a un raso a orillas del arroyo. Haremos un zig-zag hacia la derecha hasta situarnos en 2100 m. lugar donde aparece un desvío hacia la Peña del Cuervo y el Puerto de Navafría. Tomamos este sendero, ascendiendo gradualmente a la cuerda. Desde aquí seguiremos la cuerda hasta el Pico del Nevero (2.109 m.)

Desde el Nevero, vamos a conectar con la senda del Cerro de los Colladillos que, abriéndose con dirección noreste hacia el Alto del Puerto, acaba conectando con la pista (camino de Navalcollado), que nosotros tomaremos por nuestra izquierda y a pocos metros se bifurca nosotros seguiremos de frente nos lleva al refugio de Regojohondo. el de la derecha hacia el refugio de Navalcollado.

Descendemos hacia el refugio de Regajohondo donde hay una pequeña represa en el arroyo del Chorro. Tomamos la pista forestal a mano izquierda, hacia el Refugio de Piemediano, dejamos la pista y desde aquí atravesamos la Ladera de la Boca del Asno hasta volver a tomar la ancha pista por el que atravesaremos el arroyo de las vueltas y nos lleva hasta el Refugio de La Fragua, el Refugio del Peñón y el del Chorro en este trayecto dejamos a nuestro margen izquierdo el río Cega.



Desde el Refugio del Chorro un pequeño puente es el que marca varias cosas, el final del arroyo del Chorro vertiendo su caudal como buen afluente al río Cega y el comienzo del sendero de 1 km que por el margen derecho del arroyo nos llevará hasta la famosa cascada de El Chorro, el rugir de la cascada nos anticipa que estamos cerca, llegamos y desde un puente que hace las veces de mirador podemos contemplar esta bella cascada de al menos 20 m de altura

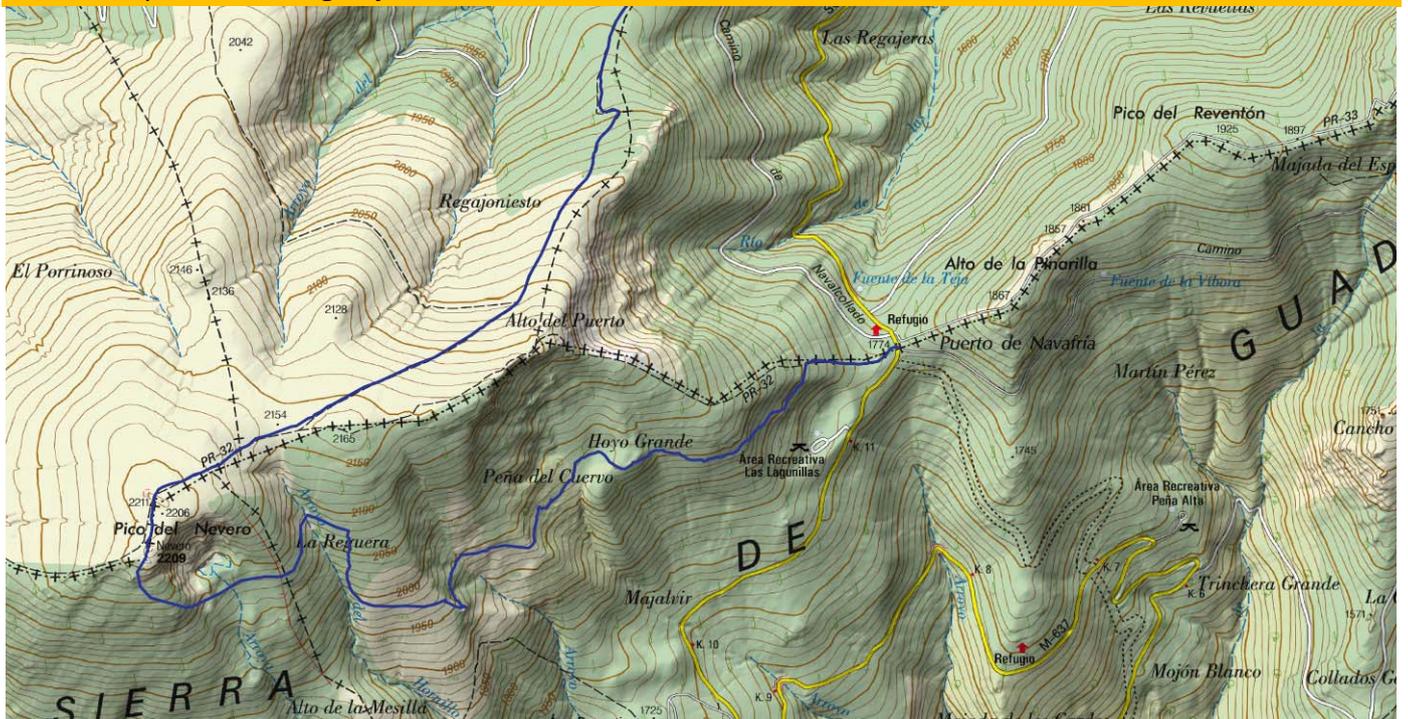
en tramos deslizándose y en otros saltando el agua que por una gran losa de roca curtida por el agua deja una estampa digna de las mejores chorreras.

A la derecha hay habilitadas unas escalinatas de roca con su correspondiente barandilla de madera cruda y con sensación de recién puestas unidas por gruesas cuerdas que siendo un pasamos perfecto para no existir problemas de que nadie pueda quedarse sin ascender a la zona alta donde otro mirador nos espera. Una vez en la zona alta si nos asomamos por el frente podremos ver otra pequeña chorrera que desde abajo no se aprecia, y esta con más virulencia en caída que la grande, una vez disfrutado del lugar y de vuelta a la zona baja del puente mirador, volvemos por el mismo camino hasta la zona recreativa donde finaliza la marcha y **disfrutaremos de un pequeño ágape.**

Domingo 11. Opción Corta. Recorrido. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
Salida: Puerto de Navafría	0 km	1.765 m	0 h 0´	0 h
Peña de Cuervo	2.45 km	1.954 m	+ 45´	45´
El Nevero	4.56 km	2.199 m	+ 55´	1 h 40´
Refugio de Navalcollado	8.80 km	1.784 m	+ 1 h 30´	3 h 10´
Mirador El Chorro	14.20 km	1.422 m	+ 1 h 40´	4 h 50´
Llegada: Refugio el Chorro	15 km	1.332 m	10´	5 h

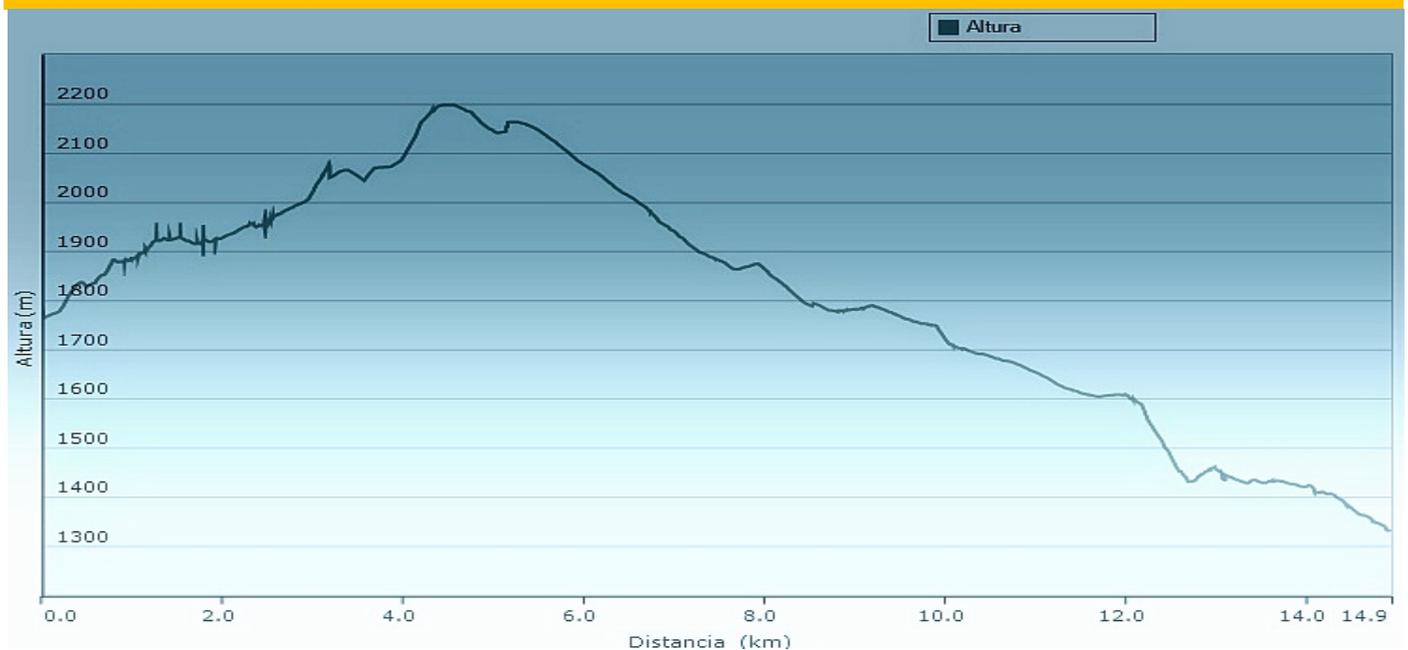
MAPA. Se puede descargar, junto al track, de la web.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 06:42 h • Puesta del sol: 21:43 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 15 Km.	 +614 m	 - 1046 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	3	Media	Técnica	2	Media
	2	<ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas • En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc..) 				
	2	<ul style="list-style-type: none"> • La ruta se desarrolla por senderos o marcas de paso de otras personas y pistas. En otra el itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
	2	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, altura e inclinación. 				
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +614 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1046 m. • Longitud: 15 km. • Tiempo de marcha sin paradas > 5:00 Horas. 				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 					
Material Obligatorio	Ropa de montaña de verano (+ abrigo en mochila) / Agua (+2 l) / Protección solar/ Gafas / GPS o brújula y mapa / Teléfono / Bastones / Frontal / Manta térmica.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.		Club: 144.175 Hz Coordinador: 607.39.80.77		S.E.R.E.I.M. 91.852.10.12 / 91.890.26.11 (Navacerrada) E.R.E.I.M. 921.55.00.10 (Riaza)	
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • MTN25 458-III y 484-I 					

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA



En el caso de la opción corta, salimos del mismo Puerto de Navafría hacia el O, cruzando la carretera y atravesando el vallado por un paso peatonal junto al cartel del puerto y en la cuneta izquierda según hemos subido del pueblo de Lozoya. Ascenderemos entre el pinar y una alambrada a unos 65 metros giramos a la izquierda para alcanzar campo a través a media altura de la ladera de Hoyo Grande paralela a una senda que sale más abajo del parking de las Lagunillas hasta Peña del Cuervo. Desde este punto tomaremos un sendero marcado con hitos, que asciende a nuestra derecha, en dirección a las cumbres. También podemos seguir de frente sin desviarnos y bajar hasta el mirador de la Peña del Cuervo, aunque después habrá que ganar estos metros descendidos para volver a conectar con el camino.

Intentar no perder de vista los hitos en algunos tramos de subida por esta zona, pues el camino se difumina un poco entre los piornos, pero aun así la subida es clara. El camino ahora asciende casi pegado y paralelo a una valla de piedra y más arriba la cruza para encaminarnos al ya intuitivo y predecible camino hacia las lagunillas, ahora evidentes y justo bajo la cima del Nevero. Hay tres diminutas lagunas que descansan sobre una pradera. Nuestro camino discurre dejando las lagunas a nuestra derecha según vamos subiendo por el estrecho sendero, que está marcado con hitos hasta prácticamente la cumbre del Nevero 2209 mts. El pico forma parte de una de las cumbres más altas de la zona, junto al Peñalara y cerro Clavetes, Maliciosa y Cabezas de Hierro.

Desde el Nevero, vamos a conectar con la senda del Cerro de los Colladillos, que, abriéndose con dirección noreste hacia el Alto del Puerto, acaba conectando con la pista (camino de Navalcollado), que nosotros tomaremos por nuestra izquierda y a pocos metros se bifurca nosotros tomaremos el de la derecha hacia el refugio de Navalcollado, el de frente nos lleva al refugio de Regojohondo.

Desde el Refugio de Navalcollado, de techo en tejas y cuerpo en piedra con un rustico banco de madera en su frontal y que a unos metros más arriba se encuentra un pequeño altar a la Virgen de las Nieves, se abren varios senderos cogemos el que más llanea que une a la ancha pista que baja del refugio de Regojohondo, que nos llevará hasta la ladera de los Berrunos, donde en pequeño camino saliente hacia la izquierda cogiéndolo y adentrándonos unos metros en sus pinares comenzamos el descenso por libre pero fácil de su ladera hasta alcanzar la pista de las Cebadillas, cuando lleguéis abajo de todo y os tropecéis con vallas no recomiendo saltar ninguna, continuar paralelos a ellas porque unos metros más adelante termina el cercado y podréis coger la carretera de las Cebadillas, para con un zigzag tener al fondo la llamada curva de Cebadillas que os devolverá por un sendero de hadas, entre pinos, zarzas y acebos a la cascada de El Chorro.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- 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.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- 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.
- 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 ayudarle 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.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

TRANSPORTE. HORARIOS

En Autobús.

Los siguientes 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 Alcobendas: 8:30 h. (Diversia)
- Inicio de la marcha: **9:30 h.**
- Finalización de las marchas: 18:00 h.
- Ágape: 18:00 a 19:15 h.
- Regreso autobús hacia Madrid: 19:30 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 21:10 h.

Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso.

PRECIO

12 €. Federados (con Licencia B o superior)

15 €. Otros. (Incluye seguro)

INSCRIPCIONES

Directamente en la web.

Pago: Precio total correspondiente (federado B o resto), mediante tarjeta a través de la web del club

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 días desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

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

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADORES

General: Carmen Martín. E-mail: carmenlagar@hotmail.com / Telf.: **607 39 80 77**

Control y Seguridad: Se presentará a los coordinadores de seguridad el día de la marcha, antes de comenzarla.

El **Puerto de Navafría** 1773 m, antiguamente Puerto de Cega, según Guillermo G. Pérez, es un paso de montaña situado en la Sierra de Guadarrama (perteneciente al Sistema Central) y en el límite entre la Comunidad de Madrid y la provincia de Segovia (España). Por él pasa una carretera regional que comunica el municipio de Lozoya (Comunidad de Madrid) con el de Navafría (provincia de Segovia), la vertiente norte de la carretera transcurre por el término municipal de Aldealengua de Pedraza. Este puerto de montaña tiene una altura de 1.773 m y desde él salen varios caminos que conducen al entorno del pico de El Nevero, debe su nombre a su característico Nevero en forma de Z. El puerto de Navafría es el único que comunica directamente el valle del Lozoya con la provincia de Segovia y el único situado enteramente en los Montes Carpetanos. En este puerto está el Centro de esquí nórdico Navafría.

VEGETACIÓN Y FAUNA.

Ecosistema serrano.

Pinar de montaña. Está entre los 1500 m y los 2000 m. El medio tiene una alta insolación, bajas temperaturas, alta humedad con precipitaciones y nieblas. El pino silvestre o albar es el árbol dominante. También se encuentran tejo, acebo y otros vegetales y hongos. En la fauna encontramos invertebrados como las mariposas y escarabajos entre otros, y los distintos tipos de vertebrados.



Melolar. Se trata de un ecosistema situado entre el encinar y el pinar de montaña. La especie vegetal predominante es el roble melojo o rebollo acompañado de arbustos como el zarzal, espino negro... En la fauna encontramos azor, cárabo, arrendajo, comadreja y gato montés entre otras especies

Ecosistema asociado al agua.

Sotos y riberas: Encontramos vegetación como juncos, sauces, chopos, fresnos, y olmos entre otras especies.

En la fauna hay animales acuáticos: Insectos como el caballito del diablo y los escarabajos acuáticos. Anfibios como la rana. Reptiles como la culebra de agua. Aves como golondrinas, lavandera, la garza real, el Martín real, el mirlo acuático y otras. Mamíferos como la nutria y la rata de agua

Acceso a Lozoya desde Alcobendas

