



## IV Cordal PEGASO 2019 X Marcha de Veteranos

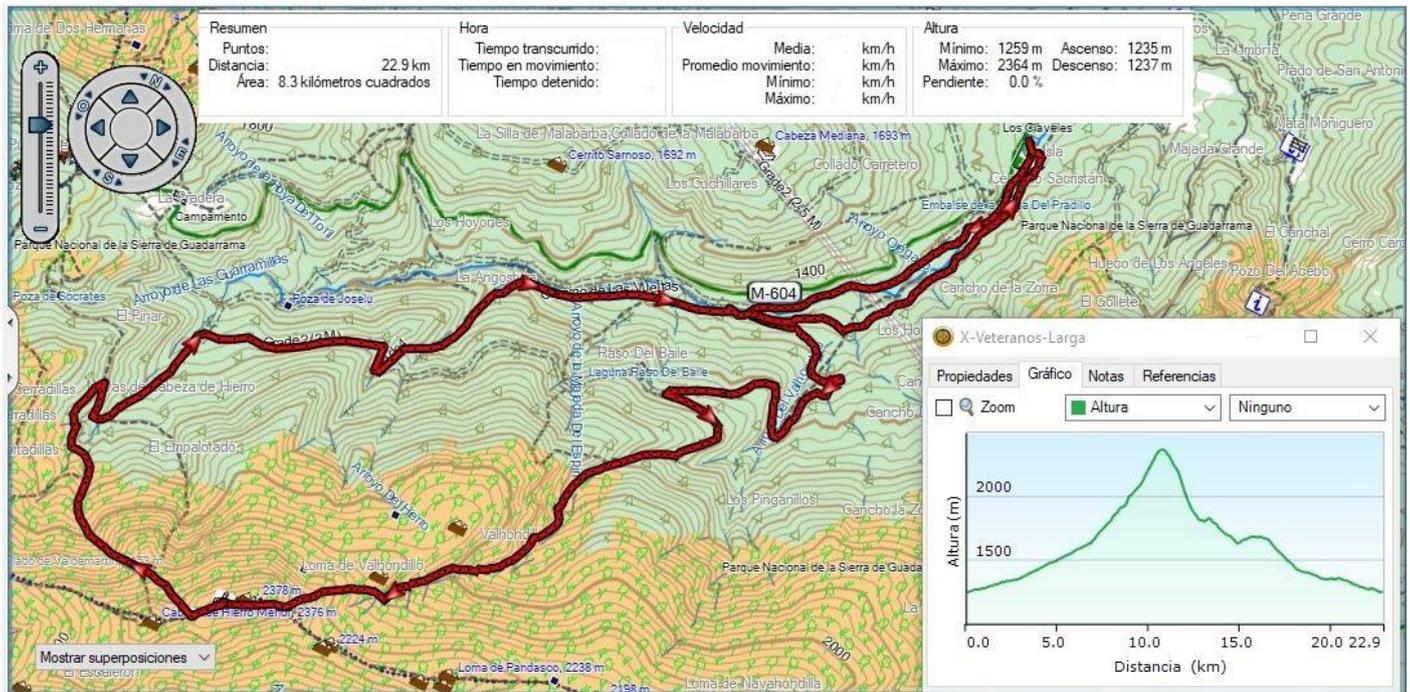
# “Circular desde La Isla por Cabezas de Hierro”

25 de Mayo de 2019

**ITINERARIOS:** En esta ocasión tenemos dos opciones como viene siendo habitual. - **Larga y Corta.**

**Inicio y Final:** La Isla, Carretera M-604, Km 31,800 (Junto a Restaurante Pinosaguas)

**ruta LARGA:** Circular desde la Isla por Cabeza de Hierro Mayor.



### Recorrido, Distancias, Tiempos, Gráfico. Opción Larga

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
<b>Inicio:</b> La Isla	1265 m	0 km	-	-	-	0'
Puente de la Angostura	1370 m	2,82 km	105 m	-	48'	48'
Valle de Valhondillo	1665 m	6,71 km	295 m	-	1 h 04'	1 h 52'
Cabeza de Hierro Mayor	2378 m	10,80 km	713 m	-	1 h 58'	3 h 50'
Las Cerradillas	1836 m	13,50 Km	47 m	602 m	1 h 01'	4 h 51'
Valle de la Angostura	1494 m	17,87 Km	45 m	404 m	1 h 28'	6 h 19'
<b>Final:</b> La Isla	1265 m	22,90 Km	30 m	229 m	1 h 57'	8 h 16'

**Descripción, Opción Larga:** Iniciamos la ruta en las inmediaciones del Restaurante Pinosaguas, para tomar un sendero que nos conduce hacia La Presa del Pradillo, quedando esta a nuestra izquierda para después de admirar su hermosa cascada, continuar por el PR-25 hasta el puente de La Angostura. Nada más pasar el puente daremos un giro a la izquierda de unos 30 grados para tomar una pista que nos irá subiendo progresivamente, haciendo en el recorrido algunas revueltas y que nos irá aproximando al Valle de Valhondillo, lugar en que finaliza la pista y donde nos vamos introduciendo, siempre con el río del

mismo nombre, a nuestra izquierda. Desde la entrada a este valle hasta las proximidades de la Cabeza de Hierro Mayor, no hay ningún sendero bien definido.

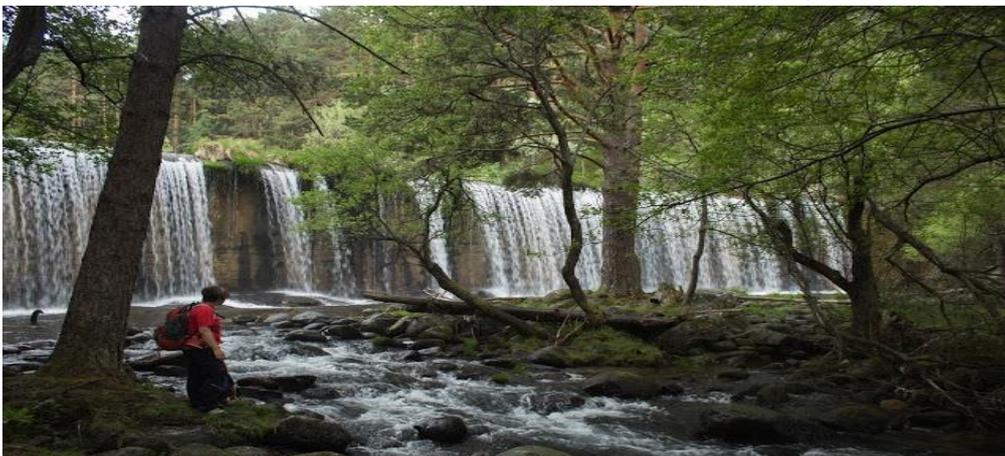


Encontraremos algún hito de señalización pero también habrá que evitar alguna zona de Piornos para no caminar entre ellos. No obstante, siguiendo el track y el mapa, iremos prosperando, alejándonos paulatinamente del río, subiendo ya a media ladera por la derecha del valle, para encontrar el sendero de Cuerda Larga que viene desde el Puerto de la Morcuera. (Al fondo de la foto Cabeza de Hierro)

Ya situados en la cuerda, llegar a la Cabeza Mayor (2381 m) no reviste problema alguno, que no sea subir los últimos metros para hacer cumbre.

Después del correspondiente descanso y disfrute, hay que continuar bajando primero al Collado entre Cabezas de Hierro y tomar en el punto indicado el PR-27 que en pronunciada pendiente, nos irá aproximando a la zona de las Cerradillas. Seguimos bajando ya con menos inclinación e intercalaremos en el descenso un par de pequeñas subidas, continuando por algún tramo de pista estrecha hasta entrar de lleno en el Valle nuevamente de la Angostura. Hay que tener presente que ahora tendremos el Río Angostura-Lozoya, a nuestra izquierda ya que el regreso se hace por la otra orilla y cuando lleguemos al puente nuevamente, no lo cruzaremos. Tomaremos un sendero que hay entre el puente y la confluencia con la pista que habíamos tomado para el ascenso a Valhondillo.

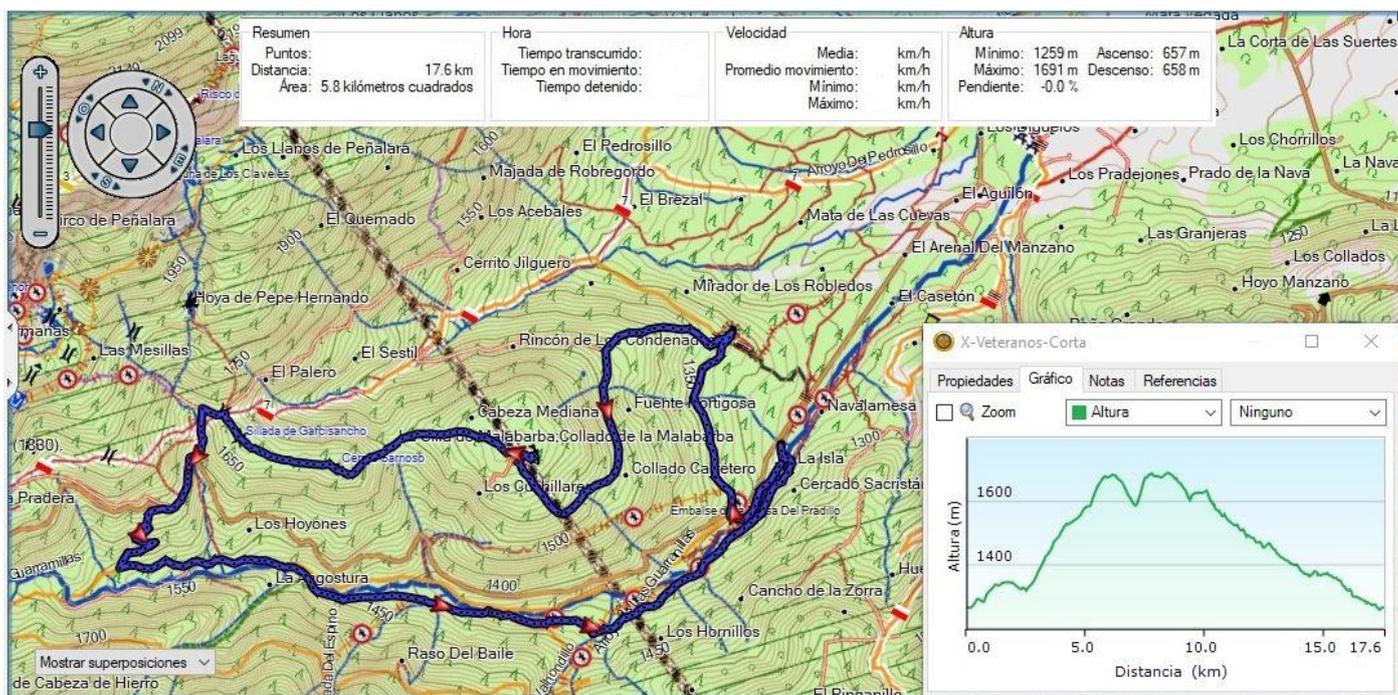
Continuando por tan gratificante paseo, pasaremos nuevamente por La Presa del Pradillo y poco después llegaremos al final de la ruta después de cruzar el río por un puente, situado junto al Restaurante La Isla.



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. **Opción Larga**

Horarios ruta 	<b>8h16' (s/MIDE)</b> Orto: 7:24 Ocaso: 21:03		
Distancia y desniveles	 <b>22,90 km</b>	 <b>+ 1235 m</b>	 <b>- 1235 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA-ALTA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>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</li> <li>Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario, le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>2</b>	Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad	
<b>D</b>	<b>2</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares	
<b>E</b>	<b>4</b>	De 6 a 10 horas de marcha efectiva	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, guantes, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica y mini-botiquín. Posible necesidad de impermeable, crampones y piolet (Se indicará dos días antes).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 630147144	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: <b>918521012</b> y <b>918521912</b>
Cartografía	Mapa IGN 1:25000, hojas 483 y 508		

## Ruta Corta: Circular desde la Isla por Cabeza Mediana.



## RECORRIDO. Distancias, Tiempos, Gráfico. Opción Corta

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Desnivel parcial		Tiempo Parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
<b>Inicio:</b> La Isla	1265 m	0 km	-	-	-	0
Monumento Guarda Forestal	1320 m	2,54 km	81 m	26 m	0 h 40'	0 h 40'
Cabeza Mediana	1685 m	5,99 km	365 m	-	1 h 11'	1 h 51'
Cerrito Sarnoso	1681 m	7,8 km	179 m	88 m	1 h 00'	2 h 51'
Arroyo Laguna de Peñalara	1607 m	9,4 km	-	74 m	0 h 35'	3 h 26'
Camino de las Vueltas	1633 m	10.09 km	17 m	-	0 h 15'	3 h 41'
Valle de La Angostura	1545 m	11,04 Km	-	108 m	0 h 20'	4 h 01'
<b>Final:</b> La Isla	1265 m	17,60 Km	15 m	361 m	1 h 45'	5 h 46'

**Descripción, Opción Corta:** Al inicio, comenzamos juntos los integrantes de las dos rutas, hasta sobrepasar la Presa del Pradillo. Unos metros después, los de la opción corta, tomaremos un sendero que nos va subiendo en diagonal hacia la derecha, hasta llegar junto a una barrera, punto donde cruzaremos la carretera M-604 tomando un sendero para dirigirnos al Mirador de Los Robledos, lugar con magníficas vistas de los Montes Carpetanos y hacia la izquierda Peñalara y una buena parte de Cuerda Larga. Además, en esta pradera existe un Monolito vertical con una Placa Homenaje al Guarda Forestal (en realidad Forestales).



Continuamos, retrocediendo un poco hasta encontrar una pista de tierra que no nos abandonará hasta llegar a Cabeza Mediana (Cota máxima de esta ruta 1685 m) desde donde se contemplan también bellos paisajes.



Un pequeño descanso y continuamos después de una bajada, dejando atrás una zona llamada La Silla de Malabarba y su Collado, para acometer los 179 m de subida a Cerrito Sarnoso, con muy pocos metros de altitud, por debajo de Cabeza Mediana y bajaremos a otra zona denominada: Sillada de Garcisancho. Seguimos por el sendero y habrá que vigilar el GPS para localizar sin pasarnos de largo, otro sendero que sale a la izquierda y que nos conduce a la brava bajada del desagüe de la Laguna Grande de Peñalara (el que no hace falta cruzar). Para ello seguimos descendiendo por el sendero hasta aparecer en una pequeña área recreativa situada en la carretera. Cruzamos la M-604 y por detrás del quitamiedos tendremos que subir paralelos a él unos 450 m hasta encontrar otro sendero a la izquierda, llamado de Las Vueltas y que nos bajará hasta el fondo del Valle de la Angostura, donde empezaremos a disfrutar, ya muy cercanos al río, de sus pozas, torrentes y saltos de agua dignos de admiración. Siguiendo el track, en un momento dado cruzaremos el río por un puente y este se quedará, ya el resto de la ruta, a nuestra izquierda, sustituyendo con ello tramos de pista forestal por senderillos con sus puentes por donde se incorporan al río algunos arroyos. Muy poco antes de llegar al Puente de La Angostura (que no cruzaremos) hay una pradera muy soleada y una poza cercana donde detenerse un rato, incluso comer en ella. Luego seguimos dejando el puente a nuestra izquierda hasta el final, en el que tendremos que cruzar el río por un puente, tal como queda especificado en el final de la Ruta Larga.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. **Opción Corta**

Horarios ruta 	<b>5h46' (S/MIDE)</b> Orto: 7,24. Ocaso: 21,03		
Distancia y desniveles	 <b>17,6km</b>	 <b>+ 657 m</b>	 <b>- 657 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>Media</b>	<b>Técnica</b> <b>Media</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>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</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>2</b>	Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad	
<b>D</b>	<b>2</b>	Caminos con diversos firmes y no presentan gradas muy altas	
<b>E</b>	<b>3</b>	De 5 a 8 horas de marcha efectiva	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, guantes, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica y minibotiquín. Posible necesidad de impermeable (Se indicará dos días antes).		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 630147144	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: <b>918521012</b> y <b>918521912</b>
Cartografía	Mapa IGN 1:25000, hojas 483 y 508		

## NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **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 descrito en la Información Técnica y de Seguridad, 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 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.
- 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. También es conveniente incorporar en el equipo un mini-botiquín personal.
- Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre las horas indicadas de salida.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

# LOGÍSTICA. Transporte. Precio. Inscripciones

## TRANSPORTE

---

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.

### Paradas del autobús:

- Canillejas (c/ Alcalá, 634): 8:00
- Plaza de Castilla (Depósito Canal): 8:15
- Diversia (ver mapa Web del Club): 8:35
- Inicio estimado de la marcha 9:45
- Fin de las marchas (máximo): 18:01
- Fin de Empanadas y Refrescos: 18:50
- Salida de La Isla, hacia Madrid: 18:5
- Llegada a Madrid (Canillejas) : 20:30

## PRECIOS

---

**12 €** Federados (con licencia B o superior)

**15 €** Otros (Incluye seguro)

## INSCRIPCIONES

---

En la web del club a partir del 06 de Mayo: [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com).

Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del club.

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

## ANULACIONES

---

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

<https://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

## COORDINADOR

---

Rogelio Paje - [rpctjota@gmail.com](mailto:rpctjota@gmail.com) 630147144

Cualquier variación o información complementaria se os hará saber durante el trayecto en el Autobús.

Un saludo y que disfrutemos todos y todas.

**SITUACIÓN: Sierra de Guadarrama.** - Itinerarios por el valle del Lozoya, dentro del término de Rascafría y Cotos, provincia de Madrid.

### **Valores naturales:**

Para algunos autores las características ecológicas y de aprovechamiento forestal de los pinares del Alto Lozoya, *hacen de este monte un lugar único, hasta el punto de que podemos considerarlo como un vestigio o testigo de los bosques y selvas que poblaban el valle en otro tiempo...*

Y por supuesto, uno de los puntos más interesantes y de mayor relevancia son los tejos de Valhondillo, que la Comunidad de Madrid, a través de su libro "Árboles Singulares de Madrid", ha catalogado como la tejera de mayor importancia en la provincia.



### **Valores culturales:**

Los pinares del Alto Lozoya pertenecieron en sus orígenes al Sexmo de Lozoya, incluido en la Comunidad de Villa y Tierra de Segovia. El 11 de diciembre de 1677 se vende al Monasterio del Paular y en 1840 en "pública subasta" es adquirido por la "Sociedad Belga de los Pinares del Paular", con diversos problemas que son resueltos con una Orden de 22 de octubre de 1870 del Regente del Reino D. Francisco Serrano Domínguez por la que se reconoce la venta del vuelo y del suelo a la Sociedad belga, "con la obligación de respetar los derechos constituidos a favor de la comunidad de sesmeros de Segovia que afectaban a la finca, los cuales había aceptado y reconocido la Sociedad civil Belga". No obstante, los conflictos entre la Sociedad y los vecinos de Rascafría ha sido un tema candente que llega hasta nuestros días.

El **Lozoya** es un río, afluente del Jarama, que atraviesa transversalmente el norte de la Comunidad de Madrid.

En su tramo inicial, donde recoge las aguas de las Lagunas de Peñalara, el río recibe el nombre de arroyo de La Angostura. Empieza a ser identificado como Lozoya cuando se une a los arroyos de Cerradillas y Guarramillas, después de pasar el Puente de La Angostura.



Por su izquierda, recibe al río Peñalara, que discurre por las antiguas morrenas del glaciar de Peñalara. Su curso va de oeste a este, a diferencia de la mayoría de los ríos madrileños que surcan la comunidad de norte a sur. El río atraviesa primero la fosa tectónica comprendida entre la sierra de La Cuerda Larga y los Montes Carpetanos, en la zona conocida como valle alto del Lozoya y es el principal abastecedor de agua potable de la provincia.

Es embalsado hasta en cinco ocasiones a lo largo de su curso de 91 km. Su principal embalse, El Atazar, es también el de mayor capacidad de almacenamiento de agua de la región. Su cuenca coincide con la comarca de la Sierra Norte, que tiene una superficie de 1265 km<sup>2</sup>. Su curso forma el valle del Lozoya, donde se encuentra el municipio de Lozoya, del que el río toma su nombre.

**POBLACIONES MAS CERCANAS:** Rascafría y Puerto de Los Cotos

**CARTOGRAFIA:** Hojas del IGN MTN25- 483 y 508, una buena opción es el mapa excursionista “Sierra de Guadarrama” E1:25000 editado por La Tienda Verde.

**INFORMACIÓN:** Centro de Educación Ambiental del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares. Tel: 91 8539 978 y [www.madrid.org](http://www.madrid.org).