



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

Cuerda larga 2021

08 de mayo 2021



INTRODUCCIÓN

La *Cuerda Larga* (antaoño conocida como la *Sierra de la Marquesa*, o la *Sierra de las Cabezas de Hierro*, o de *Miraflores*) es uno de los principales ramales montañosos de la *Sierra de Guadarrama*. Comienza. Según la vamos a realizar nosotros este años 2021 comienza en el Puerto de la Morcuera a 1796m., en Miraflores de la Sierra y termina en el Puerto de Navacerrada a una altitud de 1.858 m.

Esta línea montañosa se extiende de oeste-suroeste a este-noreste dentro de la zona noroeste de la Comunidad de Madrid y tiene una longitud de 18 km en línea recta. Es una de las zonas más elevadas de la región 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.

Las diferentes vertientes de *Cuerda Larga* tienen diferentes puntos de interés:

En la cara norte está la zona alta del *Valle del Lozoya*. En la cara sur se extiende *La Pedriza*, una zona de gran interés deportivo y paisajístico, y el *Hueco de San Blas*. Al este comienza la *Sierra de la Morcuera*, una alineación montañosa algo más baja, que comienza en el *Pico de La Najarra*. Y, por último, en el extremo oeste del cordal, en la *Bola del Mundo*, comienza otro ramal montañoso llamado *Sierra de los Porrones*.

Toda esta línea de montañas constituye, además, la divisoria de las cuencas de los ríos *Lozoya*, al norte, y el *Manzanares*, al sur, ambos afluentes del río *Jarama*.

La travesía encadenada 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 su 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. El recorrido de ida es de casi 20 km, el desnivel acumulado es de más de 1.000 metros aproximadamente y se realiza en unas 9 horas (solo ida), con paradas.



Opción A: Puerto de la Morcuera (1.798) – Enlace con el PR M11 (1.970) - 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).

RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

| PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS | Altitud | Distancia desde origen | Desnivel parcial | | Tiempo parcial | Tiempo desde inicio |
|--------------------------------|---------|---------------------------|------------------|-------------|-------------------|------------------------|
| | | | Subidas | Bajadas | | |
| Pto. de la Morcuera | 1759 | 0 | 0 | 0 | 0h 00' | 0h 00' |
| Enlace con PR M11 | 1970 | 1964 | 210 | 4 | 1h 00' | 1h 00' |
| Asómate de Hoyos | 2235 | 6180 | 318 | 115 | 2h 30' | 3h50' |
| Cabezas de Hierro | 2370 | 11000 | 295 | 160 | 2h 00' | 5h 30' |
| Alto de las Guarramillas | 2247 | 15400 | 213 | 336 | 1h 30' | 7h 00' |
| Pto. de Navacerrada | 1860 | 18500 | 16 | 386 | 1h 10' | 08h 10' |
| | | | 1102 | 1001 | | |



Opción B: Puerto de la Morcuera (1.798) – La Najarra (2095) - 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).

RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

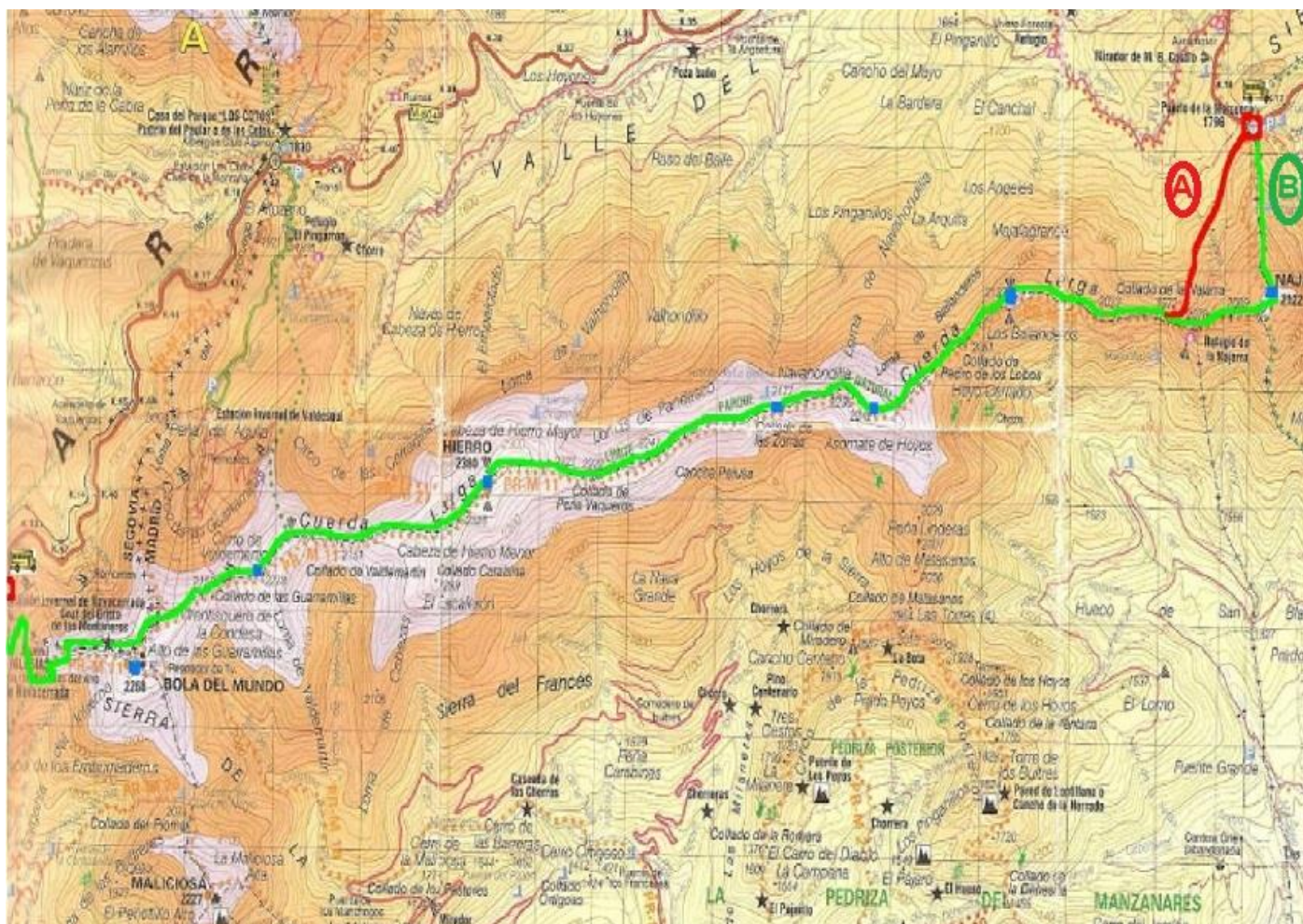
| PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS | Altitud | Distancia desde origen | Desnivel parcial | | Tiempo parcial | Tiempo desde inicio |
|--------------------------------|---------|---------------------------|------------------|-------------|-------------------|------------------------|
| | | | Subidas | Bajadas | | |
| Pto. de la Morcuera | 1759 | 0 | 0 | 0 | 0h 00' | 0h 00' |
| La Najarra | 2095 | 1750 | 366 | 57 | 1h 10' | 1h 10' |
| Asómate de Hoyos | 2235 | 7210 | 364 | 220 | 2h 50' | 3h60' |
| Cabezas de Hierro | 2370 | 12040 | 295 | 160 | 2h 00' | 5h 60' |
| Alto de las Guarramillas | 2247 | 16450 | 213 | 336 | 1h 30' | 7h 30' |
| Pto. de Navacerrada | 1860 | 19000 | 16 | 386 | 1h 10' | 08h 40' |
| | | | 1263 | 1159 | | |

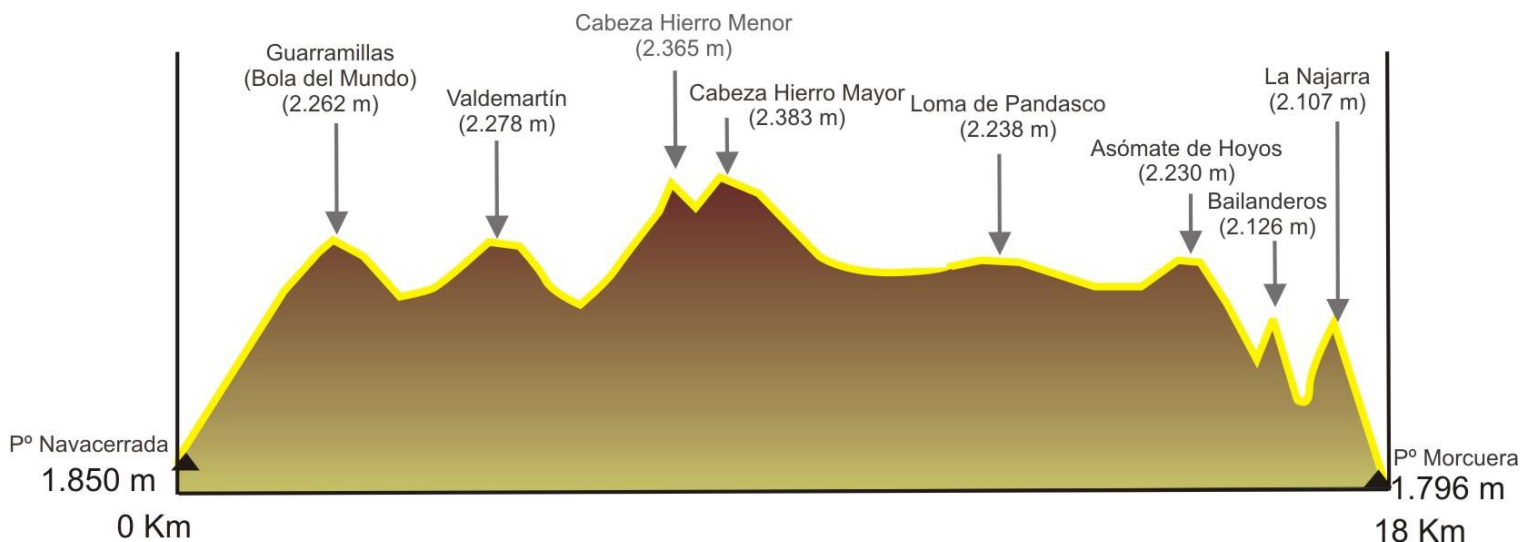


Opción c: Miraflores (1.147) (alrededores de la Fuente del Cura) - Puerto de la Morcuera (1.798) – La Najarra (2095) - Loma de Bailanderos (2.126) – Asomate de Hoyos (2.230) – Collado de las Zorras (2.175) -Lomas de Pandasco -Cabeza de Hierro Mayor (2.383) – Cabeza Menor (2.365) –Collado de Valdemartín (2.150) – Cerro de Valdemartín (2.278) - Alto de Guarramillas (2.250) – Pista de cemento - Puerto de Navacerrada (1.830).

RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

| PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS | Altitud | Distancia desde origen | Desnivel parcial | | Tiempo parcial | Tiempo desde inicio |
|--------------------------------|---------|---------------------------|------------------|-------------|-------------------|------------------------|
| | | | Subidas | Bajadas | | |
| Miraflores | 1147 | 0 | 0 | 0 | 0h 00' | 0h 00' |
| La Najarra | 2095 | 5850 | 922 | 212 | 3h 00' | 3h 00' |
| Asómate de Hoyos | 2235 | 11500 | 364 | 220 | 2h 50' | 5h 50' |
| Cabezas de Hierro | 2370 | 16420 | 295 | 160 | 2h 00' | 7h 50' |
| Alto de las Guarramillas | 2247 | 20960 | 213 | 336 | 1h 30' | 9h 20' |
| Pto. de Navacerrada | 1860 | 24000 | 16 | 386 | 1h 10' | 10h 30' |
| | | | 2027 | 1314 | | |





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD: Para las tres opciones.

| | | | | |
|-------------------------|----------|--|--|---|
| Horarios ruta | | De 08h 10' a 10h 30' (Tiempo estimado) Orto: 7:42 . Ocaso: 20:48 (En Puebla de la Sierra) | | |
| Distancia y desniveles | | 18,5 - 24 km | +1102m/+2027m | -1001m/-1314m |
| Tipo recorrido | | Travesía | | |
| Dificultad | | Física | ALTA | Técnica MEDIA |
| M | 3 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | | |
| I | 2 | Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales | | |
| D | 3 | Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. | | |
| E | 4 | Más de 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, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2 litros). | | |
| Material recomendado | | Impermeable y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica. | | |
| Teléfonos emergencias | | Emergencias: 112 Guardia Civil: 062 | Emisora Club: 144,700 MHz Coordinador: 699 089 956 | SEREIM Puerto de Navacerrada: 918 521 012 / 918 902 611 |
| Cartografía | | Mapa IGN 1:25000, hojas 459-III y 485-I. | | |

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

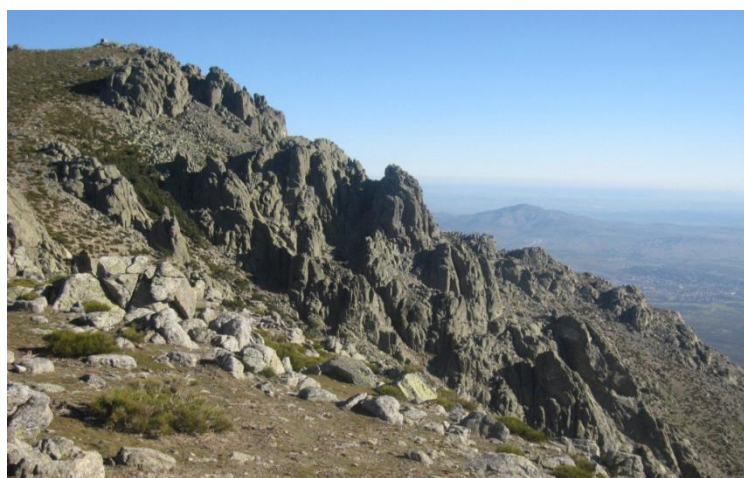
Itinerario balizado, sin camino pero por terreno despejado y en general cómodo de andar.

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.

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 acuerda: 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 damos por finalizada esta clásica travesía de la *Cuerda Larga*.



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 (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.**

DECÁLOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

- 1. OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos **MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE** en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
- 2. DURANTE EL VIAJE.** Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
- 3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.** Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
- 4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.** Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
- 5. TRANSPORTE.** Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.
- 6. ALOJAMIENTO.** Leer antes de entrar las **NORMAS DE PREVENCIÓN** del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.
- 7. AGLOMERACIONES.** En el alojamiento evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuir las.
- 8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS.** Recomendamos el **LAVADO DE MANOS** frecuente con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, **mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación** en su defecto.
- 9. DURANTE LA ACTIVIDAD.** Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.
- 10. INTERCAMBIO.** No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!!

Las personas que presenten síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje.

Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.

LOGÍSTICA. TRANSPORTE. PRECIO

TRANSPORTE. HORARIOS

El desplazamiento se hará en autocar

Lugar y hora de salida:

08.00 h. CANILLEJAS. C/ Alcalá 634
08.15 h. PLAZA CASTILLA
08.30 h. TRES CANTOS.

Al regreso se harán las mismas paradas en sentido inverso

PRECIO

12 € Federados (con Licencia A o superior)

15 € (Incluye seguro: 3 €/día)

INSCRIPCIONES

Atención: Los grupos para la realización de la actividad no podrán ser mayores de 4 o 6 personas.

Inscripción: Se hará directamente en la web. A partir de las 22h. del domingo 25 de abril de 2021.

Pago: Precio total correspondiente (federado o no federado), a través de la web del club.

De no hacer efectiva este pago en el plazo de 6 horas 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":

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

COORDINADOR

Pedro Cristóbal Andrés

pecristobal@movistar.es

669504697