



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Sierra Oeste - Valdemaqueda

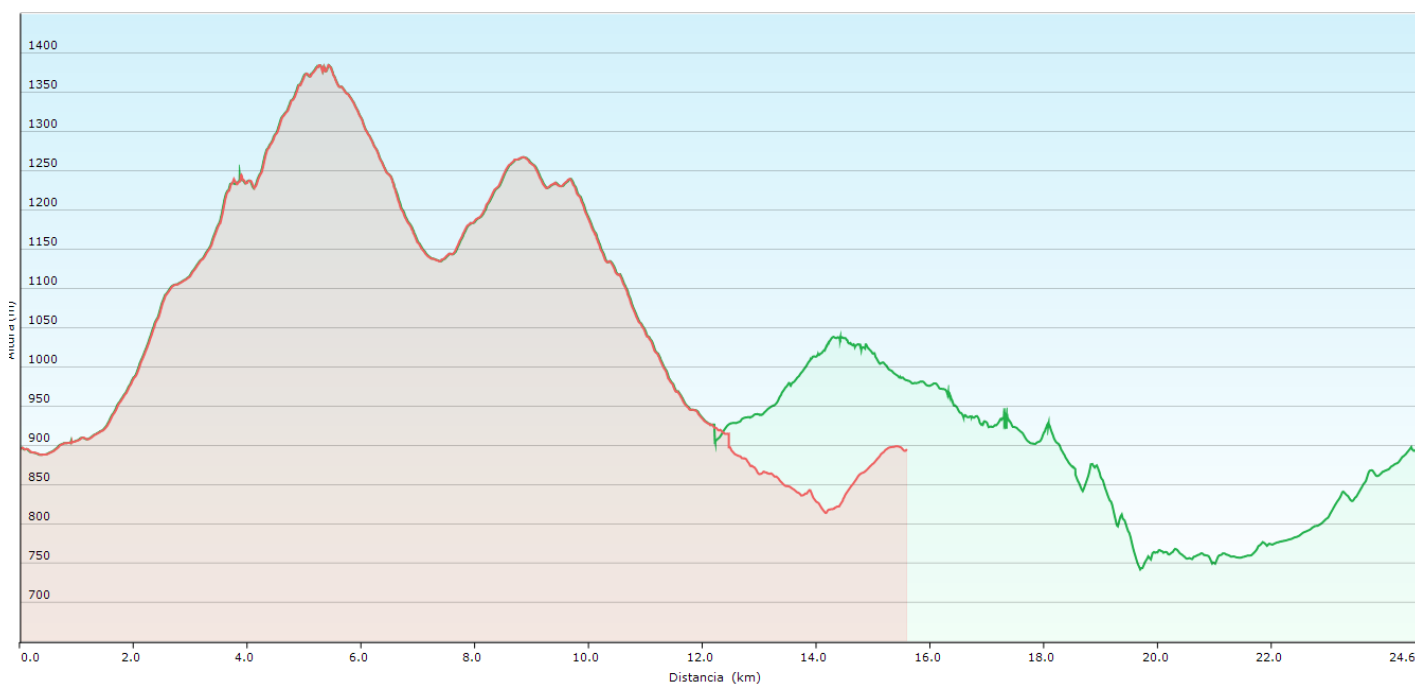
13 de febrero de 2021

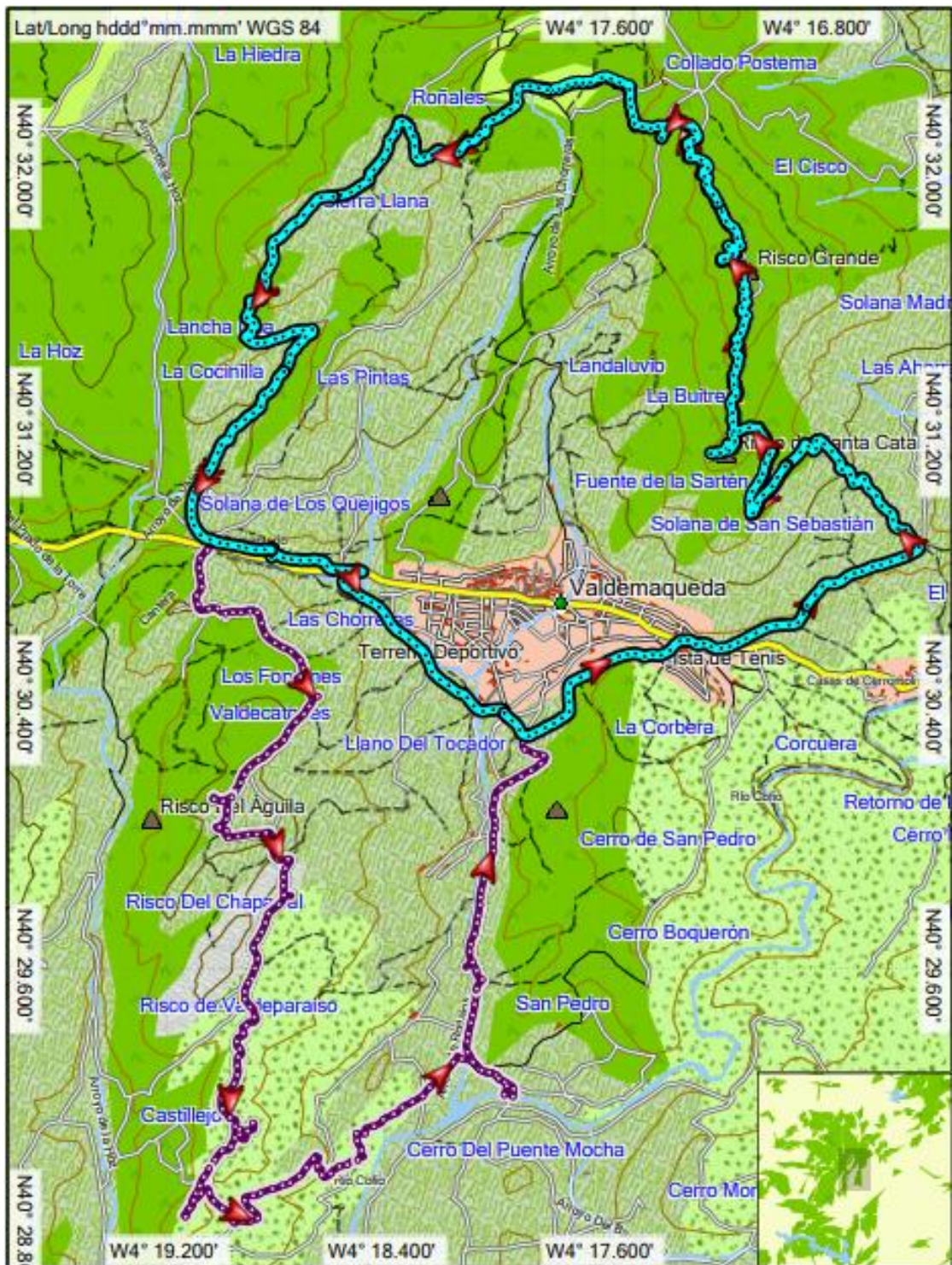
Vamos a realizar esta actividad de cordales teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos. Respetemos las pautas de seguridad y leed el DECÁLOGO COVID PEGASO descrito más abajo. Nos organizaremos durante el trayecto y los recorridos en grupos de cuatro personas como máximo.

La Sierra Oeste es un destino de la Comunidad de Madrid en la zona más al sur del Guadarrama, que merece la pena visitar todo el año. La actividad discurre en su mayor parte por pistas forestales que recorren cordales y valles con densos pinares, ofreciendo bonitas panorámicas y posibilidad de avistamiento de aves y otras especies de la fauna. En el acceso a los riscos y puntos más altos de la actividad, habrá que salir de la pista y progresar sin traza de sendero, abriéndonos paso entre la vegetación y las rocas, con alguna trepada fácil.

La agradable localidad de Valdemaqueda sirve de punto de inicio de numerosas excursiones hacia las cimas aledañas, que recorren lugares sumamente interesantes como los Cerros de Santa Catalina, San Pedro y Boquerón; el Área Recreativa Puente Mocha, los Riscos del Águila, Valparaíso y Gelechal, el barranco formado por el Arroyo de la Hoz y el Pico Cabreruela. La opción larga objeto de esta información es la fusión de dos de las más populares actividades excursionistas de la zona, con el fin de poder disfrutar del mayor número de estos lugares en una sola jornada. Debido a las actuales restricciones de movilidad, con carácter previo a la elaboración de esta información se han modificado el cartel de la actividad y los tracks que inicialmente se facilitaban en la página del club, ya que el Arroyo de la Hoz, que marca la divisoria entre Madrid y Ávila, y el Pico Cabreruela, tendrán que esperar a una próxima ocasión, que la habrá.

Mapa y perfiles de las opciones larga y corta.





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

OPCIÓN LARGA: Circular Valdemaqueda – Cerro de Santa Catalina – Riscos de Valparaíso – Puente Mocha.

Horarios ruta	8h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:12. Ocaso: 18:47			
Distancia y desniveles	 25 km	 + 1000 m	 - 1000 m	
Tipo recorrido	 Circular			
Dificultad	Física	MEDIA	Técnica	MEDIA
M	2	<ul style="list-style-type: none"> 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...) 		
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por pistas y trazas de sendero, en algunos tramos la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos. 		
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. 		
E	4	<ul style="list-style-type: none"> 7 horas de marcha efectiva 		
Perfil	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito			
Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica..			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora 144,700 Hz	Club: Guardia Civil (Robledo de Chavela). 918 99 50 06	
Cartografía	IGN Hojas 532-4 (Robledo de Chavela) y 557-2 (Colmenar de Arroyo)			

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Valdemaqueda.	0 km	890 m	0	0
Risca Grande.	5,3 km	1384 m	+524	2:30 h
Ermita Ntra. Sra. Remedios.	7,3 km	1100 m	+532	3:00 h
Lancha Lisa.	10,3 km	1184 m	+680	3:45 h
Carretera M537.	12,2 km	900 m	+681	4:15 h
Risco Gelechal	18,1 Km	935 m	+869	6:15 h
Puente Mocha	21,0 Km	746 m	+954	7:00 h
Llegada: Valdemaqueda	25,0 km	1218m	+1100	8:00 h

Aunque nuestro punto de encuentro será la Travesía 2 de Mayo en su confluencia con la Plaza de España de Valdemaqueda, el inicio del track se encuentra en el acceso Este de la localidad, frente al Camping El Canto de la Gallina. Tomaremos una pista al pie de la Risca de Santa Catalina, que primero bordeando, y después con tramos empinados, nos hará ganar buena parte del desnivel de la ruta en apenas tres kilómetros y nos permitirá acceder a la cuerda en la que primero visitaremos la citada Risca de Santa Catalina (1.241 m) y posteriormente la Risca Grande de Santa Catalina (1.386 m), presidida por un vértice geodésico y unas antenas de telecomunicaciones.



Risca Santa Catalina y al fondo la Risca Grande.



Hacia Lancha Lisa

De vuelta en la pista, iniciaremos el descenso hasta un prado en el que se encuentra la Ermita de Nuestra Señora de los Remedios. Durante la bajada, deberemos prestar atención a un desvío que sale a la derecha de la pista, continuando campo a través por un pinar, en paralelo a un vallado, que nos llevará a la Ermita. Tras cruzar el prado iniciaremos un nuevo ascenso en dirección a zona rocosa de Lancha Lisa (1.184 m), donde divisaremos las cordilleras de la Sierra de Malagón. Desde allí continuaremos en descenso por una senda arenosa y escalonada, por la que en menos de una hora llegaremos al **cruce con la carretera M-537.**

Para continuar la opción larga será preciso alcanzar este punto en menos de **cuatro horas y media desde el inicio del track,** referencia que consideramos prudencial y razonablemente suficiente para haber cubierto esta parte de la actividad. Quienes por cualquier razón acumulasen un mayor tiempo de marcha en este punto, deberán abstenerse de continuar por el recorrido de la opción larga y deberán continuar por la opción corta hacia Valdemaqueda.



Continuación de la opción larga



Riscos del Águila Valparaíso y Gelechal desde Cabreruela.

Al otro lado del a M-537 tomamos una pista que de nuevo nos hará ir ganando altura para acceder al cordal que en dirección Sur, une los Riscos del Águila (1043 m), Valparaíso (987 m) y Gelechal (935 m). En el otro extremo del cordal llegaremos a un cruce en el que habremos de girar a la izquierda, en dirección NE, rumbo hacia la muy cuidada Área Recreativa Puente Mocha. En este trayecto del recorrido deberemos estar atentos a un desvío a la derecha, para cubrir un corto tramo de campo a través, entre roca y vegetación, que en moderado descenso, une dos pistas que nos llevarán hacia la muy cuidada Área Recreativa Puente Mocha. El acceso a la misma también podremos hacerlo en paralelo a la bonita orilla del Río Cofio. El último tramo de la actividad discurre rumbo Norte, por la cómoda y ancha pista que en unos tres kms comunica el Área Recreativa Puente Mocha con Valdemaqueda.







Panorámica de la Sierra Oeste.



Puente Mocha

OPCIÓN CORTA: Circular Valdemaqueda y Cerro de Santa Catalina.

Horarios ruta		5:00 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:12. Ocaso: 18:47			
Distancia y desniveles		 16 km	 + 770 m	 - 770 m	
Tipo recorrido		 Circular			
Dificultad		Física	MEDIA	Técnica	MEDIA
M	2	<ul style="list-style-type: none"> 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...) 			
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por pistas y trazas de sendero, en algunos tramos la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos. 			
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. 			
E	3	<ul style="list-style-type: none"> 5:00 horas de marcha efectiva 			
Perfil		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito			
Material obligatorio		Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica..			
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112	Emisora Club: 144,700 Hz	Guardia Civil (Robledo de Chavela). 918 99 50 06	
Cartografía		IGN Hojas 532-4 (Robledo de Chavela) y 557-2 (Colmenar de Arroyo)			

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Valdemaqueda.	0 km	890 m	0	0
Risca Grande.	5,3 km	1384 m	+524	2:30 h
Ermita Ntra. Sra. Remedios.	7,3 km	1100 m	+532	3:00 h
Lancha Lisa.	10,3 km	1184 m	+680	3:45 h
Carretera M537.	12,2 km	900 m	+681	4:15 h
Llegada: Valdemaqueda.	15,6 km	890 m	+770	5:00 h

La opción corta sigue el mismo recorrido que la opción larga hasta que, en el encuentro con la carretera M-537, continuamos en paralelo hasta Valdemaqueda, con la posibilidad de acceder a la localidad continuando el sendero que la rodea por el sur, o acceder a la misma directamente por la travesía.

NORMAS GENERALES 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 coordinadores que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no en la forma prevista en esta información.
- 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 coordinadores 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 coordinadores 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 advertir a los coordinadores y a los demás integrantes del grupo 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 alguna participante reserva a los coordinadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

DECALOGO 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 distribuirlos.
- 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 presente 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

En coches. Se coordinará a los participantes para compartir coches

Lugar y hora de salida: Punto de reunión. Travesía 2 de Mayo con Plaza de España. Valdemaqueda. A las 9h.

<https://goo.gl/maps/mzZUv1YrdiA54ZYw9>



PRECIO

2 €. Federados (con Licencia A o superior)

5€ (Incluye seguro: 3€/día)

INSCRIPCIONES

El máximo de plazas son 34.

Directamente en la web. A partir del 31-2-2021 a las 22 horas.

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

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 horas desde el momento de la inscripción se dará de baja.

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

COORDINADOR

Jorge García Ruiz. Email: garujor@gmail.com. Tel: 649587254

AGRADECIMIENTOS

A Yolanda y Víctor, por su iniciativa, colaboración y compañía en el reconocimiento de los lugares reseñados en esta información.