



# MARCHA DE LOS INOCENTES 2022

“La Jarosa-San Rafael”

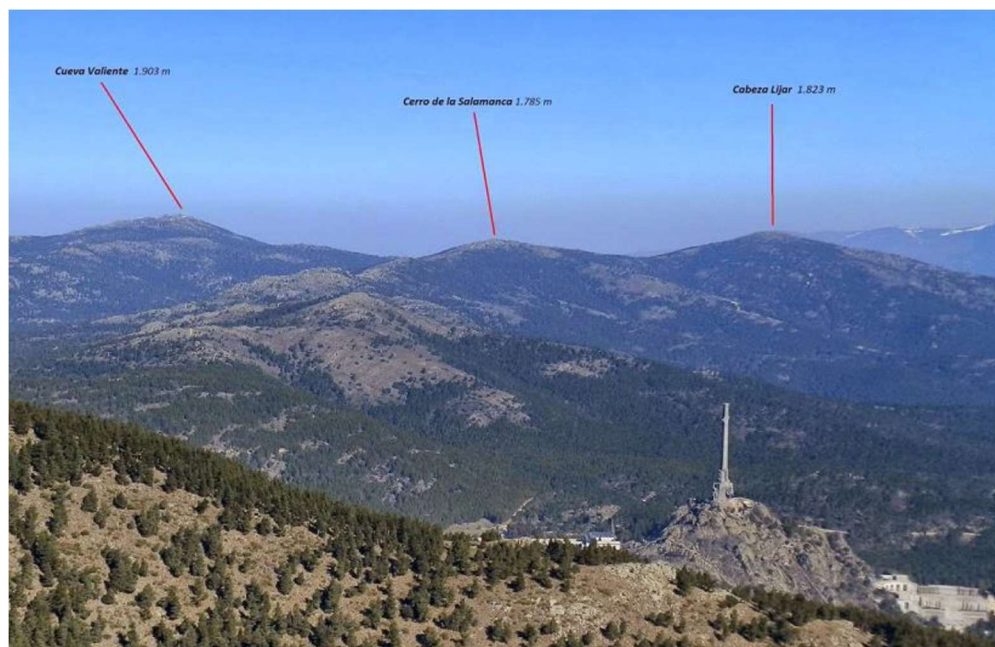


Lunes 26 de diciembre de 2022

## INTRODUCCIÓN

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.



Cabeza Lijar se ubica entre las provincias españolas de Ávila, Madrid y Segovia. Tiene una altitud de 1822 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.



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 Lívar. 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.



#### **SITUACIÓN:**

- **Unidad:** Sistema Central – Sierras de Guadarrama y Malagón

#### **POBLACION MÁS CERCANA:**

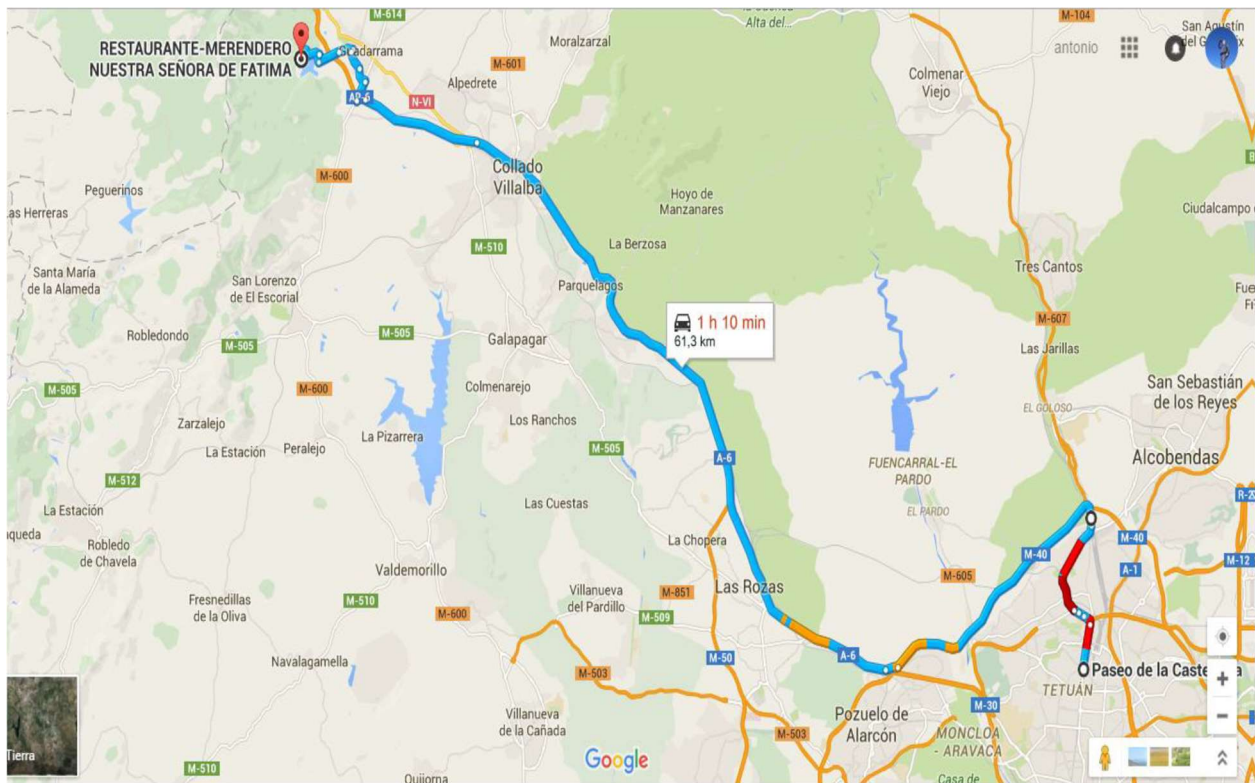
- Guadarrama (Madrid)
- San Rafael (Segovia)

#### **CARTOGRAFÍA:**

- IGN. Serie MTN50, Hoja 507 El Espinar.
- La Tienda Verde, "Sierra Oeste y Tierra de Pinares" E/1:50.000. Referencia: 84-933650-0-4

#### **ACCESO:**

Desde Madrid se circula por la A-6 hasta la salida 47 donde se incorpora a la M-614 en dirección al pueblo de Guadarrama hasta alcanzar la N-VI por la que se cruza el pueblo y a la salida de este se coge el desvío 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 se llega a la zona de aparcamiento del merendero Ntra. Sra. De Fátima donde nos dejará el autobús. (Punto de inicio de la marcha).



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

## RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

### ITINERARIO:

**Salida:** Embalse de la Jarosa

**Recorrido:** 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:** Ermita del Carmen (San Rafael)

### DATOS TÉCNICOS:

**Desnivel:** + 1090 m / - 930 m.

**Distancia:** 14,3 km. aprox.

**MIDE:** 3-3-3-3.

**Horario:** 6 h 30'.

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud (m)	Distancia desde origen (m)	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas (m)	Bajadas (m)		
Embalse de la Jarosa	1100	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Collado de La Gasca	1601	4400	501	0	2h 00'	2h00'
Cabeza Lijar	1823	5700	222	0	45'	2h 45'
Collado de la Cierva o de La Mina	1709	6350	0	114	20'	3h 05'
Cerro de la Salamanca	1785	7200	76	0	20'	3h 25'
Collado del Hornillo	1637	7800	0	148	20'	3h 45'
Cerro Valiente	1872	9200	235	0	55'	4h 40'
Cueva Valiente	1903	10000	75	44	25'	5h 05'
Ermita del Carmen (San Rafael)	1254	14300	0	649	1h 10'	6h 15'
<b>TOTALES:</b>		<b>14300</b>	<b>1109</b>	<b>955</b>		



El mapa de la actividad se puede descargar de la web en la ficha de la actividad.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>6h 15'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:39h</b> Ocaso: <b>17:54h</b> (En Guadarrama)		
Distancia y desniveles	 <b>14,3 km</b>	 <b>+ 1109 m</b>	 <b>- 955m</b>
Tipo recorrido	<b>Travesía</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>Media</b>	<b>Técnica</b> <b>Baja</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	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	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.	
<b>E</b>	<b>4</b>	Más de 6 h 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 (2 litros).		
Material recomendado	Chubasquero y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: <b>144,175 MHz</b> Coordinador: <b>651 56 08 73</b>	S.E.R.E.I.M. del Puerto de Navacerrada <b>91-8521012</b> y <b>91-8902611</b>
Cartografía	<b>IGN MTN50: 507 EL ESPINAR MTN 1:50.000</b> <b>La Tienda Verde: "Sierra Oeste y Tierra de Pinares" E/1:50.000</b> REFERENCIA: 84-933650-0-4		

## DESCRIPCIÓN RECORRIDO

Se sale desde los alrededores del merendero próximo a la Ermita de San Macario del Embalse de la Jarosa (1.100 m).



Se va 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 se comienza a caminar por el GR-10 que enlaza en esta parte, el Alto del León o Puerto de Guadarrama con San Lorenzo del Escorial. Se sigue 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).



Se pierde algo de altitud cuando se continúa por el mismo GR-10 en la misma dirección que se traía anteriormente, hasta el cercano collado de La Cierva, conocido también como collado de La Mina (1709 m).



Desde el collado de la Mina, se baja directamente al collado del Hornillo, desde donde se sigue a la cima de Cueva Valiente, pasando previamente por Cerro Valiente que en esta ocasión no se esquiva.





Se inicia el descenso por la loma que acaba en la ladera de El Carnero y se sigue bajando junto al curso del arroyo Secal, hasta enlazar con el GR-88, por el que se sigue hasta finalizar la jornada en las proximidades de la Ermita de la Virgen del Carmen de San Rafael, donde nos estará esperando el Bus para traernos de regreso a Madrid.



# NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- **Protocolo Covid19**: Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en autobús; también es obligatorio si el viaje es en coche, siempre que los ocupantes no sean convivientes. **Las personas que presenten síntomas compatibles con la infección por Covid19, deben renunciar a participar en la actividad.**
- **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 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.
- **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

## TRANSPORTE. HORARIOS

El traslado de los participantes se hará en **autocar**.

### Salida:

- 8:00h. [Canillejas](#) (Calle Alcalá, 634).
- 8:15h. [Plaza Castilla](#) (Canal de Isabel II).
- 8:30h. [Las Rozas](#) (Rotonda Carrefour Pinar de las Rozas)

Al regreso se harán las mismas paradas en sentido inverso.

## PRECIO

**12€** Federados (con Licencia A o superior)

**15€** No federados o sin seguro (Incluye seguro: 3 €/día).

## INSCRIPCIONES

Directamente en la web. A partir del domingo **11 de diciembre de 2022**.

**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

Jesús E. García Bermúdez

email: [jegarciabermudez@hotmail.com](mailto:jegarciabermudez@hotmail.com)