



INTRODUCCIÓN

Esta ruta recorre relieves característicos de la zona de Guadarrama descrita en la hoja del IGME Nº 484 Buitrago de Lozoya, que si no son los más altos de la zona merecen por sus características un recorrido atento por sus estribaciones, como el Pico de la Miel (1.394 m) o el Mondalindo (1.833 m). La Cabrera es la gran muralla de granito que separa las vegas del Jarama y Lozoya, y que está coronada por los picos del Cancho Gordo (1.564 m) y de La Miel (1.392 m), las cumbres más sobresalientes de este macizo que ha vigilado, desde siempre, el camino que comunicaba la capital con las altas tierras de la meseta castellana; prueba de ello es la importancia de la Cañada Real Segoviana que aún se mantiene conservada a su paso por el Puerto del Medio Celemín. El Mondalindo (La Peña de Don Galindo en el «Libro de la montería» de Alfonso XI) está situado entre la Sierra de La Cabrera y la Sierra de la Morcuera, y destaca con su perfil alomado desde los valles del Lozoya y el Jarama.

La Sierra de la Cabrera es un macizo plutónico con granitos de grano fino y grueso que han tenido procesos de consolidación rápido y lento respectivamente. En su litología existen, además, granodioritas, adamellitas y granitos calcoalcalinos. En general son granitos de emplazamiento post-tectónico (dentro de la orogenia Hercínica), con edades de unos 320 m.a. (Carbonífero superior) (Villaseca, 2003).

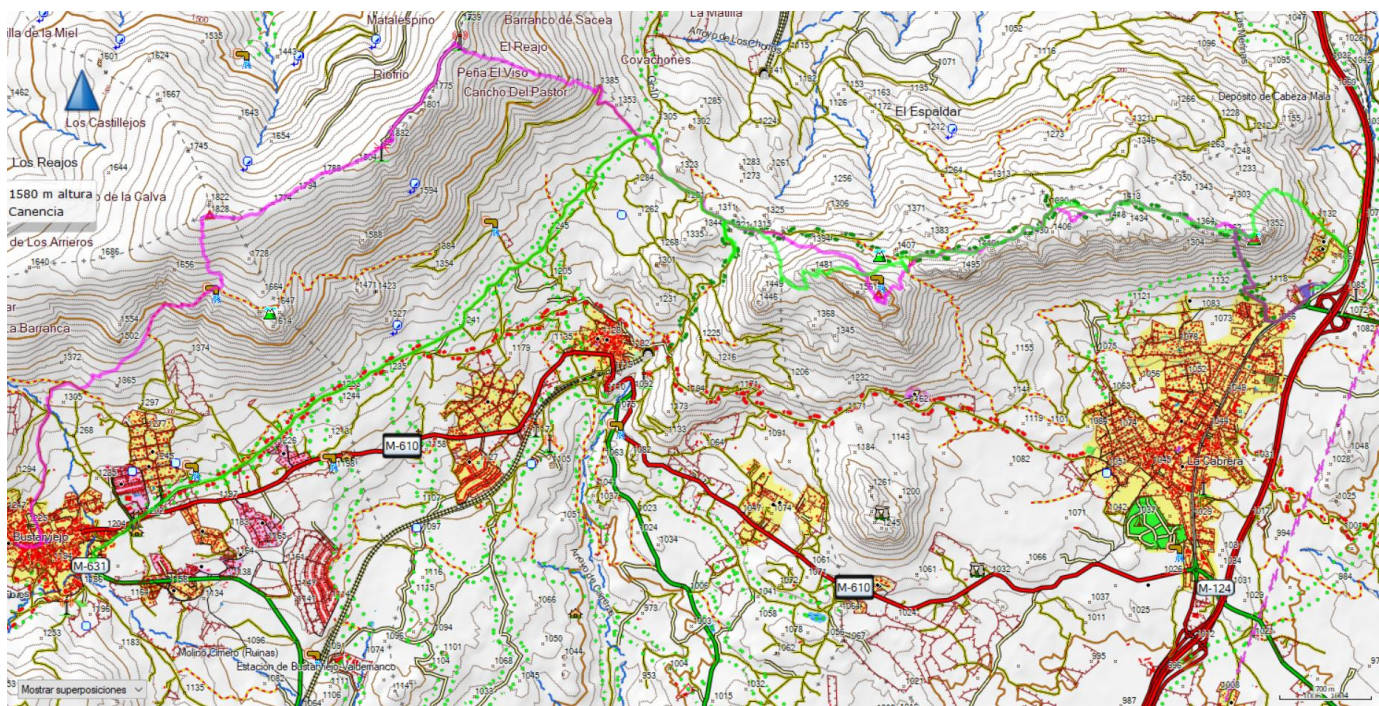
Estos granitos aparecen diaclasados y meteorizados, debido a la descompresión de las rocas en su ascenso isostático desde niveles más profundos y su posterior descomposición. Existen dos procesos de alteración principales que actúan sobre esta roca y la descomponen. Por un lado, la alteración mecánica disgrega la roca, separando sus minerales y, por otro lado, la alteración química ataca los propios minerales transformándolos en otros, especialmente de los minerales que se formaron a temperaturas y presiones altas en el interior de la Tierra. Si se compara un fragmento de roca fresco con otro alterado, se observa que, en la alterada, las micas presentan unos halos marrones que indican el comienzo de su alteración; además, la mayoría del cuarzo y el feldespato tienden a disgregarse. Finalmente, si se observan los materiales sueltos que se disponen entre los grandes bolos graníticos, se ve que están compuestos por materiales de tamaño arenoso (fundamentalmente cuarzo y feldespato) y por una masa marrón oscura, rica en materia orgánica, que son arcillas procedentes de la alteración micácea.

En las zonas superiores, y sobre superficies de roca relativamente planas, son frecuentes la presencia de pilas o pilancones, depresiones ovoides o esféricas, poco profundas, que comienzan a formarse por retenciones de agua en irregularidades de la roca y que implican un proceso de alteración concentrado en un punto.

El color de la roca, los sistemas de diaclasas y los procesos de alteración originan un paisaje característico: los berrocales y pedrizas graníticas. En las zonas más bajas predominan las formas de berrocales redondeados (rocas de grano grueso), mientras que, en las cumbres, predominan las formas más agudas (de grano fino), que tienden a dar crestas con disyunciones poliédricas (IGME, 1988). Por último, en el Pico de la Miel predomina un diaclasado curvo y presenta una forma de domo.

Sobre las partes bajas la fisionomía dominante en la vegetación es de matorrales densos y continuos, de jaras (*Cistus* spp.) con romeros (*Rosmarinus officinalis*), torviscos (*Daphne laureola*) y algún enebro (*Juniperus communis*)

(información de José F. García - Hidalgo).


DESCRIPCIÓN DE LA RUTA. OPCIÓN LARGA y CORTA.
PARTE COMÚN A AMBAS RUTAS.

Iniciamos el camino justo en el aparcamiento del hostel el Cancho del Águila (carretera A 1 Km 60) desde donde se inicia el recorrido. El camino nos lleva hasta la Portilla de la Miel, tenemos que ir subiendo por escarpados escalones en unos 30 minutos desde el pueblo, llegamos a un collado y de ahí ascendemos por lajas lisas y canchos de granito al vértice geodésico (1.363m) desde donde en un día claro como el que hemos encargado se podrá disfrutar de la vista de las cumbreras de Madrid, desde Somosierra a Guadarrama.

Destreando desandamos el camino hasta el collado para llegar al PR que deja a nuestra izquierda los riscos de la Cabrera, y por un sendero cómodo con suaves subidas y bajadas llegamos al collado Alfrecho (1.423 m). Nos salimos del camino hacia el NE siguiendo los hitos hasta llegar al pie del vértice del Cancho Gordo, donde quien quiera alcanzar la cima (1.562) debe trepar unos 20 m por lajas de granito con pasos de II grado, para poder disfrutar de sus magníficas vistas que van desde La Pedriza hasta la Sierra del Rincón y la de Ayllon. Mientras, los que no hayan subido pueden disfrutar de un merecido descanso en la soleada pradera que está al pie del pico. Una vez reunidos de nuevo en la pradera, continuamos por una senda estrecha pero cómoda y bien marcada que baja hasta el puerto del Medio Celemín (1.315 m), donde se separan las dos rutas.

OPCIÓN LARGA.

Desde el puerto se sigue en dirección Noreste, prestando atención al track para no confundirse con ninguno de los caminos transversales que atraviesan nuestra ruta, hasta llegar a una pista que hay que seguir unos 300 para llegar a una bifurcación, donde un carril ancho y evidente sale de la pista hacia la derecha (N.E). Se toma por el carril, que más adelante se convierte en camino, para subir la fuerte pendiente hasta la cuerda. Desde el collado (1.740m) damos vista al alto valle del Lozoya y los Montes Carpetanos, con la inconfundible silueta de Peñalara el fondo.

El camino gira a la izquierda (S.O) y se convierte en una pista que sigue la cuerda hasta la cima de Peña Negra (1.834 m), donde hay una caseta y antena de comunicaciones, tiene una amplia panorámica de 360º grados que abarca desde el lejano Pico del Lobo hacia el Este hasta el no menos lejano Abantos por el Oeste, además de toda la llanura que desde su pie llega hasta Madrid. Se continua la ruta en dirección Suroeste, por un camino estrecho, a ratos un poco confuso, que sube y baja siguiendo la cuerda hasta el vértice geodésico del Mondalindo (1.831 m).

Desde la cima se retrocede unos metros para tomar en dirección Sur un carril pedregoso que baja en pronunciada pendiente hasta el collado del Cancho del Mondalindo. Situados en el collado hay que girar a la derecha, (N.E), para buscar un camino que en sus primeros metros esta desdibujado por la hierba, pero que enseguida aparece claramente. Se sigue por él, bajando la fuerte pendiente, unos 2,5 km, hasta que se llega a una bifurcación donde hay que abandonar la senda que traíamos, que gira al sur y baja recto, para tomar una pequeña senda, señalizada por un hito, que continua en la misma dirección que traíamos. Se continúa bajando a media ladera hacia el ya cercano pueblo de Bustarviejo, hasta llegar a una barrera rocosa donde hay que estar atento a los hitos para encontrar la forma más cómoda de bajar. Superada la barrera se llega a un camino que hay que tomar a la derecha, y seguir hasta que se convierte en una pista que nos lleva al pueblo.

OPCIÓN CORTA.

Desde el Collado del medio Celemín se busca, atención al track, un carril que sale hacia la izquierda, (S.O) y que siguiendo el trazado de la Cañada Real Segoviana nos lleva cómodamente, entre prados y bosquetes de robles, hasta cerca de Bustarviejo. Al llegar a la carretera La Cabrera a Miraflores (M610), se atraviesa para continuar por las calles del pueblo hasta que nos encontramos con la parada de autobús, donde no reuniremos con los compañeros de la opción larga para conmemorar el Día de la mujer, montañera o no, en la mejor compañía.

RECORRIDO. OPCIÓN LARGA (1)

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Desniveles + / - (m)	Tiempo al inicio
1. Salida: La Cabrera	0,0	1.073	0 / 0	0 h
2. Pico de la Miel	1,5	1385	+308/-1	1h
3. Cancho Gordo	4,9	1547	+657/-181	2h 30'
4. Medio Celemín	7,3	1315	+684/-443	3h 30'
5. Peña Negra	10	1830	+1202/-446	5h
6. Mondalindo	11,5	1825	+1260/-507	5h 45'
7. Llegada: Bustarviejo	15,5	1218	+1281/-1109	7h

PERFIL. OPCIÓN LARGA (1)



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. OPCIÓN LARGA (1)													
Horarios ruta		 7h. Tiempo estimado de marcha efectiva sin paradas. Salida sol: 07:32 h Puesta del sol: 19:17 h→ La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.											
Distancia Desniveles		 15,5 km		 + 1.281 m			 - 1.109 m						
Tipo recorrido		Travesía											
Dificultad		Física		IV		Alta		Técnica		III		MEDIA	
M		3		- 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... - El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas									
I		3		Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.									
D		4		Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados.									
E		4		- Desnivel acumulado de subida + 1.281 m. - Desnivel acumulado de bajada: - 1.109 m. - Longitud: 15,5 km. - Tiempo de marcha sin paradas: 7 h									
Perfil del Participante		- Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Experiencia en montaña invernal y uso de piolet y crampones.											
Material		Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, ropa de abrigo, algo de comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula). Frontal											
Teléfonos Emergencias		Emergencias: 112 Guardia civil: 062		Guardia civil. SEREIM de Navacerrada 6503923 - 650 384125					Emisora del Club: 144.175 Hz Coordinador: 608659119				
Cartografía		Sierra Norte-Valle de Lozoya, 1:50.000 (La Tienda Verde)											

RECORRIDO. OPCIÓN CORTA (2)

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Desnivel (m)	Tiempo al inicio
1. Salida: La Cabrera	0,0	1.073	0 / 0	0 h
2. Pico de la Miel	1,6	1385	+321/-10	1h
3. Cancho Gordo	4,9	1547	+657/-181	2h 30'
4. Medio Celemín	7,3	1315	+684/-443	3h 30'
5. Llegada: Bustarviejo	14,1	1218	+703/316	5h 25'

PERFIL. OPCIÓN CORTA (2)



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. OPCIÓN CORTA (2)						
Horarios ruta		5 h 25´. Tiempo estimado de marcha efectiva sin paradas. - Salida sol: 07:32 h - Puesta del sol: 19:77 h→ La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.				
Distancia		14,1 km		+ 703 m		- 316 m
Desniveles						
Tipo recorrido		Travesía				
Dificultad		Física III Media -Alta Técnica III Media				
M	3	- Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 ºC - 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...				
		Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.				
		Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados. Posibilidad de nieve/hielo en el camino.				
		- Desnivel acumulado de subida + 753 m. - Desnivel acumulado de bajada: - 326 m. - Longitud: 15.1 km. - Tiempo de marcha sin paradas: 5 h. 25 min				
I	3					
D	3					
E	3					
Perfil del Participante		- Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Experiencia en montaña invernal.				
Material		Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, ropa de abrigo, algo de comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula). Frontal.				
Teléfonos Emergencias		Emergencias: 112 Guardia civil: 062		Guardia civil. SEREIM de Navacerrada 6503923 - 650384125		Emisora del Club: 144.175 Hz Coordinador: 608659119
Cartografía		Sierra Norte-Valle de Lozoya, 1:50.000 (La Tienda Verde)				

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de esta.**
- 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.
- 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.
- En esta **actividad invernal** es muy posible la necesidad de usar crampones y piolet, aquellos participantes que tengan licencia tipo AU, A, tendrán que abonar un suplemento de 3 €. en concepto de seguro, que les cubra el uso de dichas herramientas.
- Se debe llevar equipo invernal ya que es muy posible que haya nieve y/o bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse. Dadas las escasas horas de luz, es aconsejable llevar frontal.
- 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 su participación en ella.**

LOGÍSTICA. Transporte. Horarios

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 Bus:

- **08:00h.** Canillejas (Calle Alcalá 634)
- **08:15h.** Plaza de Castilla
- **08:30h.** Diversia

INSCRIPCIONES. PRECIO

Inscripción, y pago con tarjeta, desde la web.

- **12 €.** Federados (con licencia adecuada al tipo de actividad a realizar)
- **15 €.** Otros. (Incluye seguro)

De no hacer efectiva esta cantidad 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".

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

COORDINADORES

Coordinador de la actividad: Fer. 608659119 mfernanda.garciav@gmail.com

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

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 distribuirlas.
- 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.