



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



## CORDALES

### Cuerda larga 2023

### (Puerto Morcuera a Puerto Navacerrada)

5 de noviembre de 2023

#### CONTEXTO GEOGRÁFICO

La actividad transcurre en la vertiente sur de la Sierra de Guadarrama, una de las principales formaciones montañosas del Sistema Central.

#### MORFOLOGÍA

Su morfología se caracteriza por ser montañosa, con cumbres y valles, y presenta un relieve accidentado debido a la erosión de las rocas y la acción de los glaciares en la época terciaria.

#### GEOLOGÍA

Surgió por el choque de las placas de las dos sub mesetas ibéricas, en la misma época en que se levantaron los Pirineos, los Alpes y el Himalaya. La base, el granito de la meseta, es mucho más antiguo fue en el Paleozoico medio, hace 360 millones de años, cuando empezó a plegarse la zona. Se formaron unas cumbres de gneis. Desde finales del Paleozoico y durante el Mesozoico entre 250 y 65 millones de años atrás, comenzó la erosión que limó estas cumbres en lo que hoy día conocemos como cuerdas. En el Terciario entre 65 y 1,8 millones de años atrás, se levantaron las demás grandes cadenas europeas y asiáticas. También la sierra de Guadarrama se volvió a elevar. Debido a este doble proceso, algunos picos, como Peñalara y la Mujer Muerta, están considerados como las montañas más antiguas de la Península.

#### CLIMA

En la sierra norte de Madrid, la temperatura media en invierno es de 5 a 10 grados Celsius y en verano es de 20 a 25 grados Celsius. Las precipitaciones son más frecuentes en invierno y principios de primavera, y la nieve es posible en las cumbres más altas durante este tiempo. Sin embargo, el clima puede variar dependiendo de la altitud y la ubicación específica en la sierra.

## FLORA

La vegetación está formada por matorral de alta montaña adaptado a las bajas temperaturas reinantes en la zona. Predomina el piorno al que acompaña el enebro rastrero junto a pastizales de cervuno.

## FAUNA

Podemos encontrar mamíferos como jabalíes, cabras montesas, corzos, varios mustélidos, gatos monteses, zorros y liebres. Hay gran cantidad de especies de aves acuáticas en los embalses y grandes rapaces como el águila imperial o el buitre negro, el búho real, la cigüeña negra.

## OTROS VALORES ETNOGRÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

La Sierra Norte de Madrid es rica en valores etnográficos, históricos y culturales. Algunos de los más destacados son:

- **Patrimonio arquitectónico:** La Sierra de Guadarrama es conocida por sus pueblos con arquitectura tradicional, incluyendo casas de piedra y madera, iglesias y molinos de agua.
- **Artesanía:** La región es conocida por sus artesanías, como cerámica, textiles, tallado en madera y alfarería.
- **Gastronomía:** Ofrece una amplia variedad de platos tradicionales, como el cocido madrileño, el cochinillo y cabrito asado y sus carnes con indicación geográfica protegida “Carne de la Sierra de Guadarrama”, mieles y setas
- **Festivales y tradiciones:** La región es conocida por sus festivales y tradiciones, como la fiesta de San Antón en El Espinar, la feria de El Atazar y la procesión de la Dolorosa en Lozoya, así como las fiestas populares prácticamente en todos sus municipios que se desarrollan fundamentalmente en verano

## ITINERARIOS. Mapas y características

### Opción larga: Cuerda larga (A Najarra)

Puerto de la Morcuera (1.798) – La Najarra (2095) - Loma de Bailanderos (2.126) – Asómate 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) - Puerto de Navacerrada (1.830).

#### RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
<b>Inicio:</b> Pto Morcuera	1759m	0 km	-	-	-	0'
La Najarra	2107 m	1,8 km	367 m	43 m	1h 10'	1h 10'
Asómate de Hoyos	2230 m	7,2 km	366 m	212 m	2h 50'	4h 00'
Cabezas de Hierro	2365 m	12,1 km	300 m	149 m	2h 00'	6h 00'
Alto de Guarramillas	2265 m	16,5 km	214 m	326 m	1h 30'	7h 30'
<b>Final:</b> Pto Navacerrada	1860 m	19,0 km	16 m	355 m	1h 10'	8h 40'



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 		Tiempo estimado: 8h20 (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 7:51 Ocaso: 18:08		
Distancia y desniveles		 19 kms	 +1.263 m	 -1.085 m
Tipo recorrido		 <b>Lineal</b>		
Dificultad		<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>• En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...)</li> <li>• La diferencia entre el día y la noche y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> </ul>		
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación 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 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 suficiente y comida, ropa de abrigo, protección solar, teléfono.		
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: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinadores: Jose Angel <b>686 396 158</b> Eva <b>620 314 744</b>	SEREIM Pto Navacerrada: <b>918 521 012 /</b> <b>918 902 611</b>
Cartografía		Mapa IGN 1:25000, hojas 459-III y 485-I.		

## Opción corta: Cuerda larga (B Collado de la Najarra)

Puerto de la Morcuera (1.798) – Enlace con el PR M11 (1.970) - Loma de Bailanderos (2.126) – Asómate 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	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
<b>Inicio:</b> Pto Morcuera	1759m	0 km	-	-	-	0'
Enlace con PR M11	1970 m	1,9 km	229 m	43 m	1h 00'	1h 00'
Asómate de Hoyos	2230 m	6,2 km	366 m	212 m	2h 30'	3h 30'
Cabezas de Hierro	2365 m	11,0 km	300 m	149 m	2h 00'	5h 30'
Alto de Guarramillas	2265 m	15,4 km	214 m	326 m	1h 30'	7h 00'
<b>Final:</b> Pto Navacerrada	1860 m	18,5 km	16 m	355 m	1h 10'	8h 10'



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

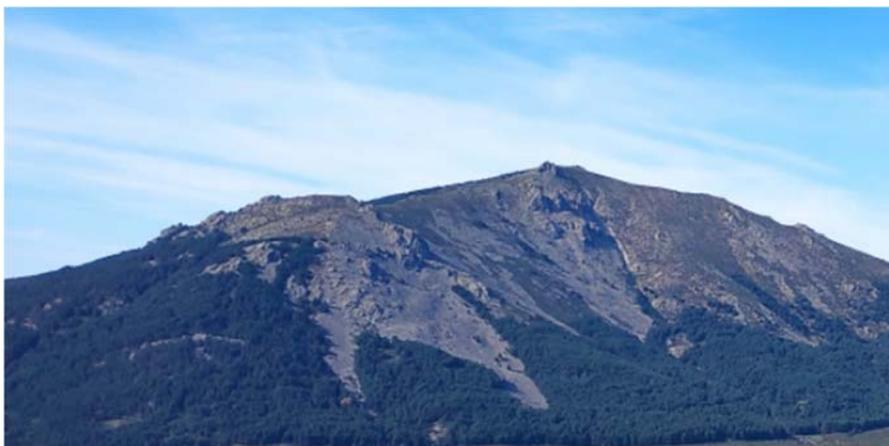
Horarios ruta 		Tiempo estimado: 8h10 (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 7:51 Ocaso: 18:08		
Distancia y desniveles		 18,5 kms	 +1.125 m	 -1.085 m
Tipo recorrido		 <b>Lineal</b>		
Dificultad		<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>• En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...)</li> <li>• La diferencia entre el día y la noche y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> </ul>		
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación 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 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 suficiente y comida, ropa de abrigo, protección solar, teléfono.		
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: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinadores: Jose Angel <b>686 396 158</b> Eva <b>620 314 744</b>	SEREIM Pto Navacerrada: <b>918 521 012 /</b> <b>918 902 611</b>
Cartografía		Mapa IGN 1:25000, hojas 459-III y 485-I.		



### Opción larga: Cuerda larga (A Najarra)

Puerto de la Morcuera (1.798) – La Najarra (2095) - Loma de Bailanderos (2.126) – Asómate 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) - Puerto de Navacerrada (1.830).

Dado la fecha en la que haremos la ruta, el trazado será al revés de lo habitual para poder terminar en el Puerto de Navacerrada, donde hay locales para cobijarse en caso de malas condiciones atmosféricas o frío. La ruta aunque se considera dura no presenta gran dificultad técnica, al ser el terreno despejado, sin embargo al ser casi todo el recorrido una cresta expuesta, las inclemencias del tiempo como lluvia, viento o nieve pueden complicar el recorrido.



El autobús nos deja en el Puerto de la Morcuera punto de inicio de la ruta y. Empezamos a andar y cruzamos una valla de madera, inicio de una pista que recorre en ligera diagonal ascendente la vertiente noroccidental de La Najarra. A continuación, ascendemos por una senda bien

marcada con hitos, aunque empinada pero sin ninguna dificultad, siempre paralelos a una vieja valla. Este es el desnivel más pronunciado en toda la ruta. En la cima divisaremos la loma de Bailanderos y una estupenda panorámica de la provincia de Madrid. Tras La Najarra seguimos el sendero evidente dejando a nuestra izquierda unas magníficas vistas del embalse de Santillana.

Nos dirigimos a la Loma de Bailanderos después de una bajada de unos 145 metros, y subida de otros 160 metros. El nombre de Bailanderos guarda relación con los grandes bloques rocosos que cubre la cima su arista SO que al no apoyarse firmemente unos con otros, se balancean ligeramente con el simple peso de una persona. Los pastores que recorrían la sierra en busca del pasto tenían la sensación de “bailar” por eso lo llamaron así, por lo tanto cuando crucemos el tramo de rocas tendremos que tener cuidado, ir despacio y agarrarnos bien. La bajada de la cumbre es empinada pero



una vez que terminan las rocas, se atenúa la pendiente y volvemos a la cresta para acometer la subida a



Asómate Hoyos. A esta se asciende por una loma de pendiente moderada y muy cómoda.

Desde lo alto de Asómate Hoyos podremos ver las crestas de la Pedriza y Cabezas de Hierro a lo lejos, nuestro próximo destino. A menos de 1 km siguiendo nuestra marcha tenemos el Alto de Navahondilla. En este punto

comenzamos el tramo más horizontal del recorrido, de unos 3 km, coincidiendo con la parte central del mismo y donde pasamos por el Collado de Las Zorras en primer lugar y por la Loma de Pandasco a continuación. El siguiente punto de relevancia es el Collado de Peña Vaqueros desde donde comienza nuestra ascensión a las Cabezas.

La subida a Cabeza de Hierro Mayor con un desnivel de 150 metros en un kilómetro nos lleva al punto más alto de la ruta y por lo tanto con una gran vista panorámica en días despejados. Continuamos a Cabeza de Hierro Menor, siguiente punto del recorrido. La bajada hacia el collado de Valdemartín es suave y desde aquí subimos en diagonal hacia nuestra siguiente meta Valdemartín.





Nos queda una pequeña subida, la última del día que nos lleva cerca del Alto de Guarramillas o La Bola del mundo (no hace falta llegar). La procedencia de este último nombre es reciente, ya que apareció con la instalación de las antenas repetidoras de la señal de televisión y radio en 1959.

En esta ocasión vamos a incorporar una pequeña variante en la ruta y en vez de descender al puerto de Navacerrada por la pista de

cemento, poco antes del Alto de Guarramillas vamos a coger un camino que desciende por la ladera derecha con orientación hacia la vertiente segoviana y que nos conduce directamente al puerto de Navacerrada.

## **Opción corta: Cuerda larga (B Collado de la Najarra)**

**Puerto de la Morcuera (1.798) – Enlace con el PR M11 (1.970) - Loma de Bailanderos (2.126) – Asómate 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).**

Salimos del Puerto de la Morcuera por la pista marcada como PRM 11 (marcas blancas y amarillas) que recorre en ligera diagonal ascendente la vertiente noroccidental de la Najarra. Cuando termina junto a una especie de muro de contención, seguimos la senda, claramente marcada con hitos y marcas de PR que nos lleva hasta el collado a 1.972 msnm, situado entre la Najarra y la Loma de Bailanderos.



A partir de este punto, la ruta es la misma que la opción larga por lo que hay que seguir las mismas indicaciones.

## NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El/la 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/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as 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/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as 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/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) 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/a 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/a 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, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

# 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.

- Salida de Canillejas: 8:00 (C/Alcalá 628)
- Salida de Plaza Castilla: 8:15 (depósito Canal)
- Salida de Tres Cantos: 8:30 (Ronda de Europa, parte posterior de la estación de cercanías)
- Inicio aproximado de las marchas: 9:30
- Salida autobús desde Puerto de Navacerrada hacia Madrid (mismas paradas que a la ida en sentido inverso): 18:00
- Llegada a Madrid (Canillejas): 19:30

Se estará en el autocar con, al menos, 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso.

## PRECIO

- Socios colaboradores Federados (con Licencia A o superior) 12€.
- Socios NO colaboradores Federados (con Licencia A o superior) 15€.
- Otros. (Incluye seguro 3€/día) 18€.

## INSCRIPCIONES

Directamente en la [web de Pegaso](#) a partir del **22 de octubre de 2023**.

**PAGO:** Precio total mediante tarjeta a través de la web del Club.

**De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.**

## ANULACIONES

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del [Protocolo de Participación](#) en actividades.

## COORDINADORES

Jose Angel    686 396 158                      jsanzvicente8@gmail.com

Eva                620 314 744                      algiaeva@hotmail.com