



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



CORDALES

Marcha de la Mujer

(de Miraflores de la Sierra a Bustarviejo)

12 de Marzo de 2023

CONTEXTO GEOGRÁFICO

La actividad transcurre en la Comarca de la Sierra Norte de Madrid, forma parte de 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

El sustrato geológico de esta zona está formado por rocas muy diversas (magmáticas, metamórficas y sedimentarias) caracterizadas por su gran antigüedad (Paleozoico y Mesozoico). Las rocas más antiguas son los gneises, mármoles y esquistos.

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 flora en la Sierra Norte incluye una gran variedad de especies de árboles, arbustos y hierbas, algunos de los cuales son endémicos de la región. Algunas de las especies más comunes incluyen encinas, robles, fresnos, acebos, madroños, brezos, helechos, margaritas, orquídeas y lincejos.

FAUNA

La fauna que habita en esta zona es muy diversa y alberga especies singulares como el águila imperial, el águila real, el buitre negro, el búho real, la cigüeña negra, el lobo ibérico, el gato montés, varias especies de mustélidos... y otras especies que además son bioindicadoras de sus hábitats como el gallipato, el desmán ibérico, la rata de agua, la nutria, la lamprehuela, varias especies de murciélagos...

También cabe destacar otras especies por su valor cinegético como son el conejo, la liebre, la perdiz, el zorro, el jabalí, el corzo, la cabra montesa...

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 Norte 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: La Sierra Norte ofrece una amplia variedad de platos tradicionales, como el cocido madrileño, el cochinillo asado y sus carnes con indicación geográfica protegida "Carne de la Sierra de Guadarrama".
- 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.

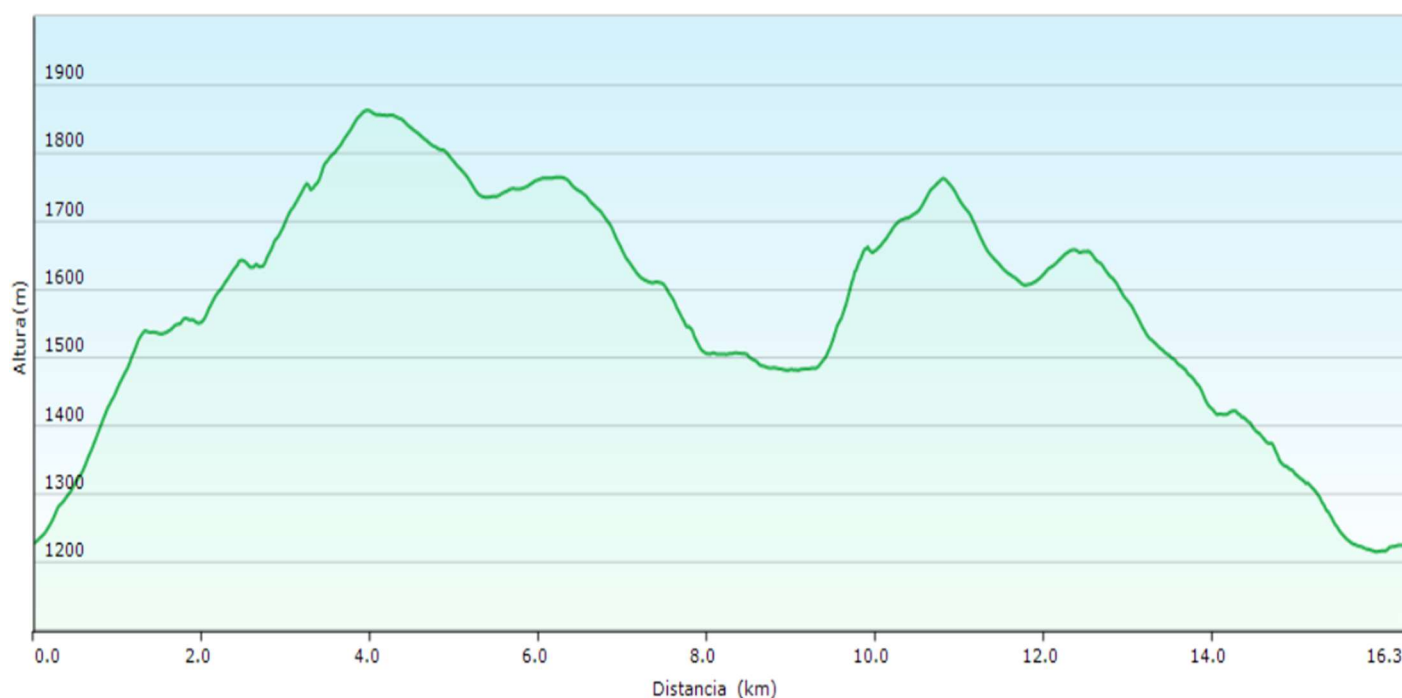
ITINERARIOS. Mapas y características

Opción A

Miraflores (1220m) - Perdiguera (1863m) – Pto. Canencia (1510m) – Cabeza la Braña (1763m) - Bustarviejo (1224m)

RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Miraflores	1220 m	0 km	-	-	-	0'
Perdiguera	1863 m	4,0 km	665 m	30 m	2h 10'	2h 10'
Pto. Canencia	1510 m	8,0 km	30 m	385 m	1h 20'	3h 30'
Cabeza la Braña	1763 m	11,0 km	290 m	35 m	1h 20'	4h 45'
Final: Bustarviejo	1224 m	16,3 km	65 m	605 m	1h 35'	6h 20'



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

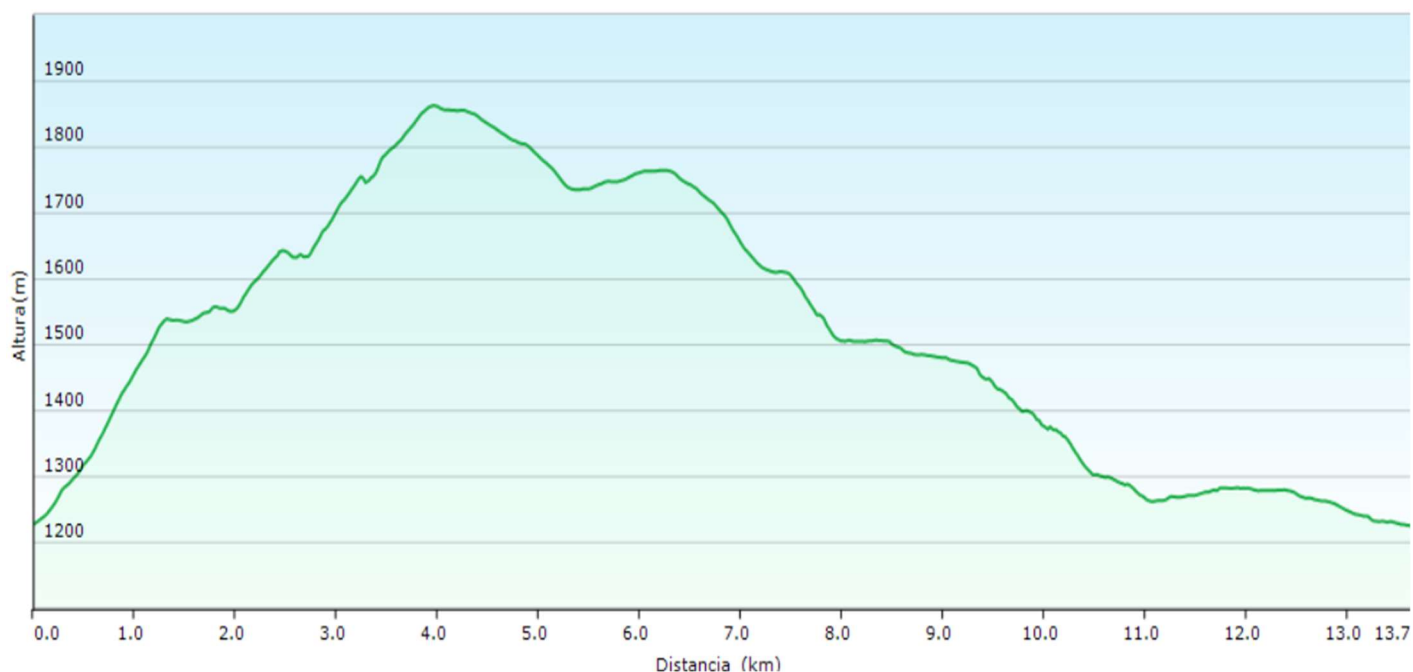
Horarios ruta 		Tiempo estimado: 6h20 (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 7:30 Ocaso: 19:18		
Distancia y desniveles		 16,3km	 +1050m	 -1055m
Tipo recorrido		 Lineal		
Dificultad		Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	3	- Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta - Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C - En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...) - 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	Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales		
D	3	Marcha fuera de senda por terrenos irregulares		
E	4	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.		
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: 143,925MHz Coordinadoras: Naty 654665885 Eli 696689182	
Cartografía		Editorial Alpina. Guadarrama – La Pedriza (1:25.000)		

Opción B

Miraflores (1220m) - Perdiguera (1863m) – Pto. Canencia (1510m) - Bustarviejo (1224m)

RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo al inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Miraflores	1220 m	0 km	-	-	-	0'
Perdiguera	1863 m	4,0 km	665 m	30 m	2h 10'	2h 10'
Pto. Canencia	1510 m	8,0 km	30 m	385 m	1h 20'	3h 30'
Final: Bustarviejo	1224 m	13,7 km	30 m	315 m	1h 25'	4h 55'



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 		Tiempo estimado: 4h55 (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 7:30 Ocaso: 19:18							
Distancia y desniveles		 13,7km		 +725m		 -730m			
Tipo recorrido		 Lineal							
Dificultad		Física		MEDIA		Técnica		MEDIA	
M	2	• 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 • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0ºC • En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...) • 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	Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales							
D	3	Marcha fuera de senda por terrenos irregulares							
E	3	Más de 3 horas y hasta 6 horas							
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.							
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: 143,925MHz Coordinadoras: Naty 654665885 Eli 696689182					
Cartografía		• Editorial Alpina. Guadarrama – La Pedriza (1:25.000)							

DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS



Las dos rutas se inician en Miraflores de la Sierra donde cogeremos la senda de Paco para iniciar nuestro ascenso hasta llegar al primer pico de la jornada, Pico de la Pala (1539m), bonito mirador de Miraflores.

Seguimos nuestro ascenso por la Cuerda de la Vaqueriza hasta el vertice geodesico Perdiguero (1866m), punto mas alto de la jornada.

Iniciamos el descenso en direccion al Puerto de Canencia por un sendero entre brezos y bajo piornal hasta llegar al Cancho del Aguila para seguir por el cortafuegos hasta Boca de Hoyos.

Seguimos el descenso direccion noreste entre altos pinares salpicados de praderas para llegar al Puerto de Canencia.

Cruzamos la carretera y nos dirigimos a nuestra derecha hacia la Fuente de los Tejos continuando al Collado Cerrado o Hermoso.



Es en este punto donde se separan las dos rutas propuestas, **la opcion B** continuara por el PR12 durante 4'7km en suave descenso a Bustarviejo.



La opcion A se asciende en dirección a la Majada del Ortigal hacia el pico Cabeza la Braña, desde este punto se inicia el descenso por el Collado

Abierto hacia Bustarviejo, nuestro destino final.

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 de las marchas: 9:30
- Finalización de las marchas: 17:00
- Salida autobús desde Bustarviejo 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

- Federados (con Licencia A o superior) **15€.**
- Otros. (Incluye seguro 3€/día) **18€.**
- Los colaboradores tendrán un descuento de 3€ sobre el precio correspondiente.

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web de Pegaso](#) a partir del **26 de Febrero 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.

COORDINADORAS

Naty - Teléfono: 654665885. Correo electrónico: naty13@telefonica.net

Eli - Teléfono: 696689182. Correo electrónico: e.nenufarblanco@gmail.com