



**A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO**

## **LA ISLA, CABEZA HIERRO, CERRADILLAS, COTOS**

**28 de enero de 2024**



**¡IMPORTANTE: Dada la época del año, es OBLIGATORIO llevar frontal con pilas cargadas y de repuesto!**

### **CONTEXTO GEOGRÁFICO**

Las rutas propuestas exploran la cabecera de la fosa tectónica intramontana que —en la Sierra de Guadarrama— divide la Cuerda Larga de los Montes Carpetanos, a dos niveles: el lecho del río Lozoya, en su tramo inicial (que recibe el nombre de arroyo de **La Angostura**), y las alturas de la **Loma de Pandasco**, para converger en el **Puerto de Cotos**. Dos paisajes muy diferentes.



### **GEOLOGÍA**

La Sierra de Guadarrama forma parte del núcleo rocoso peninsular más antiguo. Los materiales que afloran en la zona a recorrer son fundamentalmente rocas metamórficas precámbricas: gneis, pizarras cristalinas, aplitas, pegmatitas, pórfidos.

### **CLIMA**

El clima de la Sierra de Guadarrama es el típico de montaña, con inviernos muy fríos y veranos secos y frescos, con acusada continentalidad. En la clasificación climática de Köppen se inserta predominantemente en la categoría Csb.

### **FLORA**

La vegetación de la zona a visitar está constituida por comunidades vegetales características del Sistema Central. Una parte importante de ellas son exclusivamente guadarrámicas. Las más representativas son los pinares de pino albar o pino de Valsain (*Pinus sylvestris* var. *iberica*), los matorrales supraforestales de piorno serrano y enebro rastrero, y los pastizales psicroxerófilos que viven en las cumbres de la Sierra.

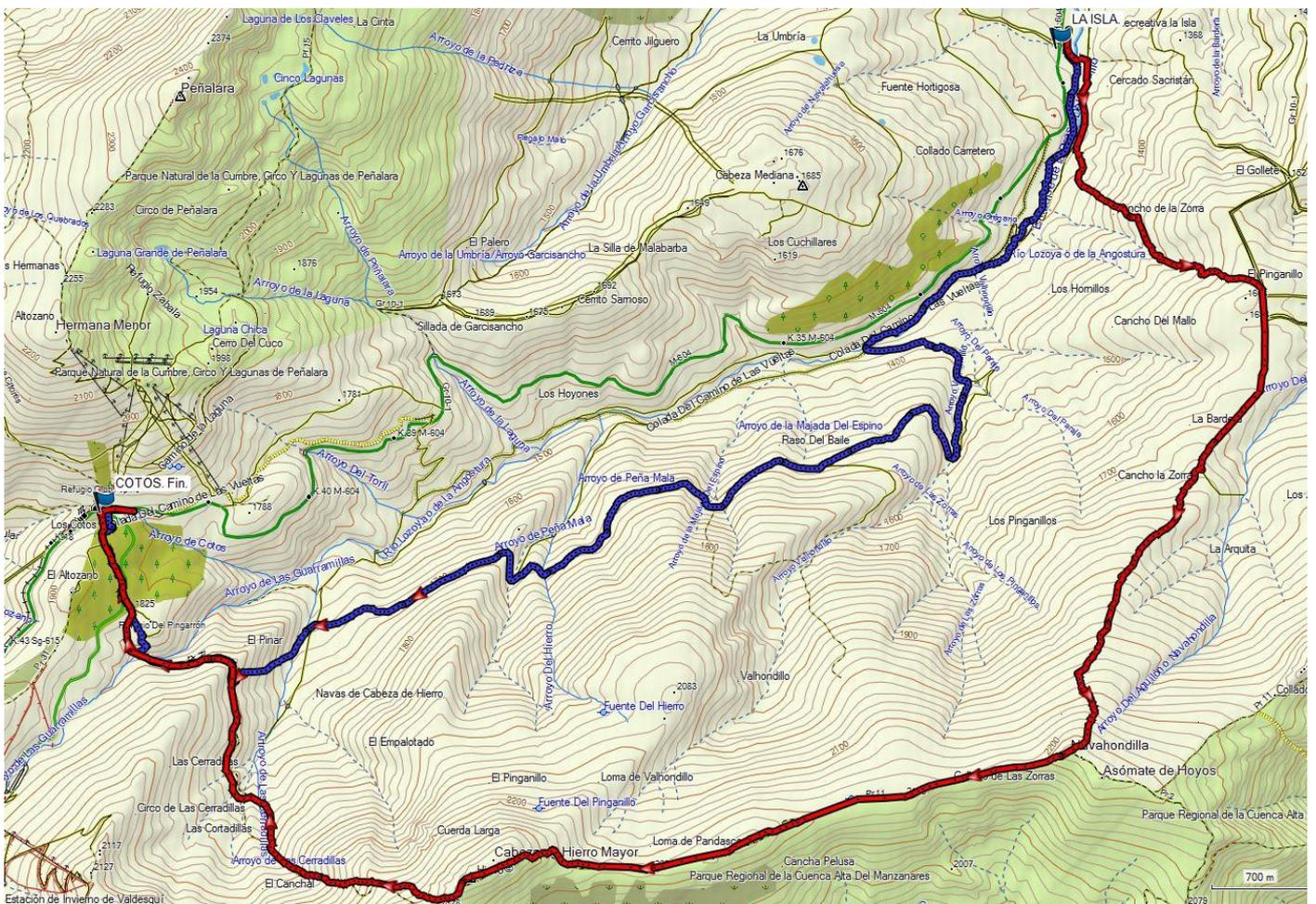
## FAUNA

En el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y en su Zona Periférica de Protección hay inventariadas 135 especies de aves con presencia regular durante alguna época del año, dependiendo ésta del carácter estival, invernante o permanente de la especie en cuestión. Buitres negros, águilas imperiales ibéricas, chovas piquirrojas, etc, no son difíciles de ver. Gran cantidad de mamíferos habitan también la zona: corzos, cabras montesas, topillos nivales, jabalíes, etc. Lo mismo cabe decir de reptiles (lagartijas verdinegras, carpetanas, roqueras), anfibios (hasta 15 especies, de las cuales 5 son endemismos ibéricos)

## OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

Destacar que —debido a su origen granítico, proceden del macizo de Peñalara— las aguas del Lozoya son muy blandas y de gran calidad y muy apreciadas desde antiguo, incluso han servido de inspiración a algunas obras literarias: es el caso del vodevil *El agua del Lozoya*, de Arnold y Bach, estrenado en 1923.

## Descripción de los itinerarios



### Ruta Corta (en azul):

Se parte del **Área Recreativa La Isla**, en dirección a la **Presad el Pradillo**, que abordaremos —en el sentido de la marcha— por su lado derecho, con la intención de ir remontando el **arroyo de la Angostura** por el llamado **Camino de las Vueltas**, hasta llegar al primer puente que lo cruza. Sobrepasado éste, giraremos a la izquierda siguiendo una pista ascendente (ojo, no el sendero que retorna nuevamente a La

Isla) y continuaremos por ella hasta llegar a la confluencia con el **arroyo de Valhondillo**, donde tomaremos una senda claramente marcada que nos ahorrará varias curvas de esa pista.

La senda va siempre paralela a dicho arroyo por su margen izquierda (en el sentido de la marcha) hasta llegar de nuevo a la pista. Una vez en ella seguiremos su curso, sin abandonarlo en ningún momento, atravesando —a media altura— la vertiente norte de la **Cuerda Larga**, por el paraje conocido como **Raso del Baile**. En su tránsito iremos cruzando varios arroyos. Cuando lleguemos al **arroyo de las Cerradillas** abandonaremos la pista y nos adentraremos en una senda que nos conduce al **PR-M27**, que desciende de las Cabezas de Hierro, y por donde bajarán los de la ruta larga. Ya solo es cuestión de seguir ese **PR** hasta el **Puerto de Cotos**, fin de la ruta.

**RECORRIDO RUTA CORTA. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.**

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: La Isla	1252 m	0 km	-	-	-	0'
Puente de la Angostura	1346 m	3,1 km	150m	40m	1h 15'	1h 15'
Fuente	1486 m	4,6 km	155m	5m	0h 40'	1h 55'
Laguna Raso del Baile	1550 m	6,1 km	110m	10m	0h 35'	2h 30'
Final: Puerto de Cotos	1829 m	13,3km	535m	310m	3h 00'	5h 30'



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD RUTA CORTA:

Horarios ruta 	5h 30' horas (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 8:29. Ocaso: 18:27		
Distancia y desniveles	 <b>13'3 km</b>	 <b>+ 950 m</b>	 <b>- 365 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Travesía</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b> <b>BAJA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso de torrentes sin puentes</li> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <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> </ul>	
<b>I</b>	<b>2</b>	Exige la identificación de los cruces de caminos correctos	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares	
<b>E</b>	<b>3</b>	Mas de 7 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: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador: <b>626716640</b>	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: <b>918521012</b> y <b>918521912</b>
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sierra de GUADARRAMA 1:50000</li> </ul>		

**¡IMPORTANTE: Dada la época del año, es OBLIGATORIO llevar frontal con pilas cargadas y de repuesto!**

## Ruta Larga (en rojo):

Se parte, igualmente, del **Área Recreativa La Isla**, en dirección a la **Presa del Pradillo**, que —a diferencia de la ruta corta— abordaremos por su lado izquierdo, en el sentido de la marcha. Poco después de la cola del **Embalse de la Presa del Pradillo** nos desviaremos a la izquierda y —monte a través— ascenderemos por el **Cancho de la Zorra** unos 400 mts hasta la pista que transcurre por la cuerda de la **Loma del Pinganillo**. La ascensión no es engorrosa, está lo suficientemente libre de matorrales como para poder ir observando los magníficos ejemplares de acebo que hay en la zona.

Poco antes de que termine esa pista giraremos a la derecha para adentrarnos en la **Loma de Navahondilla** e ir ascendiendo poco a poco, sorteando matorrales y algún pequeño canchal, hasta la tachuela de **Navahondilla** (2233 m), ya en la **Cuerda Larga**. A partir de aquí hay que seguir el **PR-M11**, por la **Loma de Pandasco** y el **Collado de Peña Vaqueros**, hasta culminar en el pico **Cabeza de Hierro Mayor**, punto más elevado de la ruta (2378 m).

A continuación se alcanzará el collado que separa las dos Cabezas de Hierro y se girará a la derecha, iniciando el descenso por el **PR-M27**, siguiendo el curso del **Arroyo de las Cerradillas**, con cierto cuidado pues si hay nieve o hielo puede dar lugar a algún resbalón, aunque en ningún momento hay patio. Cuando decrece la inclinación de la bajada hay que tomar la senda que conduce al **Arroyo de las Guarramillas**, cruzarlo y dirigirse —ya en las inmediaciones del **Refugio del Pingarrón**, pero sin acercarse a él — al **Puerto de Cotos** (1829 m), fin de ruta.

### RECORRIDO RUTA LARGA. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: La Isla	1252 m	0 km	-	-	-	0'
Refugio Pinganillo	1677 m	3,5 km	450m	15m	1h 35'	1h 35'
Pico Navahondilla	2234 m	6,9 km	560m	0m	1h 45'	3h 20'
Cabeza Hierro Mayor	2380 m	11,2 km	240m	90m	1h 30'	4h 50'
Final: Puerto de Cotos	1829 m	16,4 km	135m	715m	2h 40'	7h 30'



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. Ruta Larga:

Horarios ruta 	8 horas (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 8:29. Ocaso: 18:27		
Distancia y desniveles	 16,4 km	 + 1.375 m	 - 820 m
Tipo recorrido	 <b>Travesía</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 de torrentes sin puentes</li> <li>Existencia de pasos en el que es necesario el uso de las manos</li> <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>El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>4</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. En algunos tramos puede ser necesario el uso de manos.	
<b>E</b>	<b>4</b>	Mas de 8 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: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador: <b>626716640</b>	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: <b>918521012</b> y <b>918521912</b>
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sierra de GUADARRAMA 1:50000</li> </ul>		

**¡IMPORTANTE: Dada la época del año, es OBLIGATORIO llevar frontal con pilas cargadas y de repuesto!**

## NORMAS DE SEGURIDAD Y 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 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 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 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 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 (C/ Alcalá 634): 7:45
- Salida de Plaza de Castilla: 8:00 (Deposito del Canal)
- Salida de Diversia-Alcobendas (Rotonda del Centro Comercial): 8:15
- Inicio de las marchas: 9:45
- Finalización de las marchas: 17:15
- Salida del puerto de Cotos: 17:45
- 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 y coordinadores tendrán un **descuento de 3€ sobre el precio correspondiente.**

### INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del **14 de enero de 2024** a las **22h.**

**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.

### COORDINADOR

Jesús Álvarez: 626 71 66 40