



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO



CORDALES

XIII Marcha de veteranos y veteranas 26 de mayo de 2024

CONTEXTO GEOGRÁFICO

La ruta discurre por parte de la denominada Sierra Norte de Madrid que incluye el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón y los LIC de las Cuencas de los ríos Jarama y Lozoya. El Alto Lozoya, el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y su zona periférica están catalogados como ZEPA.

La Comarca alterna una gran variedad de ecosistemas como son la alta montaña con picos por encima de los 2000 metros, donde encontramos pastizales de altura, piornales y enebrales rastreros, prados húmedos y cervunales. Según bajamos, encontramos grandes masas de pino silvestre, seguidos de robledales centenarios y encinares. Además de singulares manchas de abedul, haya, tejo o acebo. También ecosistemas acuáticos como los 5 embalses que alberga la comarca, el nacimiento de los ríos más importantes de la Comunidad de Madrid o las lagunas de origen glaciar de Peñalara, declaradas sitio RAMSAR bajo el nombre de Humedales del Macizo de Peñalara.

MORFOLOGÍA

Al final de la era mesozoica empieza un proceso de formación de montañas, la orogenia Alpina, hace unos 80 millones de años. La Sierra de Guadarrama se formó en esta última orogenia, produciéndose un levantamiento del Sistema Central, a modo de bloques hundidos y levantados (Graben y Horst) como consecuencia del choque de las placas africana e Ibérica.

Posteriormente se produce de nuevo erosión de las montañas, configurándose la red hidrográfica de la Sierra de Guadarrama y la deposición de sedimentos. Estos procesos junto a la acción glaciar del Cuaternario y procesos periglaciares— desde hace 2,6 millones de años y hasta la actualidad —, ha originado el relieve actual de la Sierra de Guadarrama, como por ejemplo el macizo de Peñalara y Cuerda Larga

GEOLOGÍA

El sustrato geológico está formado por rocas de naturaleza muy diversa (magnéticas, metamórficas y sedimentarias) caracterizadas por su gran antigüedad (Paleozoico y Mesozoico). La Sierra de Guadarrama es uno de los sistemas orográficos más antiguos de la Península Ibérica. El gneis se extiende prácticamente por toda la Sierra de Guadarrama y forma algunas de las cumbres más elevadas: Peñalara (2.430 m.), Cabezas de Hierro (2.383 m.), La Maliciosa (2.225 m.). También aparecen rocas calizas entre el gneis, debido a los avances marinos que durante el Cuaternario llegaron a las faldas de la Sierra de Guadarrama.

Por último, los granitos de la Sierra de Guadarrama son rocas ígneas plutónicas originadas en el período Carbonífero, durante la Orogenia Hercínica, que hace 350 millones de años dio origen a una sierra con la misma dirección NE-SW que la actual, pero con alturas superiores.

CLIMA

La climatología del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama se trata de un clima mediterráneo con invierno muy frío y verano seco y templado, con una temperatura media del mes más frío de $-0,4^{\circ}\text{C}$ y de $17,0^{\circ}\text{C}$ del mes más cálido, en enero y julio respectivamente. La precipitación media anual es de 1223 mm, con una acusada mediterraneidad, siendo en julio de 27 mm y en noviembre de 176 mm. Los días de nevadas ascienden a 71, y los días con heladas a 136 en términos medios anuales.

FLORA

Desde tiempos antiguos los parajes por los que discurre la actividad han sufrido una fuerte antropomorfización debido a la actividad tanto agrícola como ganadera, lo cual ha dado lugar en amplias zonas a un paisaje adehesado y de tierras de labor que poco a poco, con el paso de los años y el abandono progresivo de ambas actividades, ha ido revertiéndose a su estado primigenio, no sin conservar hoy en día excelentes muestras de fincas adehesadas principalmente de fresno (*Fraxinus angustifolia*), con manchas de roble rebollo (*Quercus pyrenaica*).

La masa arbórea está diferenciada claramente siguiendo un corte altitudinal. En la rampa serrana encontramos grandes extensiones de fincas ganaderas adehesadas con encina (*Quercus ilex*) como especie principal y rebollos (*Quercus pyrenaica*) y enebros de la miera (*Juniperus oxycedrus*) como acompañantes puntuales. A medida que vamos subiendo y la humedad va en aumento nos encontramos con pequeños rodales de arce de pompelier (*Arce mompesulanum*) que se mezclan con robles, encinas y enebros, junto con alisos (*Alnus glutinosa*) y sauces caprunos (*Salix caprea*) en zonas de ribera. Más esporádicamente encontramos igualmente ejemplares de majuelos (*Crataegus monogyna*), cerezos silvestres (*Prunus avium*) y mostajos (*Sorbus aria*). Por último, tras el robledal podemos encontrarnos con masas de pino silvestre (*Pinus sylvestris*), en muchos casos de repoblación.

En cuanto al sustrato arbustivo y plantas trepadoras está representado por endrinos (*Prunus spinosa*), escaramujos o rosal silvestre (*Rosa canina*), zarzamora (*Rubus ulmiformis*), madrelva (*Lonicera etrusca* e *implexa*), retamas (*Cytisus scoparius* y *Retama sphaerocarpa*) y hiedra (*Hedera helix*), entre otras.

Las plantas aromáticas y demás especies xerófitas (bajas necesidades hídricas) se ven representadas principalmente por la jara pringosa (*Cistus ladanifer*) y jara de hojas de laurel (*Cistus laurifolius*), el torvisco (*Daphne gnidium*), el brezo común o brecina (*Calluna vulgaris*), el brezo blanco (*Erica arborea*), el romero (*Rosmarinus officinalis*), la santolina o abrotano hembra (*Santolina chamaecyparissus*), la mejorana (*Thymus mastichina*), el tomillo salsero (*Thymus zygis*) y el cantueso (*Lavandula stoechas*), entre otras.

FAUNA

Entre pinares y robledales descubriremos los rastros de corzos, jabalíes y zorros, su visión será apenas una fugaz huida que hace más interesante el paseo silencioso por los bosques. Otros mamíferos pasan aún más desapercibidos, como la comadreja, garduña, gineta, lirones y otros roedores, excepto la ardilla, que puede verse en pleno día.

Las aves son el grupo más llamativo. Hay especies que crían aquí y se encuentran durante todo el año, las que en invierno migran al sur pero eligen la sierra para anidar y también algunas que vienen del lejano norte y pasan en las zonas bajas lo más duro del invierno.

Entre las especies más destacadas están los buitres, negro y leonado, grandes águilas, real, imperial, culebrera y Bonelli, así como azor, gavilán, ratonero, águila calzada, halcón peregrino y cernícalos. Con la noche en los cantos del búho real, cárabo, autillo e incluso cerca de las viviendas mochuelos y lechuzas. El mosaico montaña, pinar, robledal, prados y pequeños cultivos, encinas y fresnos diversifica la presencia de pequeños pájaros, siendo muy abundantes los petirrojos, páridos en general, pinzones, currucas, lavanderas, mosquiteros, piquituertos, zorzales, picapinos, etc. cuco se revela con su insistente canto y, más raro, el críalo, que parasita a los córvidos. Entre estos, veremos al colorido y ruidoso arrendajo y los gregarios y azulados rabilargos.

Existe una gran variación altitudinal en las especies de reptiles: lagartija carpetana en lo más alto, lagarto verdinegro cerca de los cursos de agua y el gran ocelado en zonas más soleadas; lagartijas de Guadarrama y salamanquesas en las zonas más humanizadas y bajas. Hay siete especies de serpientes, incluidas la víbora hocicuda. Entre los anfibios las más destacables son la rana ibérica o patilarga y la salamandra, en peligro por las enfermedades que les afectan.

La mayor biodiversidad faunística la aportan los invertebrados y especialmente los insectos. Muchos son endemismos de la Sierra de Guadarrama, algunos en peligro de extinción. En lo más alto vuela la mariposa Apolo y en los pinares la isabelina. Otras, no menos llamativas, son macaón y podalirio. Algunas tienen colores llamativos al abrir sus alas pero al cerrarlas se camuflan perfectamente en los roquedos, troncos, musgos y líquenes.

Entre los escarabajos destacan aquellos asociados al robledal, como el gran ciervo volante (*Lucanus cervus*) y el longicorne (*Cerambyx cerdo*). Pero los más interesantes son las especies endémicas, destacando los escarabajos pipa (*Iberodorcadion*), llamados así por su parecido con las semillas de girasol. También hay endemismos serranos entre los saltamontes y chicharras de montaña.

OTROS VALORES ETNOGRÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

La ruta comienza en el pueblo de Bustarviejo, municipio situado a 1.222 metros de altitud en las estribaciones de la Sierra de La Cabrera. Se asienta sobre formaciones de granito, y se encuentra situado entre dos cerros, al norte el de Bustar y al sur el del Pendón. Los restos hallados indican que sus orígenes provienen de época musulmana.

Bustarviejo logró la autonomía de Segovia en 1626, y sólo cuarenta años después se encontró una mina de plata y arsénico que fue explotada hasta el siglo XIX y que podrán ver y conocer las personas que elijan la ruta definida como opción A. En ese lugar se alza la Torre de la Mina, declarada Bien de Interés Cultural, con categoría de Monumento Nacional Histórico-Artístico, en 1983.

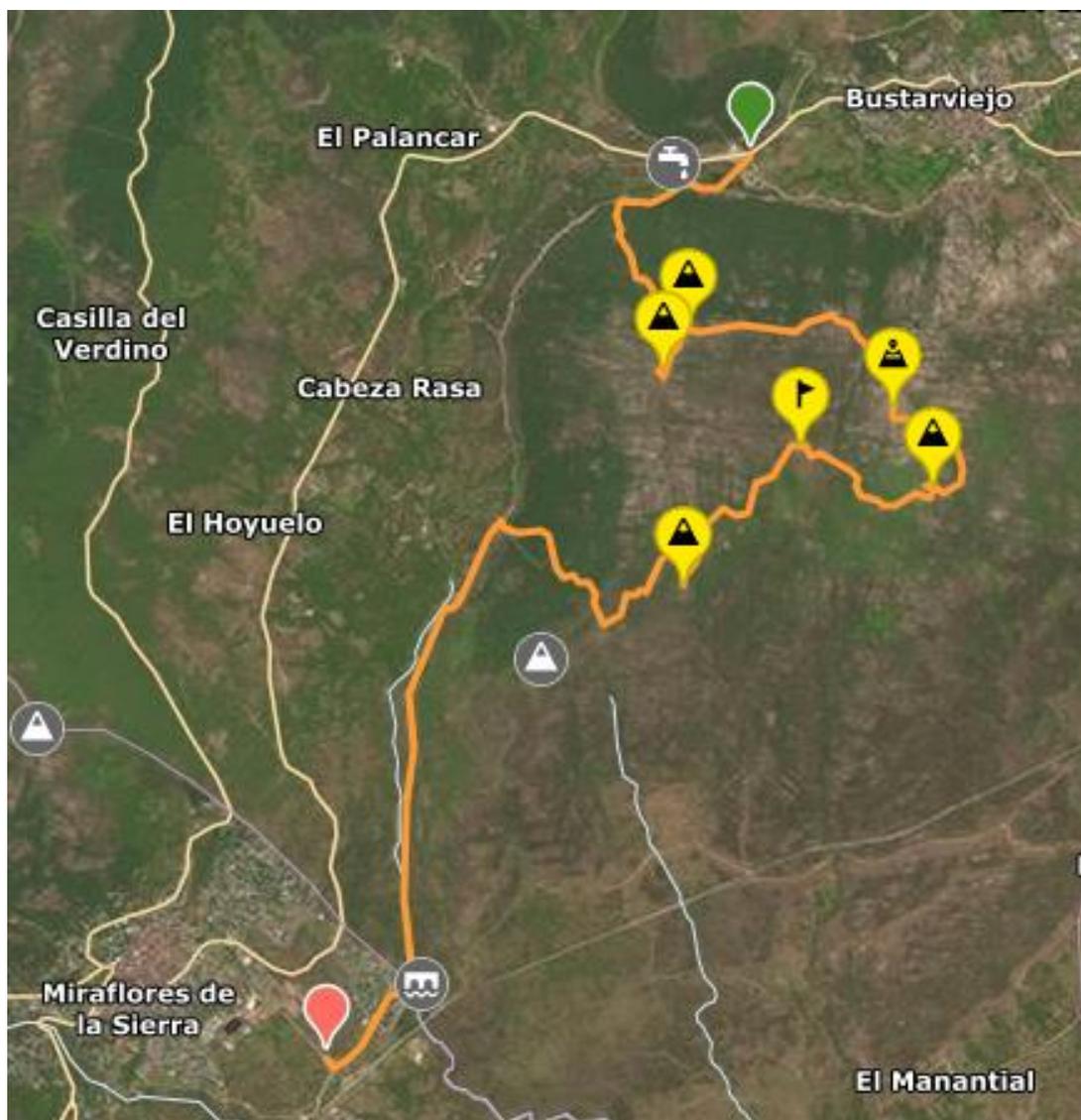
En cuanto a su patrimonio histórico-artístico destaca la Iglesia Parroquial de la Purísima Concepción (Siglo XV), la Ermita del Cristo de la Peña, la Ermita de la Soledad, el Ayuntamiento, la Plaza Mayor, el Potro de Herrar o el Vía Crucis.

La actividad finaliza en la localidad de Miraflores de la Sierra, originalmente llamada Porquerizas, cuya historia comienza como tal en el periodo de la Reconquista, obteniendo el título de villa en 1523, bajo el reinado de Carlos I.

En el patrimonio de Miraflores de la Sierra cabe destacar la iglesia del siglo XV con su ábside de arbotantes, su torre redonda, la portada gótica de su entrada principal y una pila bautismal del año 1492 y la ermita o humilladero de san Blas, del siglo XVII, ubicada en el cruce de los caminos de Manzanares y el Paular. Son famosas sus fuentes de los siglos XVII y XVIII entre las que destaca la Fuente Nueva, sucesora de una anterior del siglo XV.

Opción 1 - Corta

Bustarviejo (1.279 metros) - Cerro del Pendón (1.546 metros) – Cabeza Cristina (1.410 metros) – Miraflores de la Sierra (1.038 metros).



RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Bustarviejo	1279 m	0 km	-	-	-	0'
Cabeza Arcón	1560 m	2 km	318 m	34 m	1h 40'	1h 40'
Cerro del Pendón	1546 m	5,3 km	155 m	160 m	1h 15'	2h 55'
Cabeza Cristina	1410 m	7,7 km	115 m	243 m	0h 40'	3h 35'
Final: Miraflores de la Sierra	1038 m	13,5 km	62 m	448 m	1h 40'	5h 15'

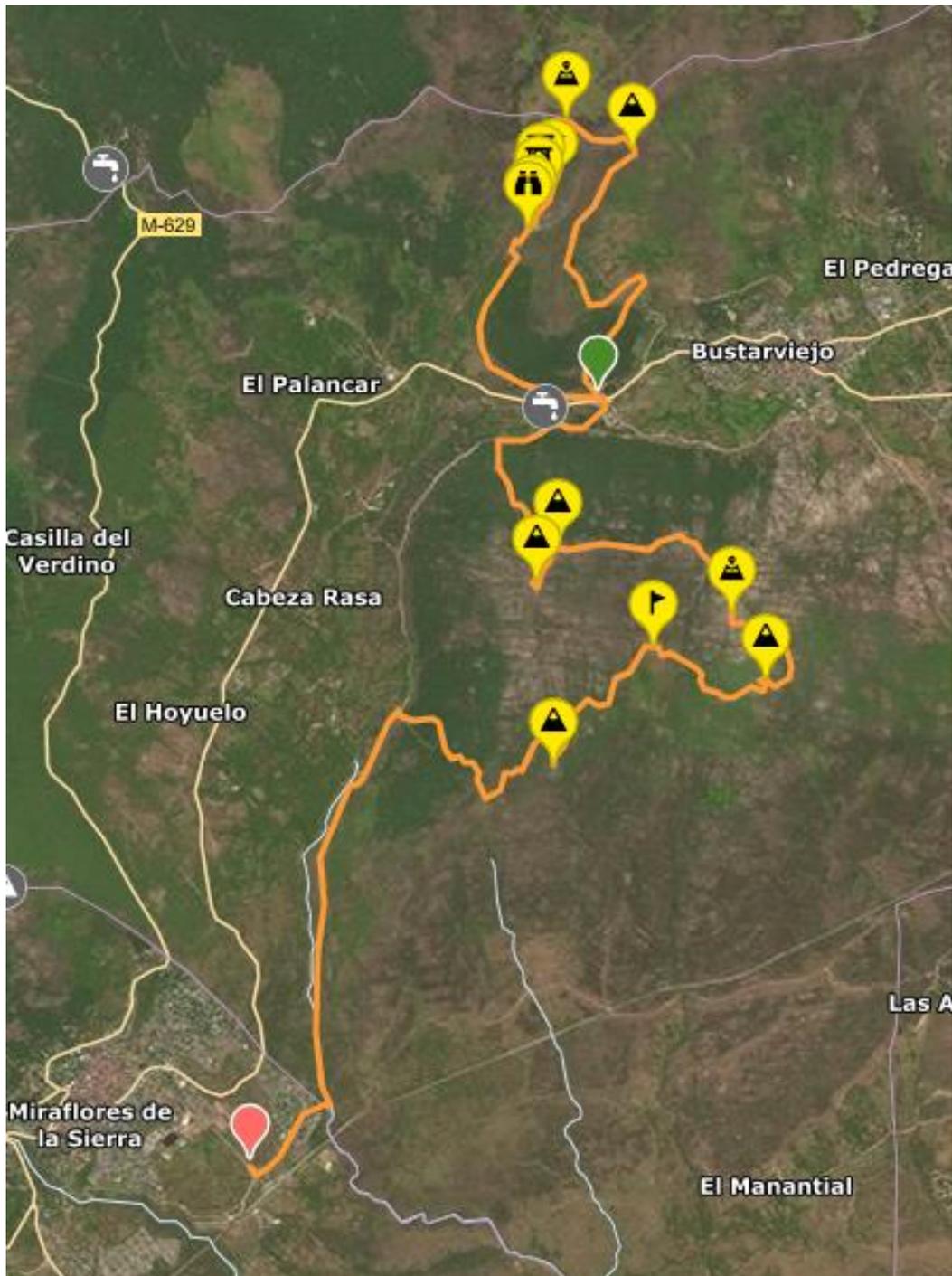


INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 		5h 15' horas (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 6:49. Ocaso: 21:34		
Distancia y desniveles		 13,9 km	 +650	 -885
Tipo recorrido		 circular		
Dificultad		Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras Paso de torrentes sin puentes 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 En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...) En algún tramo del recorrido existe algún otro factor de riesgo, propio de cada zona, que no ha sido tenido en cuenta en el listado anterior. 		
I	2	Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas, pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos.		
D	2	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	3	5 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 Coordinador/a: 683619039 y 676302465	
Cartografía		<ul style="list-style-type: none"> IGN MTN25 484-III, IGN MTN25 509-I, (1:25.000) 		

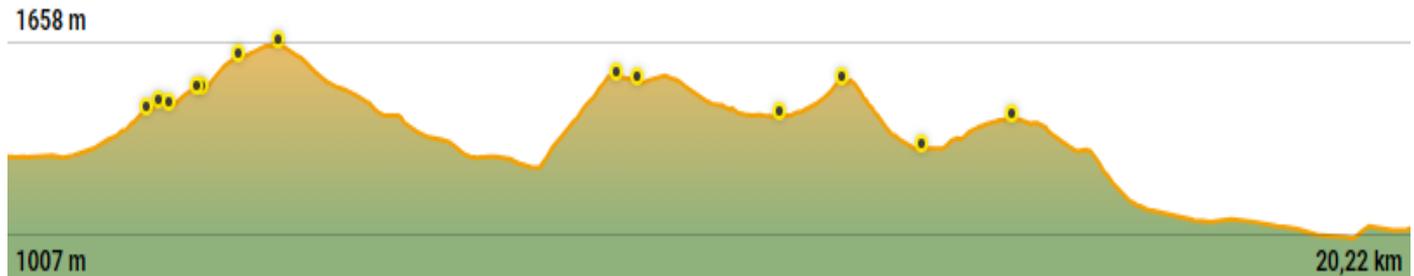
Opción 2 - Larga

Bustarviejo (1.279 metros) - Albardilla (1.647 metros) – Cerro del Pendón (1.546 metros) – Cabeza Cristina (1.410 metros) – Miraflores de la Sierra (1.038 metros).



RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Bustarviejo	1279 m	0 km	-	-	-	0'
Albardilla	1657 m	3,9 km	375 m	24 m	1h 30'	1h 30'
Cabeza Arcón	1560 m	8,8 km	348 m	420 m	2h 15'	3h 45'
Cerro del Pendón	1546 m	12 km	155 m	160 m	1h 15'	5h 00'
Cabeza Cristina	1410 m	14,5 km	115 m	243 m	0h 40'	5h 40'
Final: Miraflores de la Sierra	1038 m	20,2 km	62 m	448 m	1h 40'	7h 20'



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	Tiempo estimado: 7h 20' (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 06:49 Ocaso: 21:34		
Distancia y desniveles	 20,22km	 +1055m	 -1295m
Tipo recorrido	 Lineal		
Dificultad	Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras Paso de torrentes sin puentes 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 En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzgen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...) En algún tramo del recorrido existe algún otro factor de riesgo, propio de cada zona, que no ha sido tenido en cuenta en el listado anterior. 	
I	2	Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas, pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos.	
D	2	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	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 Coordinador/a: 683619039 y 676302465	
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> IGN MTN25 484-III, IGN MTN25 509-I, (1:25.000) 		

Opción 1 - Corta

Bustarviejo (1.279 metros) – Cabeza Arcón (1.560 metros) - Cerro del Pendón (1.546 metros) – Cabeza Cristina (1.410 metros) – Miraflores de la Sierra (1.038 metros).

La ruta comienza en el parking que se encuentra junto al campo de fútbol de Bustarviejo. Desde allí, dejando Bustarviejo a nuestra espalda, caminaremos por una pista aproximadamente un kilómetro hasta coger un



desvío hacia la izquierda para atravesar un pinar por un sendero que parece haber sido un antiguo cortafuego y subiremos hasta Cabeza Arcón que, para las personas que hayan elegido la ruta corta, será el punto más alto de toda la actividad. Desde allí podemos acercarnos a la Buitrera

para luego, volviendo sobre nuestros pasos, dirigirnos de nuevo a Cabeza Arcón.

Ahora seguiremos un sendero que, en suave descenso, nos llevará hasta el Collado Tiro de la Barra para, una vez en el Collado, comenzar la ascensión al Cerro del Pendón, siempre por sendas que a veces parecen perderse y en otras ocasiones directamente por campo a través. Será muy importante en esta zona llevar el GPS para no perder la dirección.



De nuevo por sendas poco marcadas bajaremos hasta la Nava el Badén desde donde marcharemos, ahora sí en un sendero bien marcado, hasta Cabeza Cristina.

Desde este punto comenzará un leve descenso por caminos y pistas que nos irá acercando hasta Miraflores de la Sierra, en cuya antigua estación de viajeros finalizarán las actividades programadas.



Opción 2 - Larga

Bustarviejo (1.279 metros) - Albardilla (1.611 metros) – Cabeza Arcón (1.560 metros) - Cerro del Pendón (1.546 metros) – Cabeza Cristina (1.410 metros) – Miraflores de la Sierra (1.038 metros).

La ruta comienza en el parking que se encuentra junto al campo de fútbol de Bustarviejo. Desde allí,



cogeremos una pista que en suave ascenso nos llevará hasta la Torre de la Mina, donde tendremos unas hermosas vistas de las antiguas minas de plata de Bustarviejo. Aquellas personas que lo deseen podrán acercarse a una bocamina y más adelante a un pozo maestro. Son dos pequeños desvíos muy cercanos a la ruta planificada.

Cuando volvamos de visitar el pozo maestro, continuaremos ascendiendo por la senda que va paralela al arroyo hasta alcanzar un collado. Allí

giraremos a la derecha para alcanzar por un sendero la primera cumbre del día, la Albardilla, que con sus 1.657 metros de altura es el “techo de la jornada”.

Para evitar volver sobre nuestros pasos, comenzaremos a descender por el monte unos 600 metros muy atentos al track para no despistarnos, ya que esta parte no tiene marcas ni hitos, hasta que lleguemos a un sendero que tras atravesar un pinar nos devolverá al campo de fútbol de Bustarviejo, lugar donde ha comenzado la actividad, para a partir de ese momento seguir los pasos de las personas que han optado por hacer la Opción 1 - Corta (ver descripción Opción 1 - Corta).

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. Precios. 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: 7:45 (C/Alcalá 634)
- Salida de Plaza Castilla: 8:00 (depósito Canal)
- Salida de Tres Cantos: 8:20 (rotonda del Carrefour del Pinar de la Rozas)
- Inicio de las marchas: 9:30
- Finalización de las marchas: 17:00
- Salida autobús desde Miraflores de la Sierra hacia Madrid (mismas paradas que a la ida en sentido inverso): 18:15
- Llegada a Madrid (Canillejas): 19:30

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

PRECIOS

- 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 de Pegaso](#) a partir de las 22:00 horas del **12 de mayo de 2024**.

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

Luis Miguel Gamarra Checa (683 61 90 39) gamarra.luismiguel@gmail.com

Luis San Miguel Roldán (676 30 24 65) levluis@gmail.com