



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

## Integral Valle del Moros

Domingo 16 de Febrero de 2020

Recorrido opción corta: La Panera - Ruta del Arcipreste - La Peñota - Las Dehesas.

Recorrido opción larga: La Panera - Cuerda Mujer Muerta - Montón de Trigo - Pico Águila - Las Dehesas.



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo desde inicio
<b>Salida:</b> La Panera	0	1267 m.		0
Collado del Arcipreste	4,90 Km	1511 m.	+270 m. - 27 m.	1 h 35 m.
Peña del Cuervo	6,90 Km	1700 m.	+220 m. -31 m.	2 h 35 m.
La Peñota	9,68 Km.	1926 m.	+308 m. -80 m.	4 h 00 m.
Collado de Cerromalejo	10,5 Km.	1780 m.	+8 m. -164 m.	4 h 35 m.
<b>Llegada:</b> Las Dehesas	<b>14,20 Km.</b>	1359 m.	<b>+857 m. -767 m.</b>	<b>6 h 06m.</b>

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo desde inicio
<b>Salida:</b> La Panera	0	1267 m.		0
Puerto de Pasapán	6,10 Km.	1844 m.	+611 m. -33 m.	2 h 20 m.
La Pinareja	10,50 Km.	2184 m.	+488 m. -148 m.	4 h 20 m.
Cerro Minguete	13,70 Km.	2018 m.	+205 m. -372 m.	6 h 00 m.
Collado de Cerromalejo	19,30 Km.	1770 m.	+273 m. -518 m.	8h. 30 m.
<b>Llegada:</b> Las Dehesas	<b>22,9 km</b>	1359 m.	<b>+1628 m. -1536 m.</b>	<b>9h. 50 m.</b>

**INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. Opción corta: La Panera - Ruta del Arcipreste - La Peñota - Las Dehesas.**

Horarios ruta	<b>5:26</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:08</b> . Ocaso: <b>18:51</b>		
Distancia y desniveles	<b>14,2 km</b>	<b>+ 857 m</b>	<b>- 767 m</b>
Tipo recorrido	<b>Lineal</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paso por lugares alejados más de 1 hora de marcha de una posibilidad de socorro. El itinerario, en algún tramo, transcurre por terreno enmarañado que dificultaría la localización de personas. Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0.</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es necesario la identificación de accidentes geográficos y puntos cardinales</li> </ul>	
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.</li> </ul>	
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 3 a 6 horas de marcha efectiva.</li> </ul>	
Perfil	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material obligatorio	Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica...		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 610 516 168	Guardia Civil SEREIM Navacerrada: 650383923 650384125
Cartografía	Sierra de Guadarrama 1:25.000 Ed.Tienda verde		

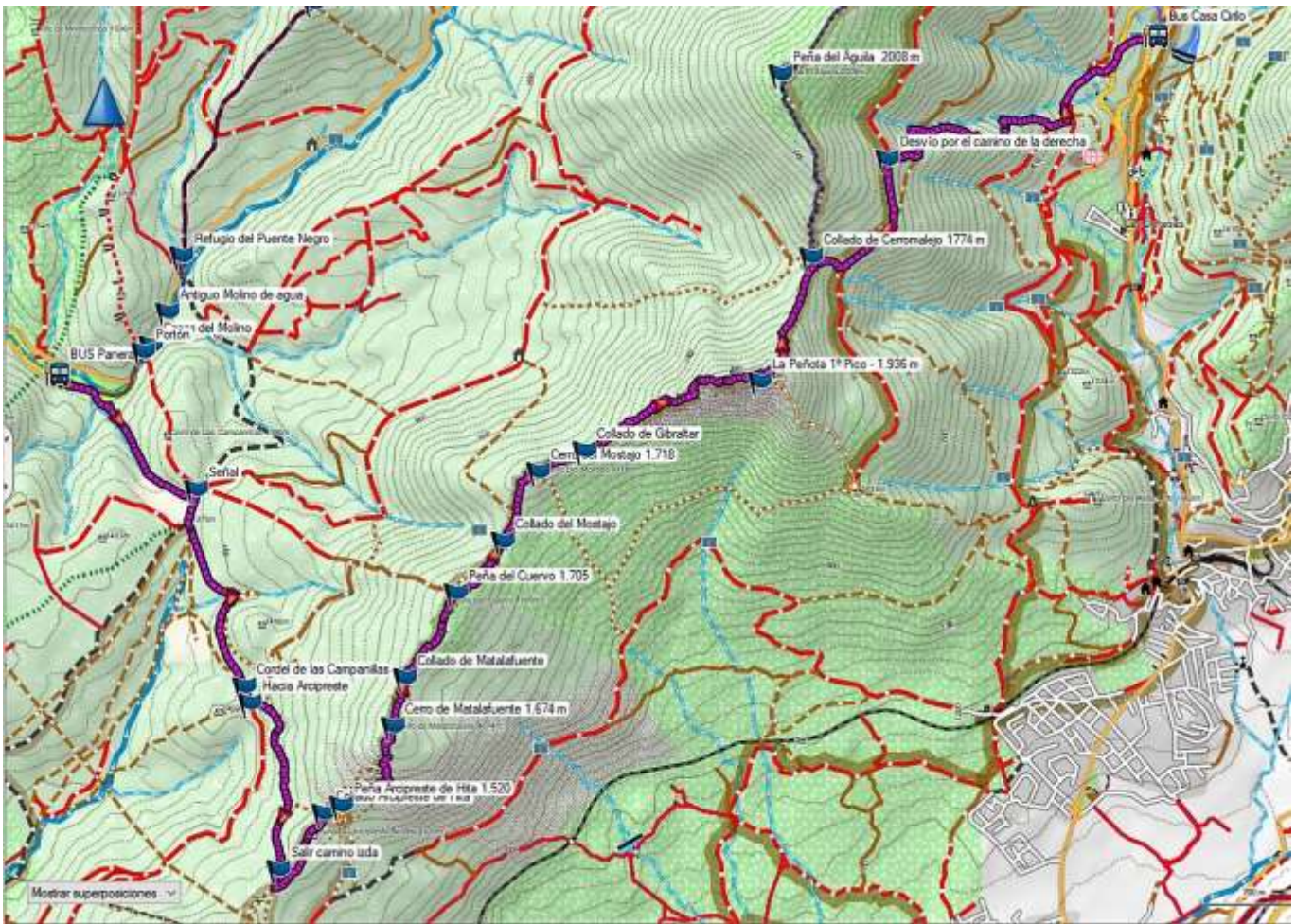
**Recorrido opción larga: La Panera - Cuerda Mujer Muerta - Montón de Trigo - Pico Águila - Las Dehesas.**

Horarios ruta	<b>9:30</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:08</b> . Ocaso: <b>18:51</b>		
Distancia y desniveles	<b>22,9 km</b>	<b>+ 1628 m</b>	<b>- 1536 m</b>
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>Mismos factores de la opción corta + La diferencia entre la duración del día y del recorrido es menor de 3 horas.</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es necesario la identificación de accidentes geográficos y puntos cardinales</li> </ul>	
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.</li> </ul>	
<b>E</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 7 a 10 horas de marcha efectiva.</li> </ul>	
Perfil	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material obligatorio	Mismo material que la opción corta + Posibilidad de crampones y piolet según condiciones (se avisará antes de la salida).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 610 516 168	G. Civil SEREIM Navacerrada: 650383923 650384125



## DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS.

### Opción Corta. Por la ruta del Arcipreste de Hita.



La ruta comienza en el parking del área recreativa de La Panera en donde tomamos el GR 88 siguiendo las indicaciones de Cordel de las Campanillas/Peña del Arcipreste. El camino discurre por el denominado camino del Arcipreste de Hita debido a que se cita en el famoso libro del Buen Amor.

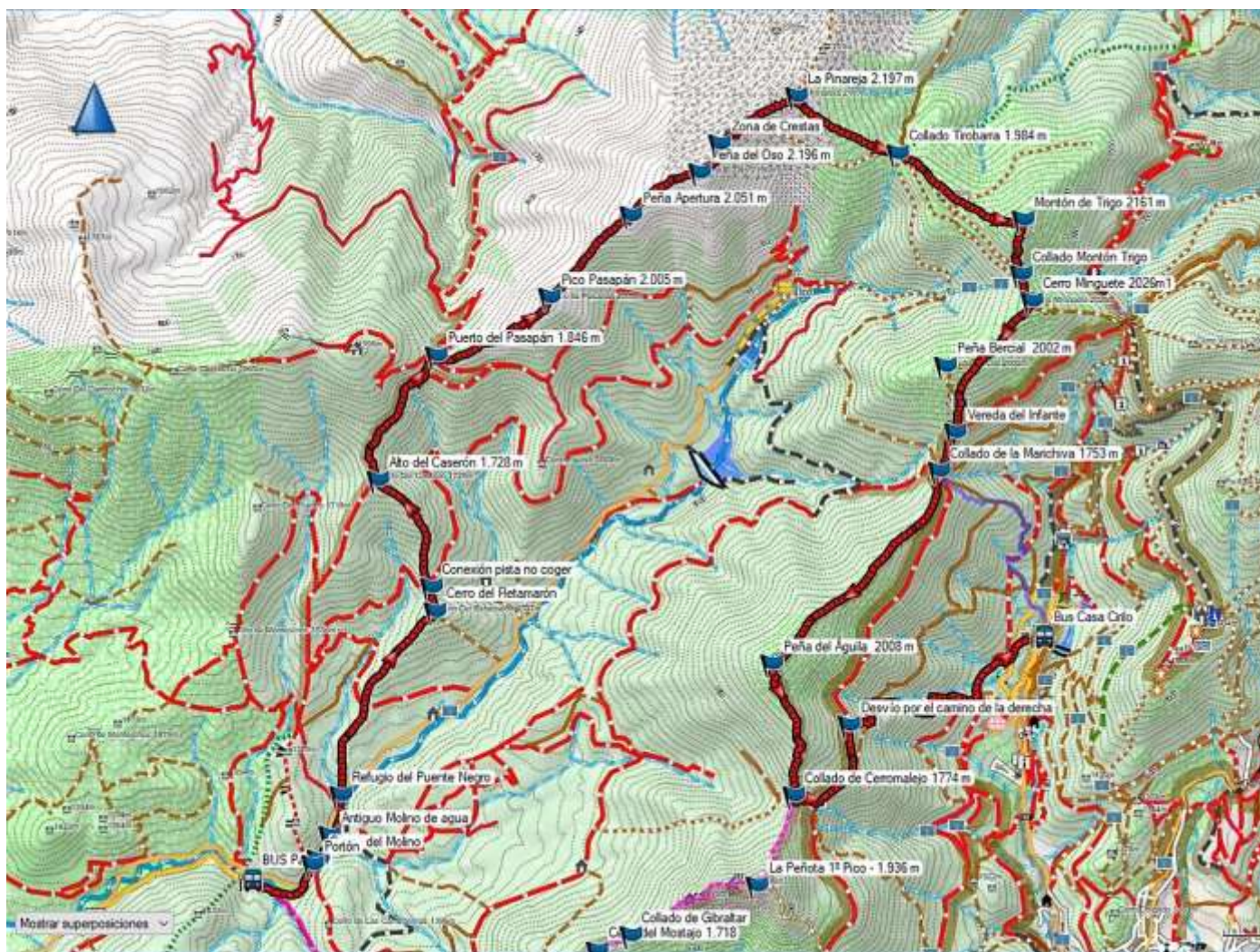
Hay que seguir la senda balizada con estacas de madera con marcas de color verde y blanco, que en ligero ascenso (245 metros en 4 kilómetros), atravesará la Cañada Real Leonesa y el Camino del Agua hasta enlazar con el GR 10, donde lo tomaremos girando a la izquierda. El camino discurre por la cresta que marca la divisoria entre Madrid en la vertiente sur y Segovia en la vertiente norte y aumenta el desnivel de subida. Pasaremos por el monumento del Arcipreste y el Collado del Arcipreste y en cuanto a cimas, tendremos el Cerro de Matalafuente, el Pico del Cuervo (1705 m.) y el Cerro del Mostajo antes de llegar a La Peñota, que con sus 1945 metros en su vértice geodésico marca la cima más alta de la ruta.





Desde La Peñota descenderemos hasta el Collado de Cerromalejo (punto de unión entre la ruta larga y la corta). En este punto abandonamos el GR en un descenso directo hasta llegar a la pista forestal de la Calle Alta, en la que girando a la izquierda enlazaremos con la Fuente del Astillero. Seguiremos esta la pista unos 850 metros para a continuación girar a la derecha por un camino que desciende por la Ladera del Infierno, que nos llevará hasta el final de la ruta en Casa Cirilo, tras pasar previamente por delante de la Escuela de Ingenieros de Montes.

### Opción Larga. Por la cuerda de La Mujer Muerta.



Desde el parking del área recreativa de La Panera y siguiendo el trazado del Río Moros, tras pasar por antiguos molinos de agua y el refugio del Puente Negro, tomaremos el camino ascendente por la izquierda hacia el Cerro del Retamarón. Tomaremos el camino de la izquierda y cruzaremos una pista para tomar en ascenso la Cañada Real Leonesa de Pasapán, hasta el Alto del Casetón, donde conectaremos con el GR88, que nos llevará hasta el Puerto del Pasapán. Desde allí subimos al Pico Pasapán (2005 m.), que en la silueta de la Mujer corresponde a los pies. Siguiendo el sendero PR 4 claramente definido pasaremos primero por la Peña Apertura y poco después llegaremos a Peña del Oso (2196 m.), que en la silueta de la Mujer Muerta se corresponde a las manos que tiene cruzadas en el vientre.

Desde allí y atravesando una zona rocosa con alguna que otra cresta, que es la parte más complicada del



recorrido, alcanzaremos el pico de La Pinareja (2197 m.), cabeza de la silueta de la Mujer Muerta y punto más alto de la ruta.

Bajando siguiendo la misma senda del PR 4 llegaremos al Collado de Tirobarra y después, en lugar de seguir la senda que bordea Montón de Trigo (2161 m.), nos desviamos para subir a esta cima y bajar para retomar de nuevo el PR 4 hasta Cerro Minguete (2026 m.). Allí abandonamos el PR 4 que

baja a Fuenfría, para seguir la cresta hacia Peña Bercial (2002 m.), Collado de Marichiva y finalmente Peña del Águila (2008 m.), último pico del día. Desde allí descenderemos siguiendo el GR 10 por la Vereda del Infante hasta el Collado de Cerromalejo, punto de unión entre la ruta larga y la corta y la bajada ya descrita en la ruta corta.

**Nota:** dado que el fin teórico de la ruta está muy cerca de la hora de salida del autocar (19:15h) y para disponer de tiempo de descanso y cerveza, se solicita a los participantes que si el inicio del descenso de La Pinareja se realiza más tarde de las 13:50h se evite la subida a Montón de Trigo rodeándolo siguiendo el PR 4. Y si llegado al Collado de Marichiva se superan las 15:50h, se descienda directamente a Casa Cirilo por el track de bajada directa suministrado.



## **NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD. 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 ayudarlo 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 alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

## LOGÍSTICA. Transporte. Precio

### TRANSPORTE. HORARIOS

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: 7:30 h. (calle Alcalá 634).
- Salida de Plaza Castilla: 7:45 h. (depósito Canal).
- Salida de Pinar de las Rozas: 8:05 h.
- Inicio de la marcha: 09:00 h.
- Finalización de las marchas: 18:50 h.
- Salida autobús desde Lozoya hacia Madrid: 19:15 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 20:30 h.

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

### PRECIO

12 €. Federados (con Licencia B o superior).

15 €. No Federados, incluye seguro.

### INSCRIPCIONES

Directamente en la web. A partir del 03-02-2020.

**Pago:** Precio total correspondiente (federado o no federado), mediante tarjeta a través de la web del club

**De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 días 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](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

### COORDINADOR

Javier Gil. E-mail: [jgilrod@hotmail.com](mailto:jgilrod@hotmail.com). Telf.: 610 516 168