



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

## X MARCHA DE LA MUJER

8 DE MARZO DE 2020

### Recorrido opción corta: Cercedilla – Collado Ventoso – Pradera de Siete Picos – Collado Albo – Cercedilla

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo al inicio
Salida: Cercedilla	0	1200 m	0	0
Collado Ventoso	7,8Km	1900 m	+730m / -30m	2:30h
Pradera de Siete Picos	10Km	1950 m	+780m / -50m	3:20h
Collado Albo	13Km	1600 m	+820m / -430m	4:40h
Llegada: Cercedilla	16 Km	1200 m	+820m / -820m	5:45h

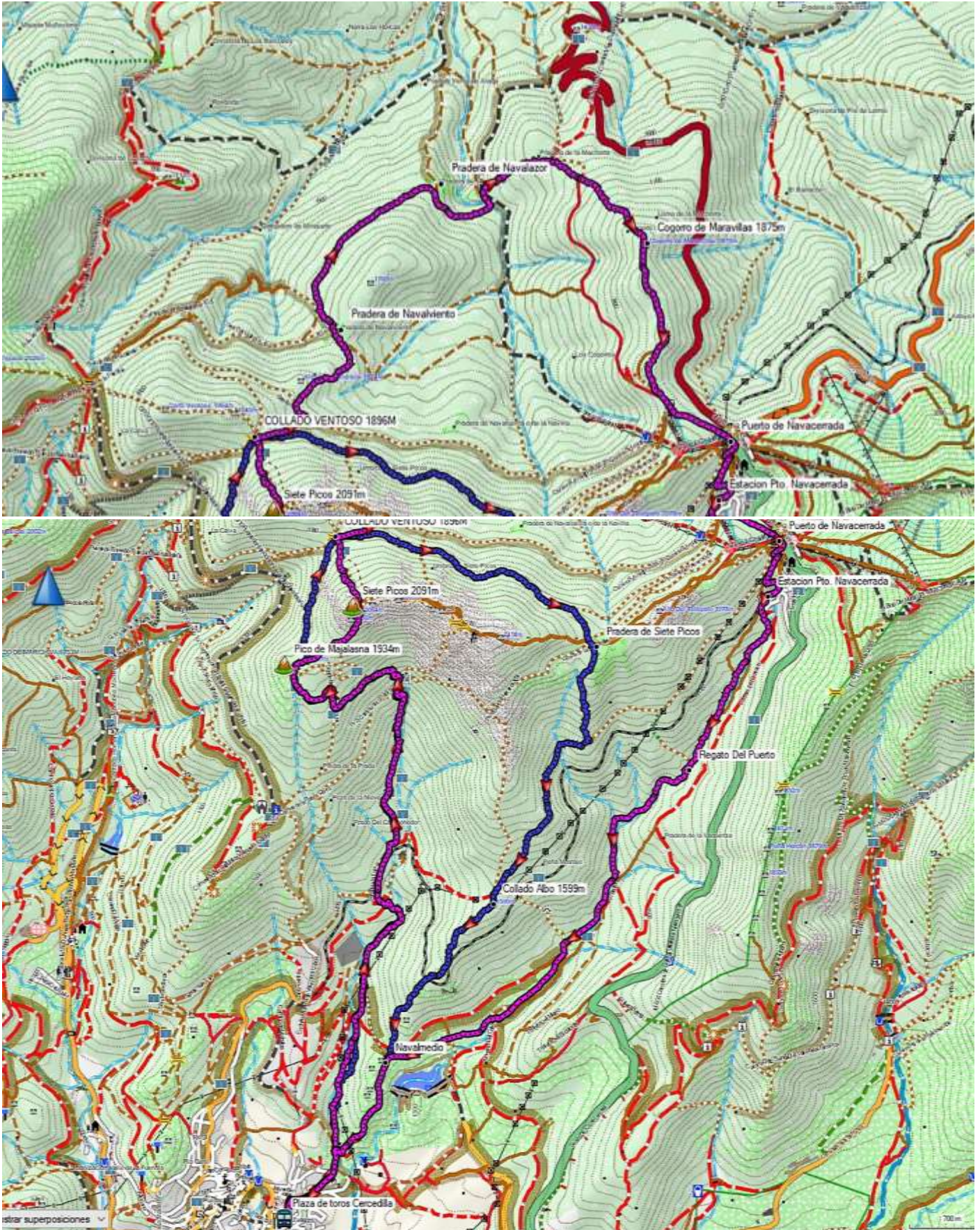
### Recorrido opción larga: Cercedilla – Pico 1 – Cogorro de Maravillas – Pto. de Navacerrada – Cercedilla

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desnivel Acumulado	Tiempo a inicio
Salida: Cercedilla	0	1200 m	0	0
Pico 2º de Siete Picos	7,5Km	2060 m	+870m	2:50h
Arroyo del Telégrafo	12Km	1520 m	+870m / -550m	4:15h
Cogorro de Maravillas	14km	1875 m	+1270m / -600m	5:40h
Puerto de Navacerrada	16Km	1850 m	+1300m / -650m	6:10h
Llegada: Cercedilla	24 Km		+1300m / -1300m	8:40h





## MAPAS (Se pueden descargar en la web junto al track)

La opción corta está representada en azul y la opción larga en morada








## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Opción corta: Cercedilla – Collado Ventoso – Pradera de Siete Picos – Collado Albo – Cercedilla

Horarios ruta	<b>5:45</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>7:37</b> Ocaso: <b>19:14</b>		
Distancia y desniveles	 <b>16 km</b>	 <b>+ 820 m</b>	 <b>- 820 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Lineal</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>3</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.</li> <li>• Tramos de marcha fuera de senda por terrenos irregulares.</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 del participante	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. Se indicará si es necesario material invernal (crampones y piolet) según las condiciones.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 610 516 168	Guardia Civil SEREIM Navacerrada: 650383923 650384125
Cartografía	Cartografía IGN 1:25000 Hojas 508-1 y 508-2		



**Opción larga: Cercedilla – Pico 1 – Cogorro de Maravillas – Pto de Navacerrada – Cercedilla**

Horarios ruta 	<b>8:40</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 7:37 Ocaso: 19:14		
Distancia y desniveles	 <b>24 km</b>	 <b>+ 1250 m</b>	 <b>- 1250 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>• 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.</li> <li>• Posibilidad de pasos de torrentes sin puente.</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 del participante	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. Se indicará si es necesario material invernal (crampones y piolet) según las condiciones.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 610 516 168	G. Civil SEREIM Navacerrada: 650383923 650384125
Cartografía	Cartografía IGN 1:25000 Hojas 508-1 y 508-2		



## DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS.

### **Opción Larga y Corta. Parte común a las dos marchas hasta la Pradera de Majalasná**

Desde la Plaza de Toros de Cercedilla comenzamos la marcha en dirección al polideportivo. Una vez pasado éste, dejamos la calle asfaltada para coger a nuestra izquierda una pista de tierra que, a los pocos metros, desemboca en un caminito que nos lleva a una portezuela que tendremos que cruzar. Al poco, veremos un puente que cruza el Río Pradillo, que nos acompañará durante casi toda la subida a Siete Picos. En lugar de seguir la indicación roja y blanca que nos llevaría al GR-10, cruzamos el puente y seguimos el curso de río, el cual quedará a nuestra izquierda. No nos separamos de él salvo para bordear alguna finca hasta llegar a un puentecito de madera, que cruzaremos para dejar el río a nuestra derecha. A partir de aquí, podemos seguir su margen, aunque es un camino bastante trabajoso o, mucho más cómodo, podemos coger el que sube a una pista que nos deja justo en la vía del tren. La cruzamos y vamos paralelos a ella un buen trecho hasta que el camino hace una curva pronunciada y, en lugar de seguirlo, tenemos que desviarnos bruscamente a nuestra izquierda, para empezar a subir por un sendero que, en este punto, está muy poco marcado y hay que estar muy atento para no dejarlo atrás. A partir de aquí, volvemos a tener muy presente el río a nuestra derecha en una subida muy bonita pero exigente. Justo en el camino, en la cota 1525 aproximadamente nos encontraremos con una fuente. Hay que estar atento al track ya que es una zona donde al principio hay multitud de caminitos y, ya más arriba, el que debemos de seguir hace varios quiebros bruscos. En la cota 1730 aproximadamente nos cruzaremos con un camino que tiene señales de

PR (es la Senda Herreros, que nos llevaría directamente a la Pradera de Siete Picos hacia la derecha y a la de Navarrulaque, si tomáramos la dirección izquierda). Nosotros seguiremos subiendo por el camino hasta la Pradera de Majalasná. Una vez allí, las marchas larga y corta se separarán. La primera seguirá hacia el 2º Pico de Siete Picos, para luego bajar a Collado Ventoso, y la segunda tomará la Senda de los Alevines, señalizada con puntos amarillos. Ambas marchas volverán a encontrarse en Collado Ventoso.



#### **Opción Larga. Desde Collado Ventoso hasta el Embalse de Navalmedio.**

En la Pradera de Majalasná, se sigue unos metros por la senda de los Alevines, para girar enseguida a la derecha, por un camino, al principio difuso, que sale en dirección a la visible cumbre de Siete Picos. El camino trepa por la fuerte pendiente entre rocas y pinos varias veces centenarios, hasta un collado que se abre unos metros por debajo de la cima del segundo pico. Al otro lado del collado comienza la trillada senda que baja hasta Collado Ventoso.

Desde Collado Ventoso se toma el Camino Schmid durante unos 500 metros hasta que, tras una bajada pronunciada, giramos bruscamente a la izquierda para tomar la Senda de los Cospes en dirección al Puerto de la Fuenfría. Unos 200 metros más adelante, dejamos esta senda para coger un camino que baja a la derecha. Es ésta una zona de arrastraderas, hay que ir bajando por ellas e ir girando un poco hacia la izquierda, hasta llegar a una zona amplia y abierta, llamada la Pradera de Navalviento. Atravesamos la pradera diagonalmente y bajamos por un sendero poco marcado que deja el Montón de Trigo al fondo, hacia nuestra izquierda. Después de bajar por una pendiente bastante fuerte desembocamos en un camino ancho y definido que es el Carril del Gallo, que cogeremos girando hacia nuestra derecha. Siguiendo este camino pasaremos por la Pradera de Navalazor, con unas vistas impresionantes de Peñalara y el Puerto de Cotos hacia la izquierda, y el Puerto de Navacerrada y Siete Picos hacia nuestra derecha. Cruzamos la

pradera y comenzamos a bajar hacia el Arroyo del Telégrafo, que ya oímos desde arriba. Una vez abajo, si el arroyo lleva mucha agua, tendremos que cruzarlo por unos troncos que hay colocados transversalmente.

Continuamos el camino hasta toparnos con una pista ancha que cruzaremos e iniciaremos la subida hacia los Cogorros, pasando primero por la Pradera de la Machorra, tras la cual giraremos ligeramente a la derecha para continuar la subida por un camino hitado hasta el Cogorro de las Maravillas, desde donde disfrutaremos de nuevo de unas impresionantes vistas. Desde aquí continuaremos por la línea ondulante de cumbre de los Cogorros hasta el Puerto de Navacerrada. Una vez allí, dejamos la Venta Arias a nuestra



derecha, para coger una trocha con fuerte pendiente que baja a la estación de tren. Justo antes tenemos que bajar unas escaleras, pasar a la izquierda de la vía del tren y desde allí tomaremos la Senda Whistler que discurre paralela al arroyo Regato del Puerto. Siguiendo siempre que sea posible la margen derecha, llegaremos hasta un puente, donde dejaremos el camino principal para tomar un senderito que sale a nuestra derecha, justo antes de cruzar dicho puente, y que nos llevará hacia el Embalse de Navalmedio.

#### **Opción Corta. Desde Collado Ventoso hasta el Embalse de Navalmedio.**

Una vez en Collado Ventoso, nos dirigiremos hacia el comienzo del Camino Schmid. Justo en el comienzo, veremos aparecer tímidamente un senderito a la derecha que, al principio, es un poco difuso pero que poco a poco va ganando entidad, y van apareciendo unos puntos morados que nos indicarán por dónde continuar. Discurre a media ladera entre Siete Picos y el Schmid, en un divertido sube y baja con alguna pequeña pedrera que lo convierte en una alternativa muy bonita al transitado Camino Schmid. Lo seguiremos hasta una zona abierta, donde abandonaremos el sendero que continúa hasta el Puerto de Navacerrada, y cogeremos un camino de tierra y piedra suelta que sube a nuestra derecha hasta la Pradera de Siete Picos, donde dejaremos la umbría cara norte y volveremos a disfrutar de la soleada vertiente sur. Desde la Pradera comenzaremos a bajar. Al principio vemos varios caminos marcados, pero pronto se van perdiendo según nos adentramos en el pinar y, aunque vamos viendo algún hito, es una zona en la que tenemos que ir atentos al track, ya que no hay senda clara. Tras este trecho casi campo a través, veremos un camino mucho más marcado que ya no

dejaremos hasta el Collado Albo, en la cota 1600. Es una zona abierta muy bonita, ideal para hacer un descanso. Desde el Collado Albo, continuaremos la bajada por una senda que se difumina mucho a tramos, pero casi siempre se puede intuir. Así llegamos hasta la vía del tren, que volveremos a cruzar para continuar hasta una explanada abierta, la Majailla Verde, que tiene unas vistas espectaculares de La Peñota a la derecha, el Abantos y las Machotas al fondo, y Cercedilla abajo. Desde aquí, seguimos bajando hacia la derecha, mirando a La Peñota, por un caminito hitado. El camino nos lleva hacia una zona amplia, abierta, en la cota 1350 aproximadamente, donde cruzaremos un camino estrecho de arena para seguir de frente. Unos metros más adelante nos cruzamos de nuevo con otra senda, por la que vendrá la marcha larga que viene del Puerto de Navacerrada.

### **Opción Larga y Corta. Parte final común.**

Desde el camino, veremos el embalse de Navalmedio a nuestra izquierda y, más abajo, desembocaremos en el primer puente que cruzamos por la mañana cuando iniciamos la ruta. Lo cruzaremos y desharemos el camino hasta la Plaza de Toros, donde comenzó y finalizará nuestra ruta.

A las 18:00 se iniciara la fiesta de celebración del días de la mujer, con la tradicional empanada y entregas de regalos para los inscritos a la marcha.



## **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 Tres Cantos: 8:00 h
- Inicio de la marcha: 09:15 h.
- Finalización de las marchas, e inicio de la fiesta de celebración del día de la mujer, con entrega de regalos a los asistentes: 18:00 h
- Salida autobús desde Cercedilla hacia Madrid: 19:00 h
- Llegada a Madrid (Canillejas): 20:15 h

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

### PRECIO

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

15 €. No Federados, incluye seguro.

### INSCRIPCIONES

Directamente en la web. A partir del 24-02-2020.

**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

Laura de Arriba. E-mail: lauradag@gmail.com Telf.: 615445125