



MARCHA DE LOS INOCENTES 2021



“La Jarosa-San Rafael”

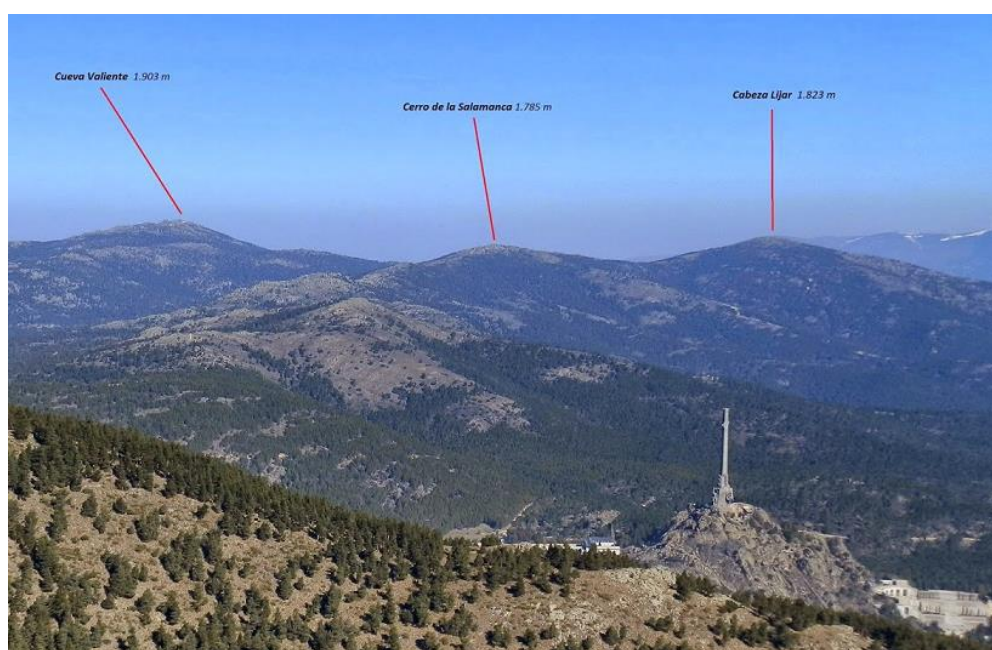
Domingo 26 de diciembre de 2021

Vamos a realizar esta actividad de cordales teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos. Respetemos las pautas de seguridad y leed el DECÁLOGO COVID PEGASO descrito más abajo. Nos organizaremos durante el trayecto y los recorridos en grupos de cuatro personas como máximo.

INTRODUCCIÓN

La Sierra de Malagón es una sierra situada geográficamente dentro de la sierra de Guadarrama, perteneciente ésta a su vez al sistema Central de la península ibérica. Se extiende de este a oeste entroncando, por una parte, con la alineación principal de Guadarrama en Cabeza Lijar; y por la otra, prolongándose hasta las Parameras de Ávila, con las que enlaza por la Cuerda de los Polvisos. La falda norte de la Sierra de Malagón es suave en unos puntos y quebrada en otros, pasando rápidamente a la gran llanura de Campo Azálvaro, ya en tierras segovianas.

Su vertiente sur, por el contrario, tiene más extensión. Sus contrafuertes, alineados de norte a sur, van perdiendo altitud hasta alcanzar prácticamente la margen izquierda del río Alberche. En estas estribaciones se suceden ásperas cumbres, fuertes pendientes y escasas llanuras, con espacios suaves entre collados, cerros y cañadas que toman el nombre de hoyos o navas. Multitud de vallejitos y pequeños arroyos surcan el término, aportando sus irregulares caudales al río Cofio.



Cabeza Lijar se ubica entre las provincias españolas de Ávila, Madrid y Segovia. Tiene una altitud de 1822 metros sobre el nivel del mar. Su situación hace que de esta manera la mitad este de Cabeza Lijar está dentro de la Comunidad de Madrid, el cuarto noroeste en la provincia segoviana y el cuarto suroeste en la abulense. Su cumbre está coronada por un búnker de la guerra civil española reconvertido en refugio y mirador, una construcción circular que da un aspecto característico a la cima; al lado del mismo se ubica un vértice geodésico. Esta montaña, que está formada principalmente de granito, tiene sus laderas cubiertas de un bosque de pino silvestre poco denso y de ejemplares relativamente jóvenes. Numerosas formaciones rocosas están presentes en la superficie en la zona alta de la montaña. Las faldas de esta montaña, como las de sus vecinas, están sembradas de restos de construcciones bélicas procedentes de la Guerra Civil Española en diferente estado de conservación.



La cercanía al Alto del León y a la carretera que partiendo del mismo llega a Peguerinos (Ávila) hace de este monte un objetivo popular y asequible para todos los que se quieran acercar a la montaña sin mucho esfuerzo. Esta carretera, que en su parte madrileña ya se ha convertido en pista, es el acceso más cómodo a la cima de Cabeza Lijar. Recorre la vertiente sur de la montaña a escasos metros de la cumbre y cerca de ella cruza la vertiente de aguas por el collado del Ciervo, más conocido en la actualidad como collado de la Mina, en referencia a la mina de wolframio que se explotaba en sus inmediaciones.

Entre las últimas estribaciones de la sierra, mirando al suroeste, se puede ver la gran cruz del Valle de los Caídos que se levanta en un cerro situado en medio de la magnífica y sorprendente ubicación de Cuelgamuros.

Cueva Valiente, como el resto de las montañas de la sierra de Guadarrama, está formada principalmente de granito y tiene sus laderas cubiertas de un bosque de pino silvestre poco denso y de ejemplares relativamente jóvenes. Numerosas formaciones rocosas están presentes en la superficie en la zona alta de la montaña. En la cima de Cueva Valiente hay un refugio de piedra y quedan restos de una carretera forestal que llegaba hasta ella, así como construcciones y restos bélicos dispersos por esta montaña.

Muchos dicen que el nombre de Cueva Valiente es una derivación de prueba valiente y que esto era así por ser una de las pruebas que debían pasar quienes quisieran acceder a la edad adulta y dejar la adolescencia, esta hipótesis carece de prueba alguna en la que basarse. Otra de las hipótesis sobre la procedencia del nombre de "Cueva valiente" es la existencia de una cueva de unos 15 metros de profundidad situada en la cara de San Rafael.



SITUACIÓN:

- **Unidad:** Sistema Central – Sierras de Guadarrama y Malagón

POBLACION MÁS CERCANA:

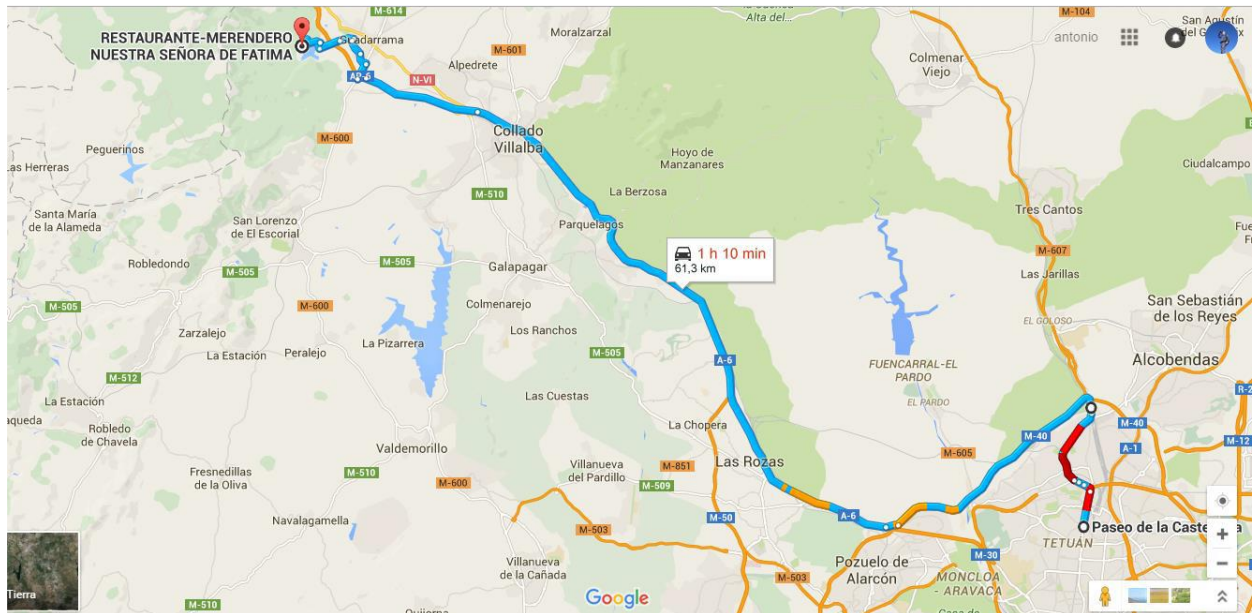
- Guadarrama (Madrid)
- San Rafael (Segovia)

CARTOGRAFÍA:

- IGN. Serie MTN50, Hoja 507 El Espinar.
- La Tienda Verde, "Sierra Oeste y Tierra de Pinares" E/1:50.000. Referencia: 84-933650-0-4

ACCESO:

Desde Madrid se circula por la A-6 hasta la salida 47 donde se incorpora a la M-614 en dirección al pueblo de Guadarrama hasta alcanzar la N-VI por la que se cruza el pueblo y a la salida de este se coge el desvío a la izquierda entrando a la urbanización La Serrana por la Avenida de La Serrana hasta la calle San Macario/Ctra. de La Jarosa por la que se llega a la zona de aparcamiento del merendero Ntra. Sra. De Fátima donde nos dejará el autobús. (Punto de inicio de la marcha).



El regreso se hace desde la población de San Rafael donde nos recogerá el autobús tras terminar la ruta, para regresar a Madrid por la A-6.

RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

ITINERARIO:

Salida: Embalse de la Jarosa

Recorrido: La Jarosa (1100m)-Collado de la Gasca (1601m)-Cabeza Lijar (1823m)-Collado de la Cierva o de la Mina(1709m)-Collado del Hornillo(1637m)-Cueva Valiente (1903m)-Cabeza del Buey (1537m)-San Rafael (1250m).

Llegada: Ermita del Carmen (San Rafael)

DATOS TÉCNICOS:

Desnivel: + 1089 m / - 930 m.

Distancia: 14,3 km. aprox.

MIDE: 3-3-3-3.





Horario: 6 h 30'.

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud (m)	Distancia desde origen (m)	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas (m)	Bajadas (m)		
Embalse de la Jarosa	1100	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Collado de La Gasca	1601	4200	501	0	1h 58'	1h 58'
Cabeza Lijar	1823	5600	222	0	45'	2h 43'
Collado de la Cierva o de La Mina	1709	6300	0	114	20'	3h 03'
Cerro de la Salamanca	1785	7100	76	0	21'	3h 24'
Collado del Hornillo	1637	7800	0	148	22'	3h 46'
Cerro Valiente	1872	9200	235	0	52'	4h 38'
Cueva Valiente	1903	10000	75	50	26'	5h 04'
Cabeza del Buey	1537	11500	0	366	48'	5h 52'
Ermita del Carmen (San Rafael)	1254	14300	0	283	45'	6h 37'



El mapa de la actividad se puede descargar de la web en la ficha de la actividad.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 		6h 30' (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:37h Ocaso: 17:53h (En Guadarrama)		
Distancia y desniveles		 14,3 km	 + 1089 m	 - 930 m
Tipo recorrido		Travesía		
Dificultad		Física	Media	Técnica Baja
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. La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas		
I	3	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales		
D	3	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.		
E	4	Más de 6 h 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 (mínimo 2 litros).		
Material recomendado		Chubasquero y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112	Emisora Club: 144,175 MHz Coordinador: 651.560.873	S.E.R.E.I.M. del Puerto de Navacerrada 91-8521012 y 91-8902611
Cartografía		IGN MTN50: 507 EL ESPINAR MTN 1:50.000 La Tienda Verde: "Sierra Oeste y Tierra de Pinares" E/1:50.000 REFERENCIA: 84-933650-0-4		

DESCRIPCIÓN RECORRIDO

Se sale desde los alrededores del merendero próximo a la Ermita de San Macario del Embalse de la Jarosa (1.100 m).



Se va ganando altura por tramos de pista y senda que discurren junto al arroyo de La Jarosa metidos en un frondoso pinar hasta alcanzar el collado de La Gasca (1.600 m) donde se comienza a caminar por el GR-10 que enlaza en esta parte, el Alto del León o Puerto de Guadarrama con San Lorenzo del Escorial. Se sigue en dirección a esta Localidad poniendo rumbo suroeste. La subida se prolonga, aunque al principio de forma más moderada, hasta la misma cumbre de nuestro primer objetivo del día: Cabeza Lijar (1823 m).



Se pierde algo de altitud cuando se continúa por el mismo GR-10 en la misma dirección que se traía anteriormente, hasta el cercano collado de La Cierva, conocido también como collado de La Mina (1709 m).



Desde el collado de la Mina, se baja directamente al collado del Hornillo, desde donde se sigue a la cima de Cueva Valiente, pasando previamente por Cerro Valiente que en esta ocasión no se esquiva.



Se inicia el descenso poniendo rumbo al cerro de Cabeza del Buey (1537 m) y se sigue bajando junto al curso del arroyo Secal, hasta enlazar con el GR-88, por el que se sigue hasta finalizar la jornada en las proximidades de la Ermita de la Virgen del Carmen de San Rafael, donde nos estará esperando el Bus para traernos de regreso a Madrid.



NORMAS 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 algún participante, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

DECÁLOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

- 1. OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos **MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE** en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
- 2. DURANTE EL VIAJE.** Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
- 3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.** Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
- 4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.** Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
- 5. TRANSPORTE.** Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.

6. ALOJAMIENTO. Leer antes de entrar las **NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel**; que tendremos que cumplir rigurosamente.

7. AGLOMERACIONES. En el alojamiento **evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves**, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuir las.

8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS. Recomendamos el **LAVADO DE MANOS** frecuente con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, **mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación** en su defecto.

9. DURANTE LA ACTIVIDAD. Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.

10. INTERCAMBIO. **No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes**, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!!

Las personas que presenten síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje.

Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.

LOGÍSTICA. TRANSPORTE. PRECIO

TRANSPORTE. HORARIOS

El traslado de los participantes se hará en **autocar**.

Salida:

- 8:00h. [Canillejas](#) (Calle Alcalá, 634).
- 8:15h. [Plaza Castilla](#) (Canal de Isabel II).
- 8:30h. [Las Rozas](#) (Rotonda Carrefour Pinar de las Rozas).

PRECIO

12€ Federados (con Licencia A o superior)

15€ No federados o sin seguro (Incluye seguro: 3 €/día).

INSCRIPCIONES

El máximo de plazas son la capacidad del autocar 55 plazas. (Se deberán hacer grupos de 4 o 6 personas para la realización de la actividad).

Directamente en la web. A partir del **12-12-2021**.

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

De no hacer efectiva este pago en el plazo de 6 horas 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”:

<https://montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

COORDINADOR

Jesús E. García Bermúdez

email: jegarciabermudez@hotmail.com