



Senderismo de Montaña en la Sierra de Guadarrama (Segovia). “CIRCULAR VALLE DEL RÍO MOROS” 10 de noviembre de 2019.

➤ **CARACTERÍSTICAS:**

Actividad circular con inicio y final en el Área Recreativa de “La Panera” (a la que se accede desde la Estación del Espinar) en la provincia de Segovia.

Actividad de senderismo de montaña en la que casi todo el recorrido se realizará por la divisoria de aguas, primero por la divisoria de aguas principal de la Sierra de Guadarrama y luego por la divisoria de la Sierra de la Mujer Muerta. Transitaremos por sendas bien marcadas (GR,s y PR,s con distintos tipos de firme. Solamente un tramo en la zona de la Peñota y otro en la zona del La Pinareja transcurrirán por pedreras y terreno rocoso.

Actividad exigente tanto por la longitud como por los desniveles de subida y bajada a salvar (ver M.I.D.E.). Actividad de larga duración con alta probabilidad de tener que realizar la última parte de pista con poca luz (ver material obligatorio).

➤ **UBICACIÓN:**

Situada en el Sistema Central, la zona que recorreremos se ubica entre la divisoria de aguas principal de la Sierra de Guadarrama (tramo Peña del Cuervo-Cerro Minguete) y la divisoria de la Sierra de la Mujer Muerta (tramo Cerro Minguete-Puerto Pasabán). En este área queda encerrado el valle del Río Moros, oculto por densos pinares y al que en nuestro trayecto, siempre dejaremos a mano izquierda. Esta circular nos obliga al paso por siete picos desde los que las panorámicas a ambas mesetas



nos permiten decir sin duda que esta es la ruta más bella del Guadarrama Occidental.

La actividad se encuentra englobada en la zona de influencia del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadarrama que a su vez forma parte de la fracción castellanoleonesa del Parque Nacional del Guadarrama lo que da constancia de la importancia que a nivel florístico y faunístico tiene la zona, habiéndose citado alrededor de 1.300 especies animales y 42 tipos de vegetación agrupados en diez grandes bloques: bosques climatófilos de frondosas, bosques de coníferas, bosques riparios, matorrales, pastos xerófilos, prados higrófilos, prados de alta montaña, turberas, roquedos-pedregales y otros tipos.

Uno de los puntos de interés de esta ruta, lo constituye el tramo conocido como Sierra de la Mujer Muerta. Tan truculento nombre responde a que el perfil de este tramo de sierra recuerda vagamente a una mujer yacente (se ve más claro desde la vertiente norte que desde la que transitaremos nosotros).

De las muchas versiones de la leyenda una cuenta “la historia de la hija de un rey enamorada de un mensajero de los dioses que recorría la sierra en compañía de Hércules. Cuando el rey descubrió el lugar en que ambos amantes se habían encontrado en secreto, lleno de cólera estranguló allí mismo a su hija y abandonó el cadáver. Cuando el mensajero y Hércules vieron lo que había sucedido, persiguieron al rey hasta el puerto del Reventón, donde lo arrojaron al vacío. De regreso al cuerpo inerte de su amada, el mensajero le encargó a Hércules que levantara una enorme figura en su honor. Hércules fue apilando las piedras una a una y le dio la forma al macizo tal y como había encontrado a la princesa muerta” (Bogner 2009).



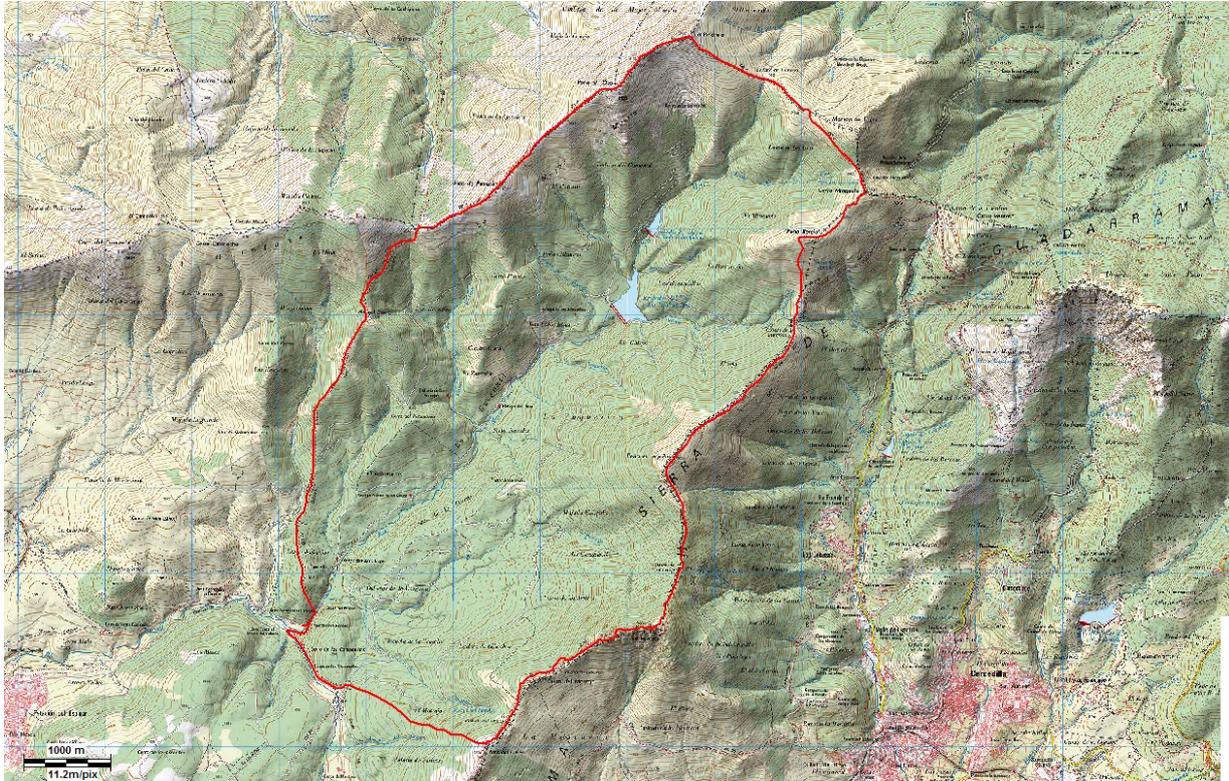
➤ **DIFICULTAD: 3-2-3-5** (M.I.D.E.)

<http://www.montanasegura.com/euromide/index2.php>

MIDE			
Circular Valle Del Río Moros (Sierra de Guadarrama)			
	Horario	10h 10 min	
	Desnivel de subida	1700 m	3 Severidad del medio natural
	Desnivel de bajada	1700 m	2 Orientación en el itinerario
	Dist. horizontal	24,930 km	3 Dificultad en el desplazamiento
	Tipo de recorrido	Circular	5 Cantidad de esfuerzo necesario
	Tres estaciones		0° Pendiente nieve

Factores de Riesgo

- Actividad que en las partes más altas (divisoria de aguas en la Sierra del Valle) carece de protección ante el viento. Posibilidad de índices altos de ultravioleta (ver parte meteorológico).



- La zona se caracteriza por la escasez de agua por lo que se repostará toda el agua necesaria en el área recreativa de la Panera (Estación del Espinar - Segovia).
- El esfuerzo físico es lo más reseñable en cuanto a la dificultad de la actividad. Además de salvar fuertes desniveles (tanto de subida como de bajada), hay que tener en cuenta que más de 20 Km ya supone un esfuerzo considerable si no realizamos senderismo de manera habitual. Si bien la segunda mitad transita por pista cómoda en continuado descenso, la fatiga es el factor más reseñable a tener en cuenta.
- **DISTANCIA REDUCIDA** o proyectada: 24,610 kilómetros.
- **DISTANCIA GEOMÉTRICA** o con alturas: 24,930 kilómetros.
- **ASCENSIÓN ACUMULADA**: 1.700 metros.
- **DESCENSO ACUMULADO**: 1.700 metros.
- **ALTURA MÁXIMA** (Pico de la Pinareja): 2.197 metros.
- **ALTURA MÍNIMA** (Área Recreativa "La Panera"): 1.270 metros.



HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 10h 10 minutos (sin contar paradas y descansos).

➤ **RECORRIDO:**

Secuenciación:

Área Recreativa “La Panera” (1.270 m.) – Peña del Cuervo (1.705 m.) – La Peñota (1.944 m.) – Peña del Águila (2.009 m.) – Peña Bercial (2.002 m.) – La Pinareja (2.197 m.) – Peña del Oso (2.196 m.) – Puerto de Pasabán – (1.843 m.) – Área Recreativa “La Panera” (1.270 m.).

Descripción de la ruta:

Desde el área recreativa de la Panera empalmamos con el itinerario de la GR-88 que tras cruzar una pista forestal (paso por portela metálica), volveremos a abandonar. El camino que ahora tomamos asciende de forma directa por la loma del Mostazo hasta el collado del mismo nombre (en las inmediaciones de la Peña del Cuervo) ya en la divisoria principal de la Sierra de Guadarrama.

En este punto entramos en contacto con la GR-10, giramos a la izquierda y comenzamos el ascenso a la Peñota por la misma divisoria de aguas. La bajada de la Peñota nos obligará de girar a la izquierda para ir bordeando el madrileño valle de la Fuenfría a la derecha. La senda nos permitirá llegar primero al collado de Cerromalejo y luego al de Marichiva (antes coronaremos la Peña del Águila), punto en el que abandonaremos el camino principal (que se dirige al puerto de la Fuenfría) para subir por una senda forestal corta y empinada a Peña Bercial y un poco más tarde a Cerro Minguete.

En el Cerro Minguete comienza estrictamente la Sierra de Mujer Muerta que recorreremos íntegramente (unos siete Kilómetros) hasta el puerto de Pasabán punto en el que tomaremos a la izquierda el contrafuerte que separa la sierra que traemos de la Sierra de Quintanar. La senda corresponde a la PR-M4 y se desarrollará primero en suave descenso y luego a curva de nivel hasta el Collado de Tirobarra. Desde aquí nos



quedará el último repecho del día con una ascensión entre rocas hasta la cruz del Pico de la Pinareja.

El siguiente tramo de la divisoria discurre en dirección sureste y sin casi perder altura atravesando grandes placas rocosas. Tras un kilómetro llegaremos al Pico de la Peña del Oso al que subiremos tras unos empinados últimos 100 metros. La bajada por la cresta no tiene perdida al discurrir todo recto en dirección oeste, tras 2 ½ km llegaremos al ya mencionado puerto de Pasabán.

Desde este puerto y, coincidiendo con el itinerario propuesto, volvemos a enlazar con la GR-88 que ya no abandonaremos hasta el área recreativa de la Panera. Esta bajada coincide también con la Cañada Real Leonesa y a pesar de tener apenas cinco kilómetros se nos hará un poco larga, en parte por discurrir por pista y, en parte, por el cansancio acumulado tras esta larga jornada de montaña.

➤ **Alternativas:**

- **1ª ruta alternativa:** En caso de nevadas de última hora que cerraran el paso a la zona de la Peñota, podríamos realizar una variante de la circular a menos altura y por lo tanto más suave en cuanto a desniveles y longitud.
- **2ª ruta alternativa:** La actividad se puede acortar en numerosos puntos Collado de Marichivas, Puerto de Pasabán, Alto del Casetón, etc... Desde cualquiera de estos puntos se puede abandonar la divisoria de aguas y dirigirnos hacia el fondo del valle.

➤ **MATERIAL NECESARIO.**

Importante: El material será evaluado por los guías antes de realizar la actividad pudiendo impedir la participación a cualquier asistente que porte un material inadecuado.



Material específico obligatorio: Importante llevar una mochila de 35-45 litros. Debido a la larga duración de la actividad es posible que el regreso se efectúe con poca luz por lo que es **obligatorio un frontal** (con pilas de repuesto). **Botas** de trekking ligeras de caña alta.

Material personal mínimo: impermeable, ropa térmica y de recambio, bastones (opcionales).

Especialmente recomendada ropa con membrana cortaviento debido a que la última parte de la ruta estará expuesta al viento.

Material de seguridad: gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios, medicaciones específicas, gorra.

Comida: Bocadillos, fruta, frutos secos, chocolate, etc.

Agua: 2 litros por persona (en todo el cordal escasea el agua).

El material hay que adecuarlo a las condiciones climáticas del día de la actividad. Consultar con antelación el parte meteorológico

➤ HORA Y LUGAR DE SALIDA.

A las 6:00 h. del Colegio Oviedo (Campus universitario Miguel de Unamuno). Presentarse 10 minutos antes.

➤ SEGURO: Aquellos que no estén federados en montaña o no posean un seguro que cubra la actividad, deberán abonar el mismo al hacer la inscripción. El precio de este es **1,87 € por día de actividad**. Ver coberturas y teléfono de emergencias en el PDF. En el caso de haya que comunicar alguna emergencia deberá hacerse el mismo día de la actividad.

➤ PRECIOS: Comunidad Universitaria: 12 €.
Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: 15 €.
Ajenos: 19 €.

➤ PLAZAS:

Mínimo 35 personas para que se realice la actividad.

Máximo 50.



➤ **RESERVA y ANULACIÓN:**

Es imprescindible pagar la totalidad del importe para realizar la reserva.

Las salidas se realizarán siempre que se cubra el cupo mínimo de inscritos establecido por la organización en cada caso, por lo que ésta podrá tomar la decisión de ANULAR O SUSPENDER una salida por este motivo o cualquier otro de fuerza mayor, en cuyo caso, SE PROCEDERÍA A LA DEVOLUCIÓN DE LAS TASAS.

En las anulaciones por parte del usuario y la solicitud de devolución de las tasas, SE ATENDERÁ a lo estipulado por LA NORMATIVA VIGENTE sobre LA DEVOLUCIÓN DE PRECIOS PÚBLICOS del SEFYD-USAL (la cual se podrá consultar en la [Web](#) del SEFYD).

➤ **INSCRIPCIONES:**

Del martes 15 de octubre al jueves 7 de noviembre de 2019 o hasta que se agoten las plazas.

- En el Servicio de E. F. y Deportes de la USAL. Plaza San Bartolomé, 1.
- Horario: De lunes a jueves de 9:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 horas.
Viernes de 9:00 a 14:00 horas.

➤ **ACLARACIONES:**

Los desniveles y distancias son APROXIMADOS. Los horarios propuestos son estimativos y pueden variar, en algunos casos INCLUSO horas, según la experiencia de los participantes. En el caso de que las condiciones (meteorológicas, del grupo, etc.) fuesen tales que impidieran el desarrollo de la actividad en condiciones aceptables de seguridad, existen dos posibilidades:

- alterar el orden de la ruta.
- desarrollar alguna actividad alternativa (de menor duración y nivel de exigencia).

La elección de las actividades, el orden en que se desarrollarán, así como la decisión de anular, por motivos de seguridad corresponde ÚNICAMENTE a los guías responsables de la actividad (Técnicos Deportivos).

Actividad diseñada y textos elaborados por:

- Felipe Sánchez Martín (TDEM II Media Montaña).
- Pablo Nieto Santos (TDEM II Media Montaña).