



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

## CORDALES



**Sierra de la Cabrera**  
**26 de abril de 2026**

### CONTEXTO GEOGRÁFICO

La sierra de la Cabrera se localiza al norte del municipio de La Cabrera y al este de la población de Valdemanco. Sus cumbres principales son Cancho Gordo (1564 m), Pico de la Miel (1392 m) y Cancho de la Cruz.

### MORFOLOGÍA

La Sierra de La Cabrera es un destacado macizo granítico de la sierra de Guadarrama (Sistema Central) en el norte de la Comunidad de Madrid, España, situado a unos 56 km de la capital junto a la A-1. Funciona como un monte-isla, con cumbres principales como el Cancho Gordo (1564 m) y el Pico de la Miel (1392 m), caracterizado por escarpados berrocales.

### GEOLOGÍA

Es un batolito granítico de la zona oriental de la sierra de Guadarrama, con rocas plutónicas de grano grueso (relieves redondeados) y fino (formas agudas). Es una estribación rocosa de la Cuerda Larga que funciona como un "monte-isla" (elevación separada de la alineación principal).

### CLIMA

Presenta un clima mediterráneo con influencias atlánticas debido a la altitud, con veranos secos y calurosos, y noches más frescas.

### FLORA

Dominan los encinares, robledales (melojos), jarales, chopos y sauces. Una particularidad es la inversión de la vegetación, con robles en zonas bajas más húmedas y encinas en laderas superiores.

### FAUNA

Nidos de buitres leonados y águilas.

### OTROS VALORES ETNOGRÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

Restos del Castro de la Cabeza y el Convento de San Antonio (románico).

## ITINERARIOS. Mapas y características

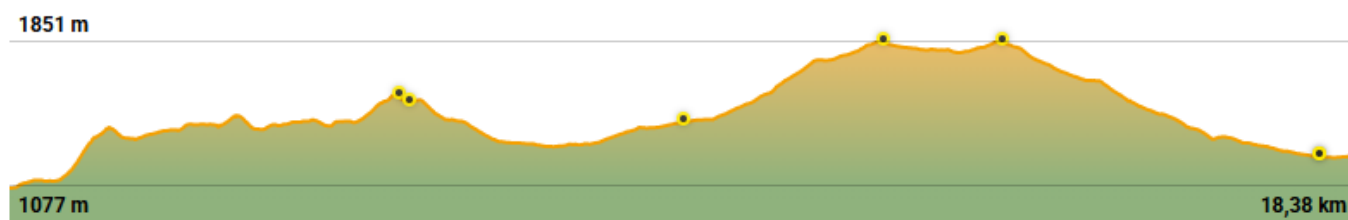
### Opción A Larga

Parking Cancho del Águila (1077m) - Pico de la Miel (1392m) - El Pornoso (1455m) - Cancho Gordo (1563m) - Peña Negra (1832m) - Mondalindo (1833m) - Bustarviejo (1247m)








### RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico

| PUNTOS DE PASO<br>REFERENCIAS    | Altitud | Distancias<br>a origen | Desnivel parcial |         | Tiempo<br>parcial | Tiempo<br>a inicio |
|----------------------------------|---------|------------------------|------------------|---------|-------------------|--------------------|
|                                  |         |                        | Subidas          | Bajadas |                   |                    |
| <b>Inicio:</b> Cancho del Águila | 1077 m  | 0 km                   | -                | -       | -                 | 0'                 |
| Pico de la Miel                  | 1392 m  | 1,4 km                 | 320 m            | 10 m    | 45'               | 45'                |
| El Pornoso                       | 1455 m  | 3,0 km                 | 125 m            | 65 m    | 25'               | 1h 10'             |
| Cancho Gordo                     | 1563 m  | 5,1 km                 | 215 m            | 115 m   | 35'               | 1h 45'             |
| Collado Medio Celemín            | 1312 m  | 7,7 km                 | 35 m             | 265 m   | 50'               | 2h 35'             |
| Peña Negra                       | 1832 m  | 11,6 km                | 525 m            | 15 m    | 1h 50'            | 4h 25'             |
| Mondalindo                       | 1833 m  | 13,1 km                | 55 m             | 55 m    | 35'               | 5h 00'             |
| <b>Final:</b> Bustarviejo        | 1247 m  | 18,0 km                | 25 m             | 625 m   | 2h 00'            | 7h 00'             |

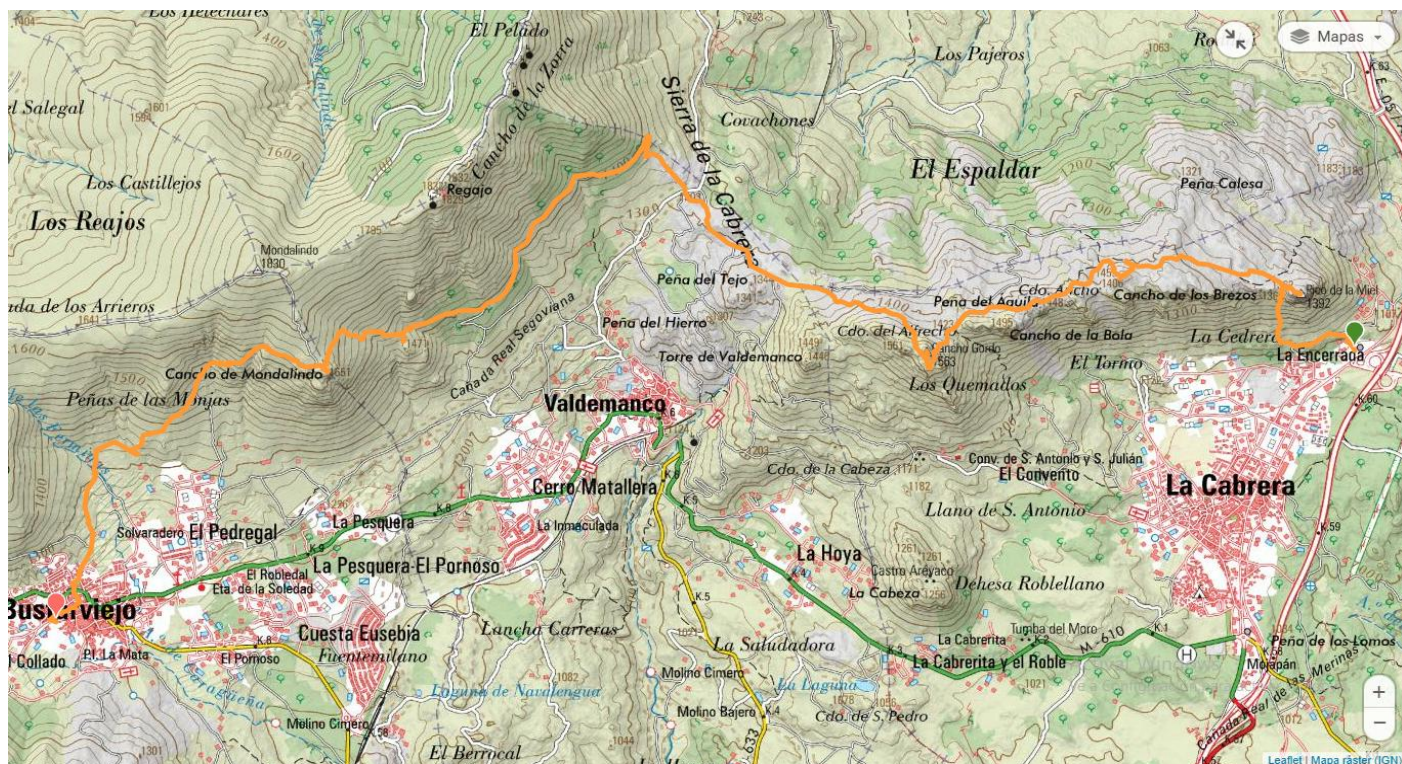


## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Horarios ruta<br> | <b>7h (Tiempo estimado sin paradas)</b><br>Orto: 6:20 Ocaso: 20:05  |   |   |
| Distancia y desniveles   |  <b>18km</b>   |  <b>+1300m</b>   |  <b>-1150m</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>Existencia de pasos en el que es necesario el uso de las manos</li> <li>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</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido puede ser menor de 3 horas</li> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...)</li> <li>El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.</li> </ul> |   |
| <b>I</b>   | <b>3</b>  | Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales  |   |
| <b>D</b>   | <b>3</b>  | En algunos tramos puede ser necesario el uso de manos.  |   |
| <b>E</b>   | <b>3</b>  | 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: <b>112</b><br>Guardia Civil: <b>062</b>  | Emisora Club: 143,925MHz<br>Coordinador/a: <b>630161993</b>   |   |
| Cartografía  | <ul style="list-style-type: none"> <li>IGN MTN25 0484-4 la Cabrera (1:25.000)</li> <li>IGN MTN50-0484-2022-CNS-BUITRAGO_DEL_LOZOYA</li> </ul> |   |   |

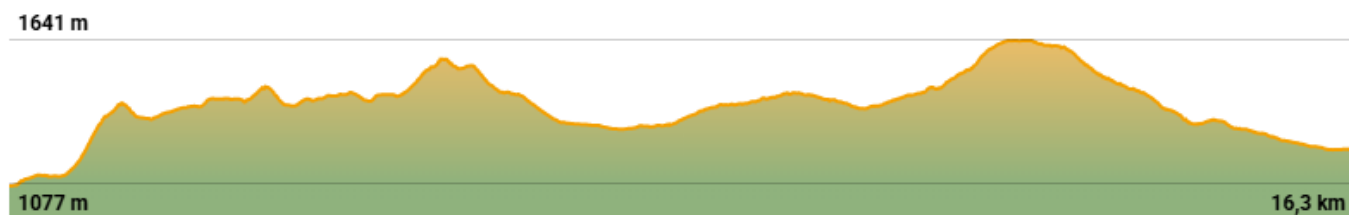
## Opción B Media

Parking Cancho del Águila (1077m) - Pico de la Miel (1392m) - El Pornoso (1455m) - Cancho Gordo (1563m) - Cancho del Mondalindo (1651m) - Bustarviejo (1247m)








### RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

| PUNTOS DE PASO<br>REFERENCIAS    | Altitud | Distancias<br>a origen | Desnivel parcial |         | Tiempo<br>parcial | Tiempo<br>a inicio |
|----------------------------------|---------|------------------------|------------------|---------|-------------------|--------------------|
|                                  |         |                        | Subidas          | Bajadas |                   |                    |
| <b>Inicio:</b> Cancho del Águila | 1077 m  | 0 km                   | -                | -       | -                 | 0'                 |
| Pico de la Miel                  | 1392 m  | 1,4 km                 | 320 m            | 10 m    | 45'               | 45'                |
| El Pornoso                       | 1455 m  | 3,0 km                 | 125 m            | 65 m    | 25'               | 1h 10'             |
| Cancho Gordo                     | 1563 m  | 5,1 km                 | 215 m            | 115 m   | 35'               | 1h 45'             |
| Collado medio celemín            | 1312 m  | 7,7 km                 | 35 m             | 265 m   | 50'               | 2h 35'             |
| Cancho del Mondalindo            | 1651 m  | 11,8 km                | 405 m            | 75 m    | 1h 45'            | 4h 20'             |
| <b>Final:</b> Bustarviejo        | 1247 m  | 16,0 km                | 25 m             | 445 m   | 1h 25'            | 5h 45'             |

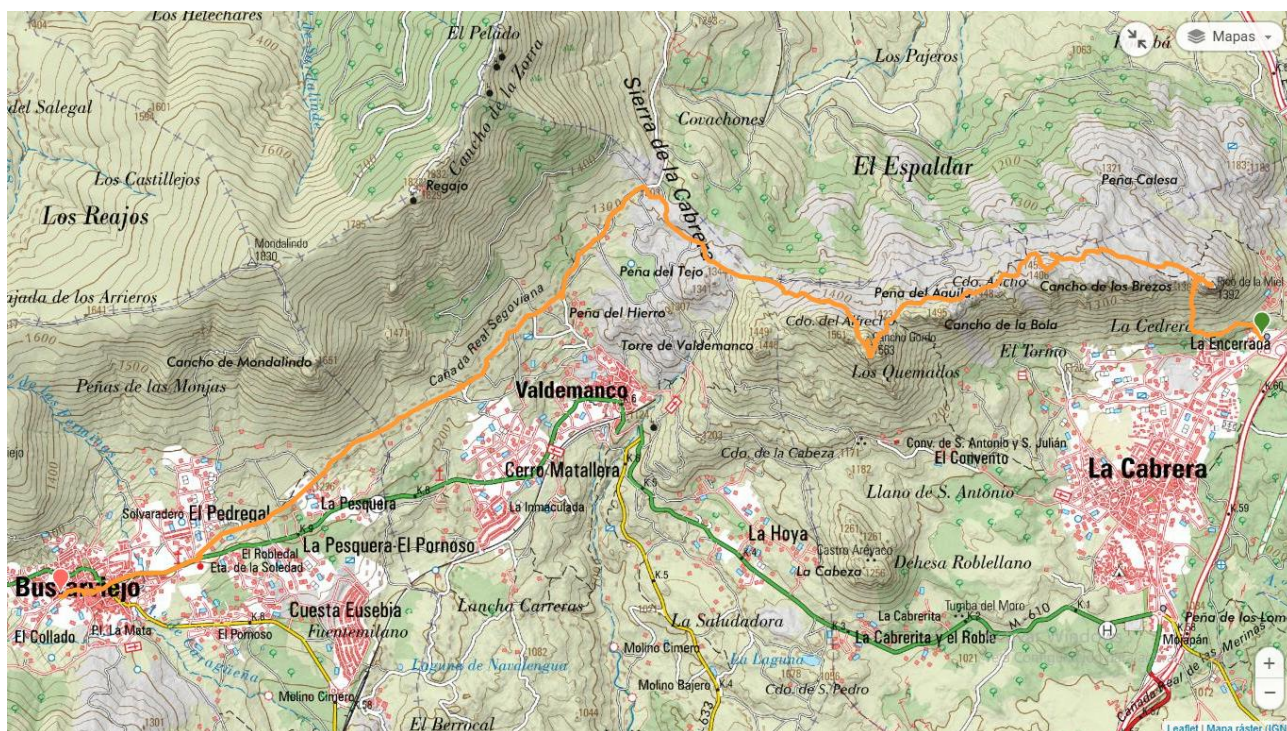


## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

|  |          |   |  |   |
|--|----------|---|--|---|
| Horarios ruta<br> |          | <b>5 horas 45 minutos (Tiempo estimado sin paradas)</b><br>Orto: 6:20 Ocaso: 20:05  |  |   |
| Distancia y desniveles   |          |  <b>16 km</b>  |  <b>+1125</b> |  <b>-975</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>Existencia de pasos en el que es necesario el uso de las manos</li> <li>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</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido puede ser menor de 3 horas</li> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...)</li> <li>El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.</li> </ul> |  |   |
| <b>I</b>   | <b>2</b> | Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales  |  |   |
| <b>D</b>   | <b>3</b> | En algunos tramos puede ser necesario el uso de manos.  |  |   |
| <b>E</b>   | <b>3</b> | 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: <b>112</b><br>Guardia Civil: <b>062</b>  | Emisora Club: 143,925MHz<br>Coordinador/a: <b>630161993</b>                                    |   |
| Cartografía  |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>IGN MTN25 0484-4 la Cabrera (1:25.000)</li> <li>IGN MTN50-0484-2022-CNS-BUITRAGO_DEL_LOZOYA (1:50.000)</li> </ul>  |  |   |

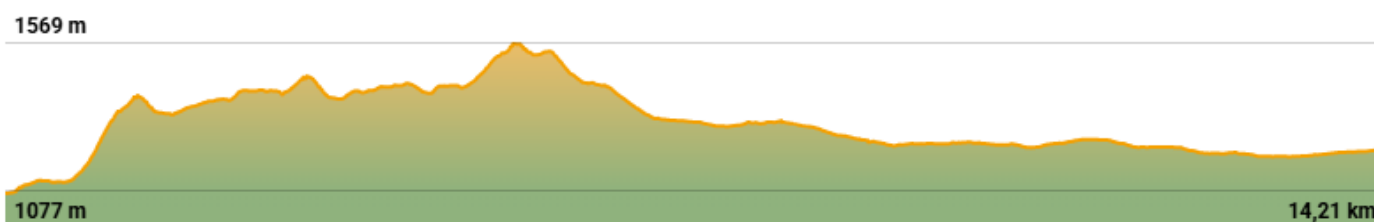
## Opción C Corta

Parking Cancho del Águila (1077m) - Pico de la Miel (1392m) - El Pornoso (1455m) - Cancho Gordo (1563m) - Collado del Medio Celemín (1303m) - Bustarviejo (1247m)








### RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

| PUNTOS DE PASO<br>REFERENCIAS    | Altitud | Distancias<br>a origen | Desnivel parcial |         | Tiempo<br>parcial | Tiempo<br>a inicio |
|----------------------------------|---------|------------------------|------------------|---------|-------------------|--------------------|
|                                  |         |                        | Subidas          | Bajadas |                   |                    |
| <b>Inicio:</b> Cancho del Águila | 1077 m  | 0 km                   | -                | -       | -                 | 0'                 |
| Pico de la Miel                  | 1392 m  | 1,4 km                 | 320 m            | 10 m    | 45'               | 45'                |
| El Pornoso                       | 1455 m  | 3,0 km                 | 125 m            | 65 m    | 25'               | 1h 10'             |
| Cancho Gordo                     | 1563 m  | 5,1 km                 | 215 m            | 115 m   | 35'               | 1h 45'             |
| Collado medio celemín            | 1312 m  | 7,7 km                 | 35 m             | 265 m   | 50'               | 2h 35'             |
| <b>Final:</b> Bustarviejo        | 1247 m  | 13,6km                 | 135 m            | 225 m   | 1h 55'            | 4h 30'             |

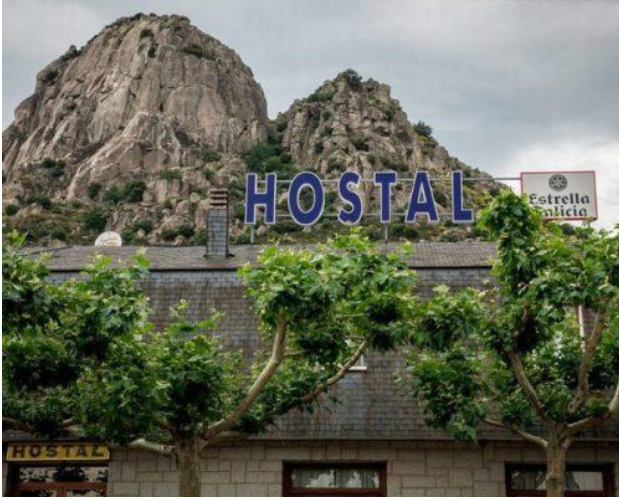


## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

|  |          |   |   |   |              |
|--|----------|---|---|---|--------------|
| Horarios ruta<br> |          | <b>4 horas 30 minutos (Tiempo estimado sin paradas)</b><br>Orto: 6:20 Ocaso: 20:05  |   |   |              |
| Distancia y desniveles   |          |  <b>13,6 km</b>  |  <b>+830</b> |  <b>-680</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>Existencia de pasos en el que es necesario el uso de las manos</li> <li>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</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido puede ser menor de 3 horas</li> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...)</li> <li>El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.</li> </ul> |   |   |              |
| <b>I</b>   | <b>2</b> | Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales  |   |   |              |
| <b>D</b>   | <b>3</b> | En algunos tramos puede ser necesario el uso de manos.  |   |   |              |
| <b>E</b>   | <b>2</b> | Menos de 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: <b>112</b><br>Guardia Civil: <b>062</b>  | Emisora Club: 143,925MHz<br>Coordinador/a: <b>630161993</b>                                   |   |              |
| Cartografía  |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>IGN MTN25 0484-4 la Cabrera (1:25.000)</li> <li>IGN MTN50-0484-2022-CNS-BUITRAGO_DEL_LOZOYA (1:50.000)</li> </ul>  |   |   |              |

### Opción A, B y C hasta collado del medio celemín

Parking Cancho del Águila (1077m) - Pico de la Miel (1392m) – El Pornoso (1455m) – Cancho Gordo (1563m) – Peña Negra (1832m) – Mondalindo (1833m) Bustarviejo (1247m)



Las tres opciones parten del parking del cancho del Águila (al lado del restaurante) y comparten ruta hasta alcanzar el collado de medio celemín.

Desde el parking y por la parte trasera del restaurante tomaremos la senda que sube directa hasta el collado de la miel yendo desde aquí al este para terminar la subida al Pico de la Miel.

Una vez en la Cima del Pico de La Miel, iremos siguiendo el sendero que marcado con las señales de la PR-M-13, recorre toda la sierra en dirección este - oeste. Sin embargo, con el fin de hacer cima en los sucesivos picos

de esta sierra, iremos abandonándolo y retomándolo en varias ocasiones.

Así iremos haciendo cima, entre otras, en El Pornoso, Cancho de la Bola y terminando en el Cancho Gordo, cima máxima de la Sierra de La Cabrera, antes de descender al Puerto de Medio Celemín, paso natural entre ambos lados de la Sierra de La Cabrera.

#### Opción A continuación

Desde aquí (Collado del medio celemín), tomamos la pista que en dirección oeste y en constante ascenso se encara contra las faldas de Mondalindo.

Iremos ascendiendo por esta pista, para tomar luego la pista que recorre este macizo por media ladera en dirección norte-sur.

Antes de llegar a la Fuente del Cancho del Pastor, nos desviaremos por un sendero que asciende por el arroyo hasta, atrochando en diversas ocasiones debido a que el sendero aparece y desaparece, tomar la pista que va en ascenso por el Cancho del Pastor hasta la cima de la cuerda.

Una vez ya en la cima de la cordal, reanudamos el camino en dirección sur para hacer cima primero en Peña Negra y más tarde en la máxima cima de esta ruta, el Mondalindo.

Iniciamos la bajada volviendo unos metros sobre nuestros pasos en dirección al cancho del Mondalindo pasando antes por la almohadilla.

Desde el cancho del Mondalindo compartiremos senda con los compañeros que hayan optado por la opción B hasta el pueblo de Bustarviejo.



## **Opción B** continuación



Desde el collado de medio celemín continuamos por la pista hasta alcanzar el cancho del Pastor, sin abandonar la pista llegaremos primero a las peñas de las cabras para poco después alcanzar el cancho del Mondalindo. Desde este punto hacemos en común la bajada con los compañeros de la opción A hasta llegar a Bustarviejo.

## **Opción C** continuación

Para completar el recorrido de la opción C desde el collado del medio celemín solamente debemos seguir por la izquierda la pista que discurre por la cañada real segoviana hasta Bustarviejo.

## 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 ayudarlo 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. Precio. 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: 8:00 (C/Alcalá 628)
- Salida de Plaza Castilla: 8:15 (C/Gral. López Pozas 11) ¡CAMBIO DE PARADA!
- Salida de Alcobendas: 8:30 (rotonda del C.C. Diversia de Alcobendas)
- Inicio de las marchas: 9:30
- Finalización de las marchas: 17:00
- Salida autobús desde Bustarviejo hacia Madrid (mismas paradas que a la ida en sentido inverso): 17:30
- Llegada a Madrid (Canillejas): 19:00

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

## PRECIO

- Federados (con Licencia A o superior) **18€**.
- Otros. (Incluye seguro 3€/día) **21€**.

Los colaboradores y coordinadores tendrán un **descuento de 3€ sobre el precio correspondiente**.

## INSCRIPCIONES

Directamente en la [web de Pegaso](#) a partir del **12 de abril de 2026**.

**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.

## COORDINADOR/A

**Antonio Zazo Calahorra** Teléfono: **630161993** Correo electrónico: **anzazo@gmail.com**