

# 141 - Cabezas de Hierro

Die Cuerda Larga ist eine wichtige Verzweigung der Sierra de Guadarrama und eine der höchsten Erhebungen der Sierra de Guadarrama, weil sie über eine große Länge eine Höhe von über 2.100 Metern hat. Deswegen haben wir von diesem Grat während eines großen Teils der Wanderung einen herrlichen Blick sowohl auf den Süden wie auf den Norden der Sierra de Guadarrama. Die Wanderung endet an der Cabeza de Hierro Mayor, die mit seinen 2.383 Metern der höchste Gipfel der Cuerda Larga ist und der zweite Gipfel in Madrid, nach Peñalara.

- Vom Parkplatz (1) am Puerto de Navacerrada laufen wir ein wenig in Richtung der M-601 zurück. Noch bevor wir an die Straße und einigen Gebäude des Skigebiets gelangen, biegen wir ab nach links auf einen Asphaltweg (2).
- Dieser Weg verwandelt sich hinter einem Gatter schnell in einen unbefestigten Pfad, dem wir die ganze Zeit folgen und der weiß-gelb markiert ist.
- Wenn wir irgendwann die Antennen der Bola del Mundo zur Linken haben, dreht der Pfad nach links (3).
- Durch diesen Pfad gelangen wir an einen asphaltierten Weg, wo wir nach rechts abbiegen (4). Bald folgen wir diesem Weg und der weiß-gelben Markierung nach links in der Kurve, womit wir die Abzweigung nach rechts (5) ignorieren.
- Durch diesen Weg und einen steilen Aufstieg erreichen wir schließlich die Bola del Mundo (6).
- Kurz vor den Gebäuden der Bola del Mundo biegen wir ab nach links auf einen Pfad, immer noch weiß-gelb markiert.
- Hinter der Bola del Mundo gabelt sich der Pfad und wir halten uns nach rechts (7), noch immer auf der weiß-gelb markierten PR-11.
- Wir steigen jetzt einige Zeit ab und erreichen den Collado de las Guarramillas (8). Von hier aus steigen wir wieder und wir laufen an den Skipisten von Valdesqui entlang, womit wir schließlich an den Cerro de Valdemartín (9) gelangen, auf 2.282 Metern.
- Von Valdemartín steigen wir wieder ab und wir gelangen schließlich am tiefsten Punkt an den Collado de Valdemartín (10), auf 2.148 Metern.
- Von hier aus geht der Pfad wieder bergauf in Richtung des niedrigsten Gipfels der beiden Cabezas de Hierro, die Cabeza de Hierro Menor (11), auf 2.371 Metern. Der Pfad zu der ist die ganze Zeit einfach zu folgen. Kurz vor der Cabeza de Hierro müssen wir etwas besser Acht geben und der Markierung sorgfältig folgen. Unterhalb des Gipfels halten wir uns nach links um zum Gipfel zu laufen über die Meilensteine. Einmal über den Gipfel hinüber gehen wir bergab über die rechte Flanke.
- An der Cabeza de Hierro Menor vorbei führt der Pfad weiter, erstmal bergab und dann wieder bergauf, um schließlich das Ende der Wanderung zu erreichen, die Cabeza de Hierro Mayor (12) auf 2.383 Metern.
- Der Rückweg erfolgt über dieselbe Route.

## Informationsblatt

Dauer: 5:00 Std.

Länge: 16,4 km.

Wanderungstyp: Hin und zurück

Streckentyp: Steige, befestigter Weg

Markierung: Weiß-gelb (PR-11), Meilensteine

Totaler Höhenunterschied: 1.023 m.

Höchster Punkt: 2.383 m.

Schwierigkeit: Mittel (5/15)



## Wie kommt man dahin?

Nimm ab Madrid die A6 Richtung La Coruña und nimm die Ausfahrt 39 nach Navacerrada. Folge der M-601 bis an den Puerto de Navacerrada. Stell das Auto ab auf dem Parkplatz auf diesem Pass.



GPS-Koordinaten:

Breitengrad: N 40 47.276

Längengrad: W 4 00.052

