



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

1º INICIACIÓN AL TRAIL RUNNING

50 años

INTRODUCCIÓN

Ruta por la sierra de Guadarrama con subida al Monte Abantos.

El **monte Abantos** es una montaña de la Sierra de Guadarrama en el Sistema central, cadena que recorre de este a oeste el centro de la península ibérica. Se encuentra mayoritariamente en el término municipal de San Lorenzo del Escorial en Madrid y con parte de su ladera oeste en la provincia de Ávila, Castilla y León.

Es uno de los más importantes de la sierra de Guadarrama (perteneciente al sistema central). Tiene una altitud de 1753 metros. La vertiente norte de la montaña está en el valle de Cuelgamuros. Una pequeña parte del monte al oeste de la cima pertenece a la provincia de Ávila

Es una montaña de un contorno suave y una de las que mejor se ven y diferencian de la sierra de Guadarrama. Casi toda la totalidad de sus laderas están cubiertas por pinos, algunos de ellos de repoblación. En su ladera oeste está el Puerto de Malagón, famoso por ser una de las más duras etapas de montaña de la Vuelta ciclista España.

Dato curioso: el Monte Abantos toma su nombre del abanto, término que identifica al Alimoche también llamado Buitre egipcio. que en esta parte de la sierra se podían observar. En tiempos del rey Felipe II, el Abantos era también conocido como "Buen Monte del Oso", debido a la abundancia de especies de caza mayor.

EL RECORRIDO

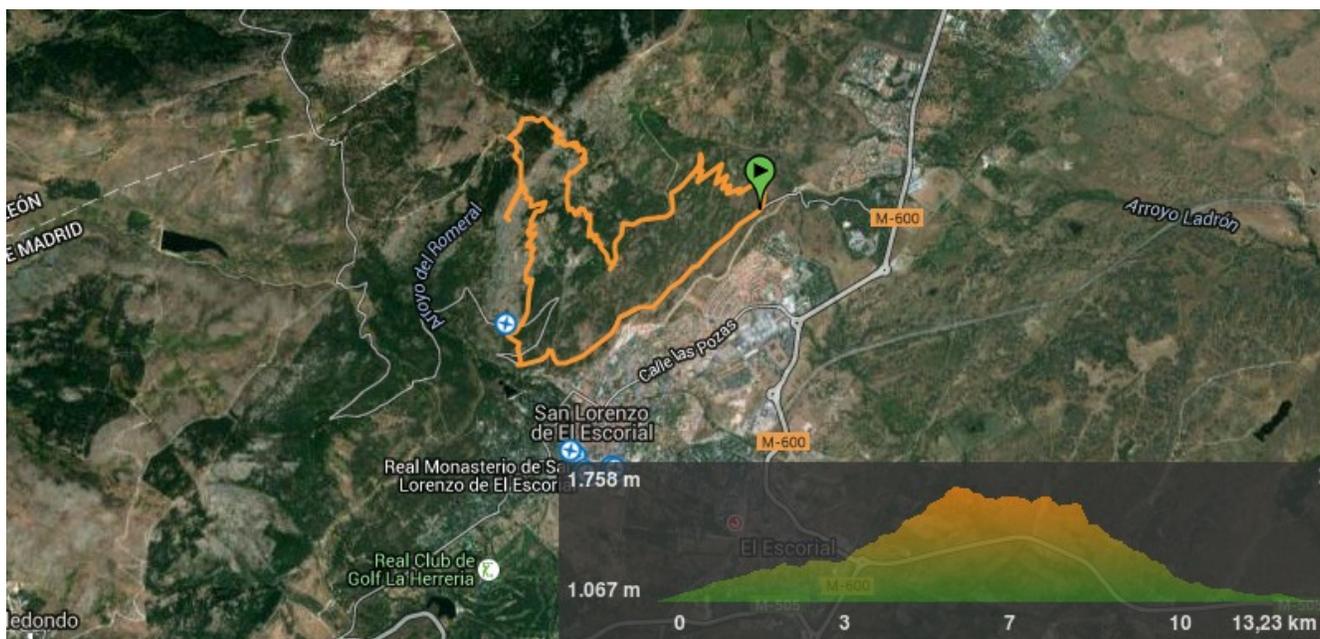
Esta ruta por el Escorial es accesible para todos los niveles, al ser un inicio al trail running iremos explicando trucos y dando consejos durante toda la carrera. También iremos ajustando el ritmo de carrera dependiendo del grupo (aconsejable saberse el recorrido).

Empezaremos y terminaremos en el mismo sitio, y durante el recorrido haremos una para a mitad de camino (cerbunal).

Saldremos del Escorial (parking del Euroforum) - subiremos al Monte Abantos por cara sur - parada técnica en collado cerbunal - bajada por el GR hasta el paking del Euroforum

Os dejamos el track para que le hecheis un vistazo:
(suceptible de cambios)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3130361>



Distancia: +/- 15 KM

Desnivel acumulado positivo 821 m.

Desnivel acumulado negativo 821m.

Tiempo Aproximado de realización: 2h-2h30min.
(Sin contar paradas)

PROGRAMA

QUEDADA: 9 A.M en el parking del euroforum, Finca Felipe II

Como siempre seremos muy respetuosos con la hora de salida.

NOTA IMPORTANTE - La ruta puede estar sujeta a cambios antes y durante la realización de la misma en función de los participantes y por consenso de los mismos.

MATERIAL OBLIGATORIO:

- Zapatillas correr por montaña.
- Sistema de hidratación necesario para realizar la ruta. (Hay una fuente en el collado del Cerbunal)
- Ropa técnica de abrigo/cortavientos.

MATERIAL RECOMENDADO:

- Comida tipo barritas/gel.
- Guantes.
- Sistema GPS.
- Dinero para imprevistos.

INSCRIPCIÓN

A partir del lunes 23 de noviembre de 2015 en: www.montanapegaso.com

Precio. Federados 2 € (con Licencia A o superior).

NO federados 5 € (Incluye seguro)

Información:

<https://www.facebook.com/groups/cmpegaso/>

E-mail: fcalderondelabarca@gmail.com // daviddelgadosantos1@gamil.com

asunto: "carreras de montaña" Tlf. 625685864 (Fernando) // 627043056 (David)

Pegaso no se hace responsable de ningún incidente, accidente, caída, roturas, pérdidas, robos ni infracciones. Cada uno actúa de forma independiente y es responsable de sus actos.

Pegaso se guarda el derecho de admisión al evento.