



# SIERRA DE GUADARRAMA ALREDEDOR DE PEÑALARA

DOMINGO 10 DE JUNIO DE 2018

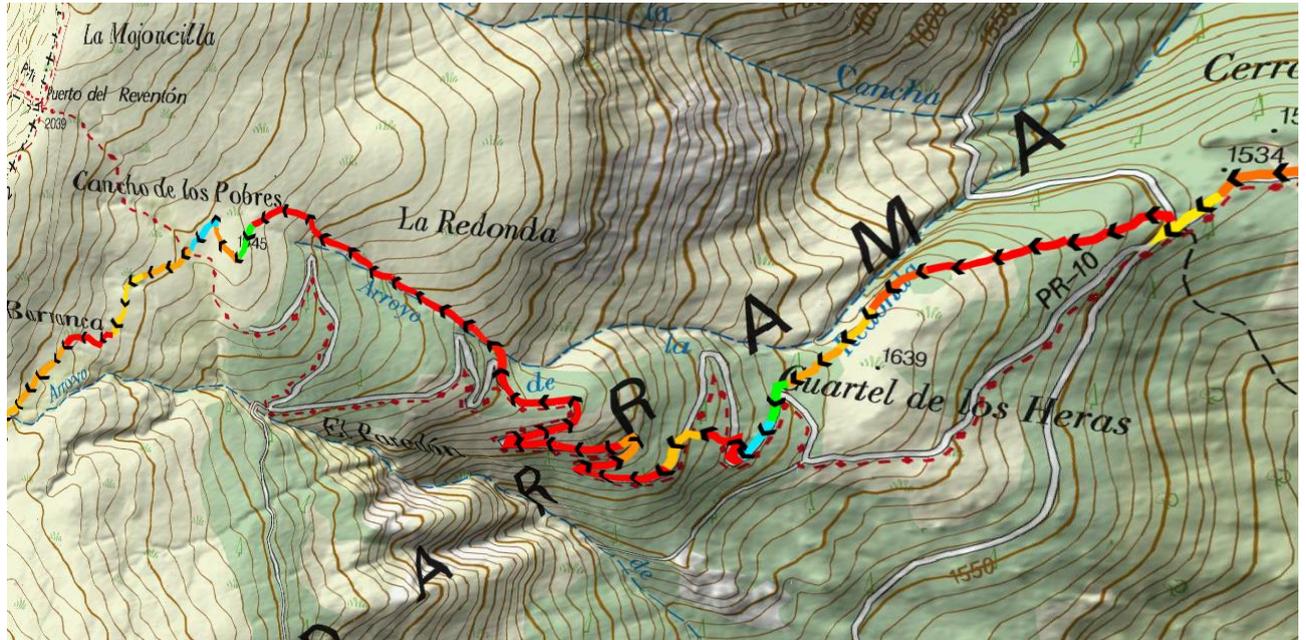
**DOMINGO 10 de junio 2018: Opción 1-LARGA: Rascafría- Puerto de Cotos**

**RECORRIDO. Distancias. Tiempos**

| PUNTOS DE PASO<br>REFERENCIAS   | Distancias<br>a origen | Altitud | Tiempo<br>Parcial | Tiempo<br>al inicio |
|---------------------------------|------------------------|---------|-------------------|---------------------|
| <b>Salida:</b> Rascafría        | 0 km                   | 1.104 m | 0 h 0´            | 0 h                 |
| Cruce de caminos                | 4.2 km                 | 1.524 m | + 1 h 35´         | 1h 35´              |
| Cancho de los Pobres            | 8 km                   | 1.940 m | + 1 h 55´         | 3 h 30´             |
| Alto de Poyales                 | 10 km                  | 2.081 m | + 1 h             | 4 h 30´             |
| Cerro de los Claveles (Nevero)  | 12 km                  | 1.110 m | + 1 h             | 5 h 30´             |
| Peñalara                        | 14 km                  | 2.389 m | + 1 h             | 6 h 30´             |
| Hermana Menor                   | 16 km                  | 2.247 m | + 30´             | 7 h                 |
| Loma de Dos Hermanas            | 17 km                  | 2.110 m | + 15´             | 7 h 15´             |
| <b>Llegada:</b> Puerto de Cotos | <b>20 km</b>           | 1.835 m | + 45´             | <b>8 h</b>          |

**MAPA.** Se puede descargar, junto al track, de la web.

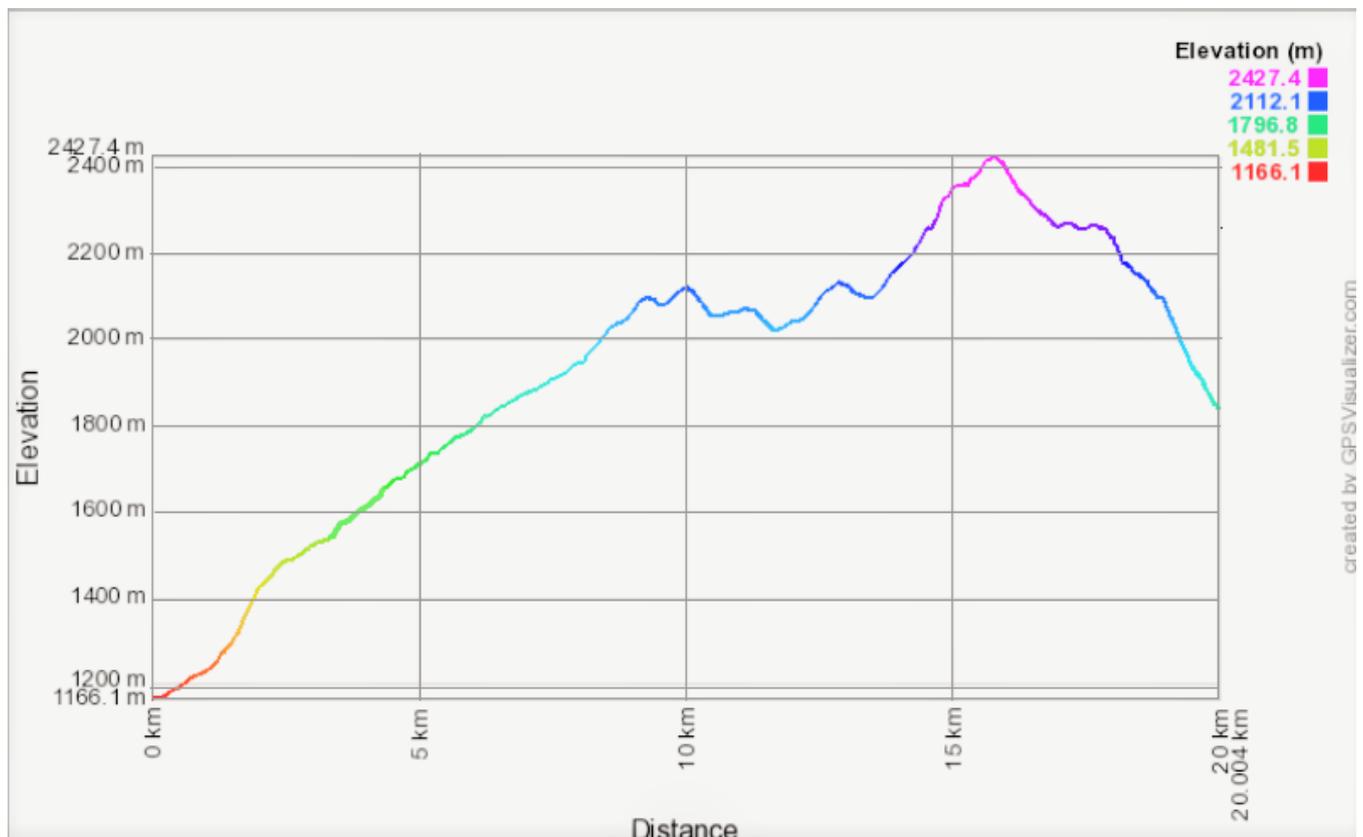




## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Horarios ruta<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>8 h.</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Salida sol: <b>06:42:45 h</b></li> <li>• Puesta del sol: <b>21:43:03 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>   |  |   |
| Distancia<br>Desniveles  |  <b>20 Km.</b>   |  <b>+ 1.486 m</b> |  <b>- 812m</b> |
| Tipo recorrido   |  <b>Lineal</b>   |  |   |
| Dificultad   | Física <b>4</b>   | Alta   | Técnica <b>3</b> Media  |
|  <b>3</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>• Con nieve dura o hielo se recomienda mucha precaución en la cresta de Claveles.</li> <li>• En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc..)</li> </ul> |  |   |
|  <b>3</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad.</li> <li>• Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas, pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos</li> <li>• Parte de la ruta se desarrolla por senderos o marcas de paso de otras personas y pistas.</li> </ul>  |  |   |
|  <b>3</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, altura e inclinación.</li> </ul>   |  |   |
|  <b>4</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida +1.486m.</li> <li>• Desnivel acumulado de bajada: - 812 m.</li> <li>• Longitud: 20 km.</li> <li>• Tiempo de marcha sin paradas &gt; 8:00 Horas.</li> </ul>  |  |   |
| Perfil del Participante  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>   |  |   |
| Material Obligatorio   | Ropa de montaña de verano. /Agua (2l) / Protección solar/Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones (Para acometer con garantía algunos puntos de descenso y fuerte pendiente) / Frontal /Manta térmica.   |  |   |
| Teléfonos Emergencias  | Emergencias: <b>112.</b><br>Guardia civil: <b>062.</b>  | Club: <b>144.175 Hz</b><br>Coordinador: 607398077  | S.E.R.E.I.M. Puerto de Navacerrada<br>650 38 39 23<br>650 38 41 25                                |
| Cartografía  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartografía del Instituto geográfico Nacional MTN50</li> </ul>   |  |   |

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA



Travesía desde Rascafría a Cotos por la cuerda de los Montes Carpetanos y Peñalara. La mayor parte de la marcha va por caminos y sendas balizadas. Marcha con importante desnivel, cuya única dificultad es la travesía de la cresta de Claveles. Magníficos paisajes sobre el valle del Lozoya, la llanura Segoviana y la cuerda de los Carpetanos.

**DESCRIPCIÓN DE ITINERARIO:** Cerca del polideportivo de Rascafría, sale una pista que lleva al inicio de la RV 4, senda balizada al puerto del Reventón. Se sigue la señalización por carril, pista y finalmente camino. Para ahorrar tiempo, distancia y evitar tramos de pista, esta marcha toma algunos atajos utilizando sendas de ganado entre el matorral. En la última subida antes de llegar al puerto del Nevero se toma una senda de ganado que lleva al pie de Hoyo Poyales, evitando la subida al puerto y al pico de Morete, sirve como referencia una estación meteorológica.

Se recorre la cuerda de los Montes Carpetanos, por un camino balizado con hitos que, en algunos tramos, se desdibuja. Todo el trayecto va por terreno cómodo de pastos y matorral abierto.

En esta marcha el paso de Claveles se hace flanqueando la arista por debajo, por un paso balizado con hitos que atraviesa un canchal de piedras grandes donde ocasionalmente hay que hacer uso de las manos. Este flanqueo es aconsejable con malas condiciones meteorológicas o cuando hay aglomeración de gente. A continuación, se sube a Peñalara, el pico más alto de la comunidad de Madrid. Se baja a Cotos por la ruta normal de Dos Hermanas.

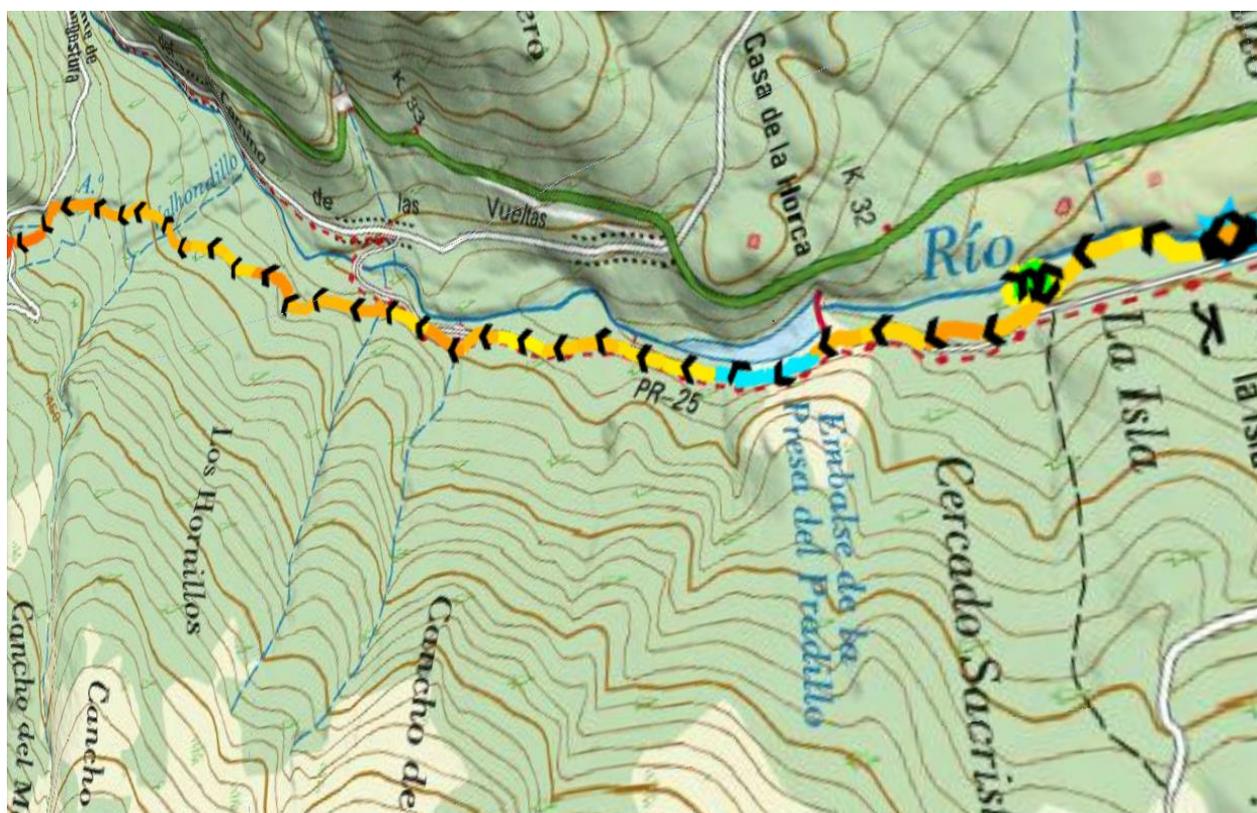


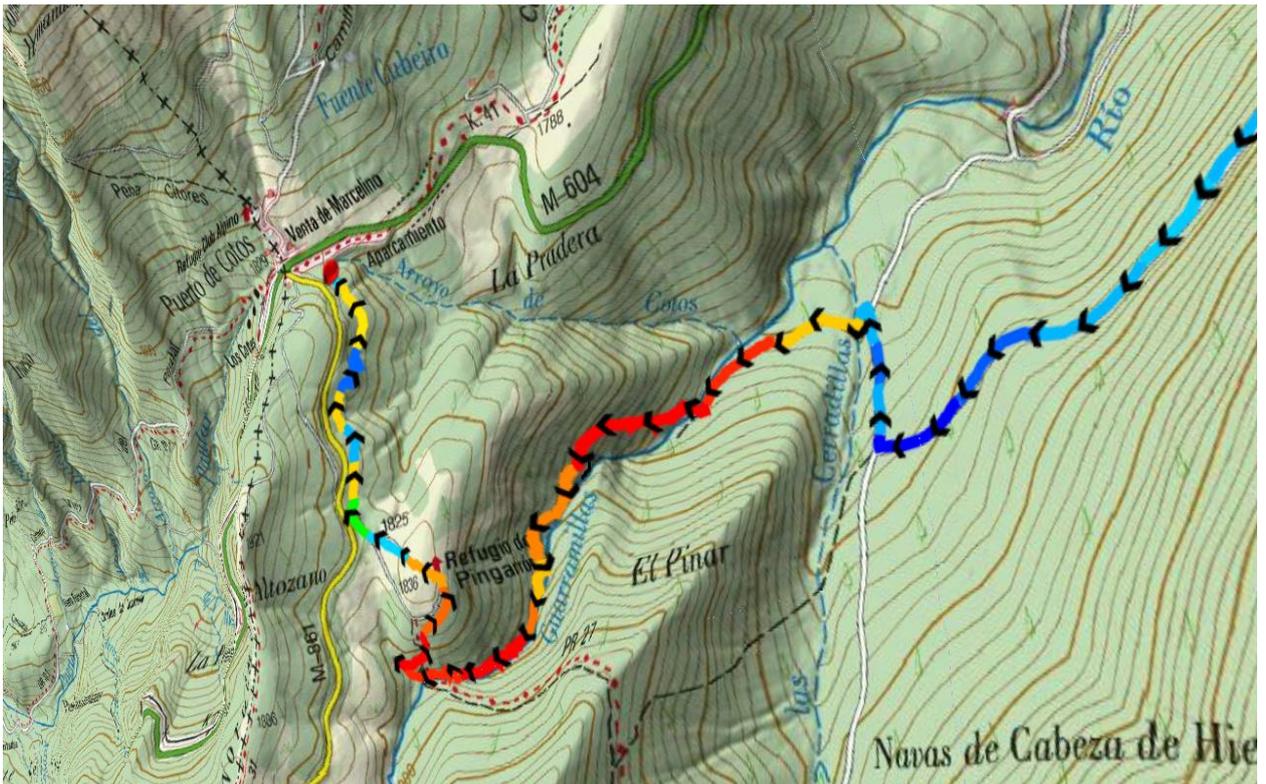
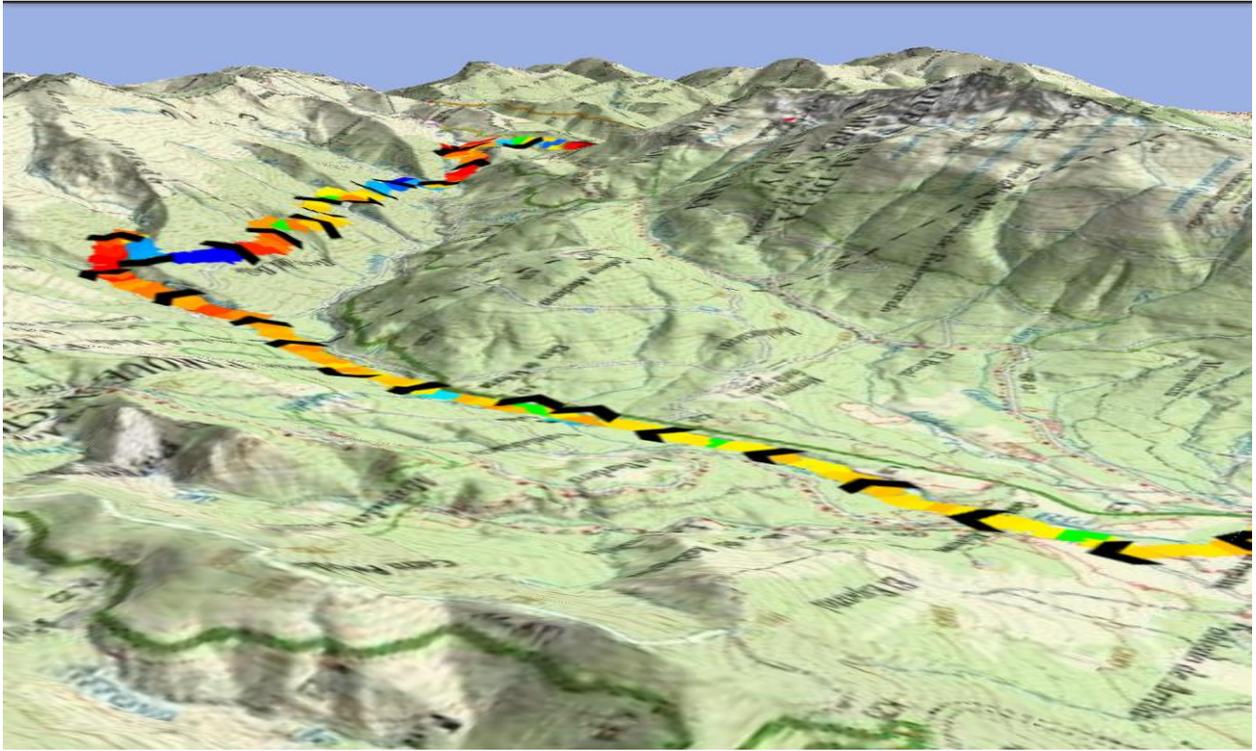
**DOMINGO 10 de junio 2018: Opción 2-Corta: Área Recreativa la Isla – Refugio el Pingarrón – Puerto de Cotos.**

**RECORRIDO. Distancias. Tiempos**

| PUNTOS DE PASO<br>REFERENCIAS   | Distancias<br>a origen | Altitud | Tiempo<br>Parcial | Tiempo<br>al inicio |
|---------------------------------|------------------------|---------|-------------------|---------------------|
| Salida: Área recreativa la Isla | 0 km                   | 1.230 m | 0 h 0´            | 0 h                 |
| Pista Puente de la angostura    | 2.6 km                 | 1.418 m | + 45´             | 45´                 |
| Tejo Barondillo                 | 4.2 km                 | 1.619 m | + 1 h             | 1 h 45´             |
| Arroyo Peña Mala                | 6.4 km                 | 1.629 m | + 45´             | 2 h 30´             |
| Refugio Pingarrón               | 12.4 km                | 1.860 m | + 1 h 45´         | 4 h 15´             |
| Llegada: Puerto de Cotos        | <b>14,5 km</b>         | 1.835 m | + 45´             | <b>5 h</b>          |

**MAPA.** Se puede descargar, junto al track, de la web.

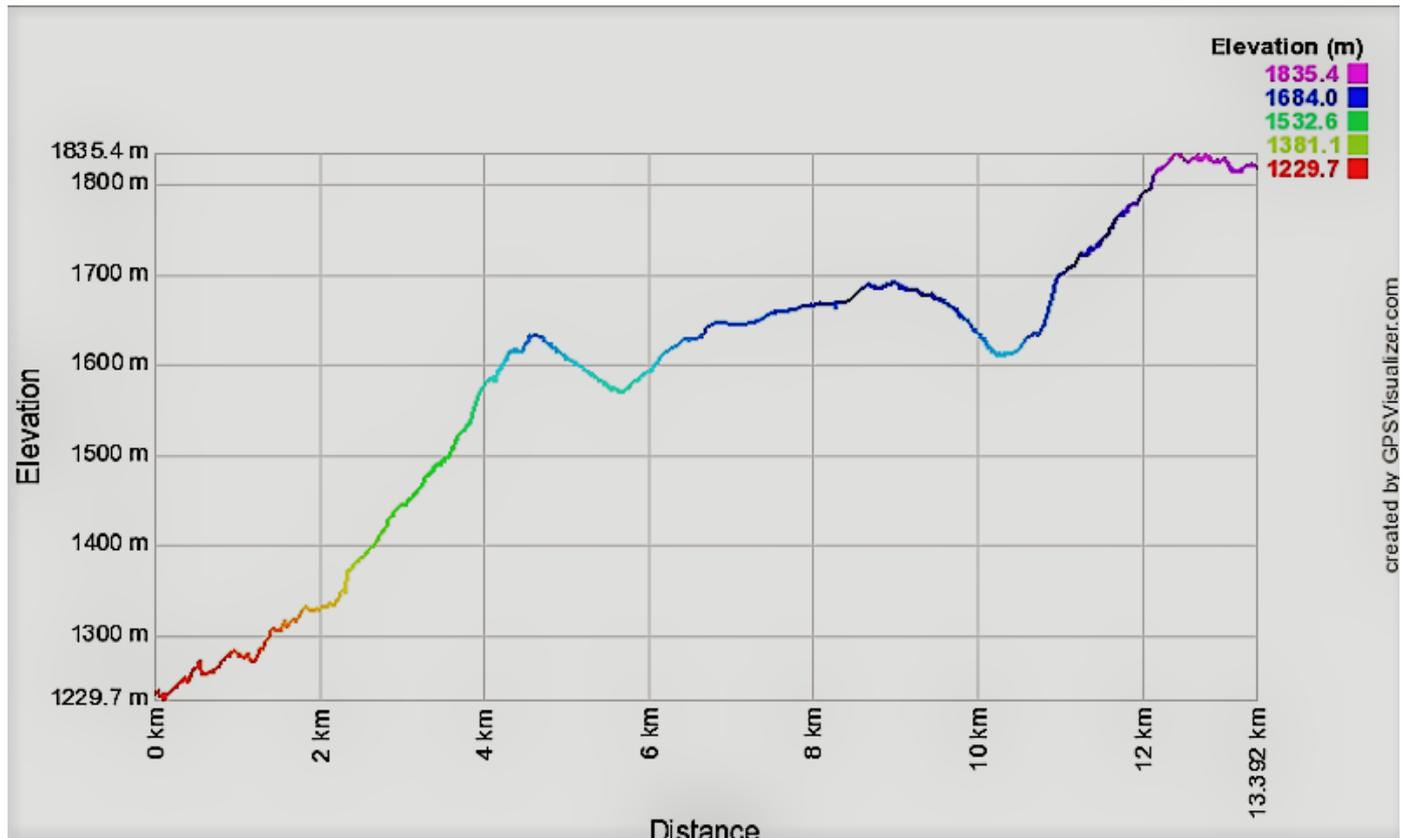




## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Horarios ruta<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>5 h.</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Salida sol: <b>06:42:45 h</b></li> <li>• Puesta del sol: <b>21:43:03 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>   |   |   |
| Distancia<br>Desniveles  |  <b>14,5 Km.</b>   |  <b>+831 m</b> |  <b>-247 m</b> |
| Tipo recorrido   |  <b>Lineal</b>   |   |   |
| Dificultad   | Física <b>3</b>   | Media   | Técnica <b>2</b> Baja   |
|  <b>3</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C y la humedad relativa supere el 90%</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>• El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno irregular.</li> </ul> |   |   |
|  <b>3</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La ruta se desarrolla por senderos o marcas de paso de otras personas y pistas.</li> </ul>   |   |   |
|  <b>3</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, altura e inclinación.</li> </ul>   |   |   |
|  <b>3</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida +831 m.</li> <li>• Desnivel acumulado de bajada: - 247 m.</li> <li>• Longitud: 14,5 km.</li> <li>• Tiempo de marcha sin paradas &gt; 5:00 Horas.</li> </ul>   |   |   |
| Perfil del Participante  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>   |   |   |
| Material Obligatorio   | Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar/Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones (Para acometer con garantía algunos puntos de descenso y fuerte pendiente) / Frontal /Manta térmica.   |   |   |
| Teléfonos Emergencias  | Emergencias: <b>112.</b><br>Guardia civil: <b>062.</b>  | Club: <b>144.175 Hz</b><br>Coordinador: 607398077   | S.E.R.E.I.M. Puerto de Navacerrada<br>650 38 39 23<br>650 38 41 25                                |
| Cartografía  | Cartografía del Instituto geográfico Nacional MTN50   |   |   |

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA



**DESCRIPCIÓN DE ITINERARIO:** Partiendo del área recreativa de La Isla situada en la carretera M-604 en el Km 32, cruzaremos el arroyo de la Angostura (nombre que recibe el río Lozoya en su curso alto, hasta que no se junta con el arroyo Aguilón y de la Umbría cerca del Puente del Perdón, no pasa a llamarse Lozoya) por un puente que hay en el mismo área, e iremos río arriba dejando el arroyo a mano derecha, seguiremos la evidente y preciosa senda, pasaremos junto la Presa del Pradillo y continuaremos la senda hasta llegar en unos 3 km a la pista del Puente de la Angostura que cruzaremos tomando una senda en ascenso para evitar la pista hasta los Tejos, estos, se encuentran protegidos mediante un cercado de alambre de espino, también veremos al milenar Tejo Barondillo en el descenso. También se puede llegar a este Tejo, tomando la pista balizada con el número 26 de la RV1, seguir ascendiendo hasta llegar a una explanada donde la pista acaba y se convierte en senda, en éste lugar cruzaremos el arroyo Valhondillo, que lo tenemos a nuestra izquierda, por donde a cada uno le parezca más fácil (en verano y a finales de éste el vadeo es muy fácil, pero en temporada de deshielo puede resultar más difícil) una vez cruzado el arroyo, encontraremos una pequeña senda que seguiremos y en muy pocos metros nos encontraremos con el Tejo, a pesar de que hay muchos Tejos no es difícil reconocer a nuestro protagonista, es muy grande y está vallado para proteger su zona de crecimiento de nuestras pisadas, una verdadera joya viviente, se ruega no tocarlo ni a él ni a los demás no solo por cuidarlos, sino porque sus hojas y semillas son muy tóxicos.

Desde el Borondillo volvemos a tomar la pista ancha en dirección al albergue El Pingarrón, tomamos una senda arrastradero de troncos con una fuerte subida de 500m, una vez que vemos el albergue seguimos subiendo para terminar de nuevo en el aparcamiento, esta última senda es difícil de ver, la carretera (Cotos a Valdesquí) puede ser una opción si no hay mucho tráfico.



## 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 esta.**
  - 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 ayudarle 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.**

## LOGÍSTICA. Alojamiento. Transporte. Precio

### TRANSPORTE. HORARIOS

---

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 h.
- Salida de Plaza Castilla: 8:15 h. (depósito canal).
- Salida de Alcobendas (Diversia): 8:30 h.
- Inicio de la marcha: 9:30 h.
- Finalización de las marchas: 19:30 h.
- Regreso autobús hacia Madrid: 19:30 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 21:10

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

### PRECIO

---

12 €. Federados (con Licencia B o superior)

15 €. Otros. (Incluye seguro)

### INSCRIPCIONES

---

Directamente en la web.

**Pago:** Precio total correspondiente (federado B o resto), mediante tarjeta a través de la web del club

**De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 días 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".

[http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo\\_participacion\\_2016.pdf](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

### COORDINADORES

---

General: **Carmen Martín:** E-mail: carmenlagar@hotmail.com / Tlf: 607 39 80 77

Control y Seguridad: Se presentará a los coordinadores de seguridad el día de la marcha, antes de comenzarla.

## **Peñalara.**

“El macizo de Peñalara es una de las joyas más valiosas del Guadarrama y el punto más elevado de toda la Sierra (2.428 m). Parque Natural desde 1.990, ya fue protegido en 1-930 como Sitio Natural de Interés nacional por sus paisajes alpinos y sus valores naturales.

Este macizo alberga los mejores restos glaciares de toda la sierra. Sus laderas abruptas, las huellas dejadas por los hielos, la diversidad de ambientes y organismos, la singularidad de especies, y su fragilidad de hábitats le han convertido en un tesoro natural, en un rincón emblemático para naturalistas, científicos y excursionistas.

Peñalara sufre unas condiciones ambientales extremas. La elevada insolación, los cambios de temperatura, la nieve durante meses, etc. son factores que hacen muy difícil la supervivencia. Las especies adaptadas a estas condiciones quedan aquí refugiadas y aisladas. Además, en un entorno muy reducido hay una gran cantidad de ambientes que acogen a una enorme riqueza de especies. Pinares, matorrales de altura, céspedes de cumbre y otros muchos hábitats que se reparten dibujando un mosaico de canchales, gleras, turberas, charcas, lagunas, paredes, etc. de indudable interés natural y paisajístico. Gran parte de la fauna que campa por el Parque Natural están protegidas y muchas especies en serio peligro de desaparición. Esta riqueza natural y sus numerosas lagunas, charcas y humedales, han posibilitado que el Parque Natural de Peñalara esté incluido en la lista Ramsar de Humedales de Importancia Internacional desde 2.006., reconocimiento internacional de Peñalara como espacio para la protección de humedales y los organismos que allí habitan.”

## **Vegetación.**

El alto Lozoya tiene el bosque más antiguo y variado del Guadarrama: un pinar de pino silvestre con robles, abedules, sauces, tejos, acebos y álamos verdes, con abundantes ejemplares centenarios; el más conocido es el tejo del Valhondillo, que nació ¡¡¡cuando la península era parte del imperio romano!!!, pero no es el único árbol singular de la zona, esta marcha pasa por algunos de ellos.

