



IX MARCHA INFANTIL LAGUNA Y PICO DE PEÑALARA

Sábado 11 de mayo de 2.013

SITUACIÓN

Unidad: Parque Natural de Peñalara.
Punto de partida: Puerto de Cotos

CARTOGRAFÍA

- Mapa "guía de la Sierra de Guadarrama 1:50.000", editado por *I.G.N.*. ISBN 84-234-3412-0
- Mapa "excursionista de Guadarrama 1:25.000", editado por *editorial Alpina*. ISBN 84-8090-159-4
- Mapa "excursionista de La Pedriza 1:25.000", editado por *editorial Alpina*. ISBN 84-8090-160-8
- Mapa "sierra de Guadarrama 1:50.000", editado por *La Tienda verde*. ISBN 84-611-3107-X

ACCESO

Esta actividad cuenta con **autobús**, las horas de este son:

- 8:30 h. Canillejas (Muebles Solano)
- 8:45 h. Plaza de Castilla
- 9:00 h. Tres Cantos (Salida estación)

Los que deseen acudir **en coche, deben inscribirse igualmente en la actividad**, puesto que hay limitación de plazas de entrada a Cotos al ser un espacio protegido, y hacérselo saber a la coordinadora (isa.minguez@gmail.com).

A partir de las 9.00 el aparcamiento podría estar completo. Hasta que llegue el autobús los de coches podéis reuniros con Fernando Serrano.

En coche, hay aparcamiento a la entrada del Parque, accesos:

- Por la carretera A-1 hasta Lozoyuela, donde se toma la carretera M-604 que conduce a Lozoya y Rascafría. Una vez pasada esta última localidad se continúa hasta el Puerto de los Cotos.
- Por la A-6, hasta la salida Villalba-Navacerrada, donde se sigue dirección al Puerto de Navacerrada. Al llegar a este punto se continúa hasta el Puerto de los Cotos.
- Tomando la M-607 hay dos opciones: la más rápida es seguir hasta Navacerrada, donde se toma la M-601 que llega al Puerto de Navacerrada. En este punto se coge la M-604 hasta el Puerto de los Cotos. La segunda opción, algo más larga pero de gran interés paisajístico es seguir la M-607 hasta pasar Colmenar Viejo, continuar por la M-609 hasta Soto del Real, y seguir por la M-611 cruzando Miraflores de la Sierra y el puerto de la Morcuera. Por esta carretera se alcanza Rascafría, desde donde se sigue la M-604 hasta el puerto de Los Cotos

DATOS DE INTERÉS

El Parque Natural de Peñalara está situado en el término municipal de Rascafría y ocupa las cotas más elevadas de la Sierra de Guadarrama. La altitud del Parque se sitúa entre 1.640 y 2.428 metros sobre el nivel del mar. La cumbre, circo y lagunas de Peñalara fueron declarados Parque Natural con la Ley 6/1990 de la Comunidad de Madrid, que además reconocía sus valores naturales únicos en la Sierra de Guadarrama.

Uno de los objetivos fundamentales del Parque Natural de Peñalara es la conservación de la diversidad biológica, dado que cuenta con una extraordinaria riqueza de flora y fauna. Este singular espacio está habitado por centenares de especies animales y vegetales que se han adaptado a las duras condiciones climáticas del entorno. De hecho, muchas de las especies son difíciles de encontrar en otros puntos de la Comunidad de Madrid, por lo que gozan de especial protección medioambiental. El Parque de Peñalara es, con gran diferencia, el mejor representante de los ecosistemas de alta montaña de la Comunidad de Madrid y lugar único de observación de la geomorfología del glaciario cuaternario, así como de los procesos periglaciares aún activos en la actualidad.



Peñalara se caracteriza por su fragilidad: las fuertes pendientes, las condiciones climáticas adversas, la presencia de especies en el límite de su distribución, las dinámicas geomorfológicas muy intensas, o la presencia de sistemas acuáticos oligotróficos y escasamente tamponados determinan que pequeñas influencias en el medio puedan tener fuertes impactos ambientales.

El Parque Natural de Peñalara (714 hectáreas) fue declarado en 1990 por Ley de la Comunidad de Madrid. Con la Ley de declaración se reclasificaba la figura de protección original de 1930, que era la de Sitio Natural de Interés Nacional. En la red de espacios naturales protegidos de la Comunidad de Madrid, el Parque Natural de Peñalara tiene por objetivo la conservación de los ecosistemas más representativos de la alta montaña de la región.



Los aspectos más relevantes que caracterizan este espacio natural son:

- Entre los elementos naturales destaca un extraordinario conjunto geomorfológico de origen glaciar. Hace unos 18.000 años, los hielos cubrían esta zona con un espeso manto de hasta 300 metros de espesor. La posterior retirada de los hielos dejó a la vista un modelado glaciar bien conservado, único en la Comunidad de Madrid. La zona cuenta también con procesos periglaciares aún activos en la actualidad.
- En Peñalara destaca como característica esencial su elevada riqueza específica. Como ejemplo, en su interior habitan 343 plantas vasculares y 200 especies de líquenes. Casi la mitad de los taxones de plantas vasculares están considerados raros, endémicos o amenazados. De ellas, medio centenar tienen poblaciones muy reducidas que requieren máxima protección.
- Peñalara, con diez especies de anfibios, es una de las zonas europeas de montaña más importantes en cuanto a este tipo de fauna. También se encuentran destacadas poblaciones de aves, contabilizándose 97 especies, 79 de ellas protegidas.
- Esta notable riqueza específica descansa sobre la elevada diversidad de hábitats del Parque de Peñalara. A la diversidad de hábitats contribuyen por un lado los procesos asociados al fuerte gradiente altitudinal, y por otro, los factores locales de tipo geomorfológico, edáfico e hidrológico. En el Parque Natural encontraremos pinares de pino silvestre, piornales, enebrales y pastizales de cumbre. Estos grandes conjuntos vegetales se ven salpicados aquí y allá por roquedos, canchales, turberas, charcas, lagunas, etc.
- La conjunción de todas estas características, unidas a la elevada naturalidad de los hábitats presentes en el Parque, otorgan a éste una gran heterogeneidad, conformando un mosaico de indudable calidad paisajística.
- El macizo de Peñalara es un lugar emblemático en la historia del montañismo, donde se han formado gran parte de los mejores alpinistas y escaladores del centro peninsular. Sus roquedos albergan unos 150 itinerarios o vías de escalada, además de numerosas canales y cascadas de hielo para la práctica del alpinismo invernal. Esta actividad se encuentra regulada de un modo consensuado con los representantes de los escaladores.
- El macizo de Peñalara constituye igualmente un referente cultural, dado que ha sido desde mediados del siglo XIX centro de atracción de excursionistas con variadas motivaciones: científico-naturalistas, montañero-deportistas, artísticas, etc. En un contexto más amplio, el Valle de El Paular cuenta con un excelente patrimonio histórico-artístico, en el que destaca el conjunto arquitectónico del Monasterio de El Paular.
- Este espacio es uno de los destinos favoritos para el esparcimiento de los madrileños, con más de 100.000 visitantes anuales. Significa además un recurso didáctico de primer orden para la

educación. Existen una serie de rutas de senderismo para conocer de primera mano este espacio natural.

- La restauración ecológica realizada tras la expropiación de la estación de esquí Valcotos se ha convertido en un referente mundial en la restauración de ambientes de alta montaña. Tras la demolición de todos los remontes mecánicos y edificaciones, se procedió a la regeneración de la fisiografía original del terreno. La última fase del proyecto de restauración, que todavía está en curso, incluye la revegetación de los ecosistemas afectados por la estación, mediante cuidadosas técnicas de plantación, semillado, fomento del crecimiento vegetativo y protección del suelo y la cubierta vegetal.

- Igualmente paradigmática ha sido la restauración de la laguna Grande de Peñalara, afectada en el momento de la declaración del Parque Natural por episodios crónicos de eutrofización, una intensa erosión en sus orillas, la acumulación de residuos sólidos y la introducción de un salmónido alóctono (salvelino). Todos estos problemas ambientales están actualmente resueltos, destacando la pionera actuación de erradicación del salvelino llevada a cabo a principios de este siglo.

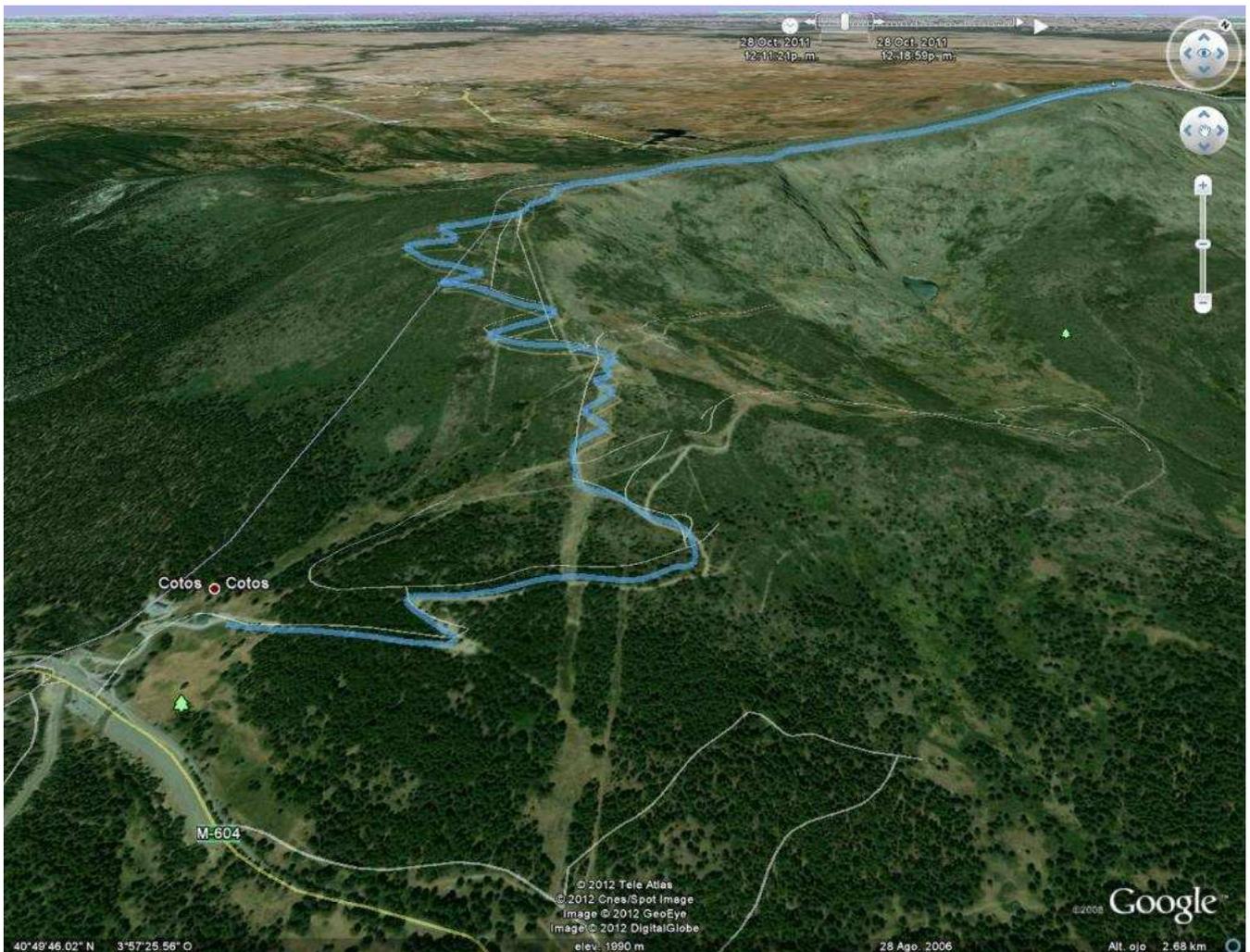
- Por último, cabe señalar la importancia que como laboratorio y observatorio natural tiene este espacio protegido, que ofrece oportunidades únicas para el estudio de procesos ecológicos en áreas de alta montaña, tanto en sistemas de una elevada naturalidad como en aquellos intervenidos por el hombre. Como ejemplo, se puede citar el seguimiento limnológico que ha permitido conocer las características más relevantes de la laguna Grande de Peñalara.

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO:

Ruta larga: Casa del Parque Los Cotos - Pico Peñalara



Esta ruta le llevará al punto más alto de la sierra de Guadarrama, el pico de Peñalara (2.428 m.s.n.m.). La ruta parte de la Casa del Parque Los Cotos, donde le ofrecerán información y documentación sobre el Parque y sus rutas. El camino sube hasta el Mirador de la Gitana y el Cobertizo del Depósito, que deberá dejar a su derecha para continuar por la pista forestal. Tras un par de vueltas del camino en continuo ascenso, encontrará que la pista que sale a la derecha. Siga recto, sin desviarse, y remontará una fuerte subida hasta la cota 2.100. Allí encontrará un nuevo cruce de caminos. El de la derecha lleva al refugio Zabala, pero deberá seguir recto por la pista que sube haciendo zetas por la ladera de Peñalara hasta Dos Hermanas. Es importante que en esta zona no abandone la senda para atajar, pues es una de las zonas en las que la restauración de Peñalara es más delicada. A partir de Dos Hermanas basta seguir la cuerda para llegar al Pico de Peñalara.

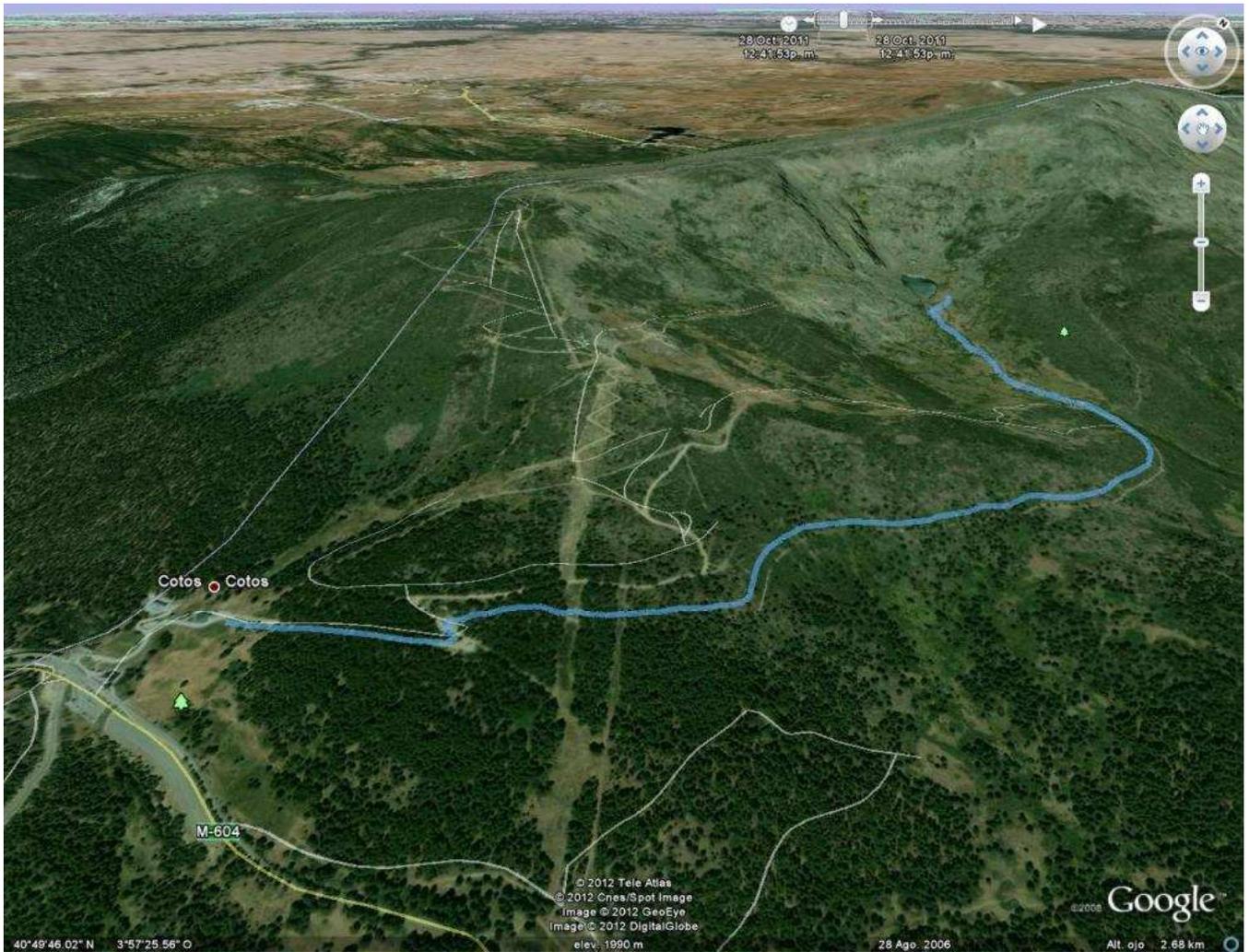


Ruta corta: Casa del Parque Los Cotos - Laguna Grande de Peñalara



Es quizá la ruta más conocida de Peñalara. Permite recorrer el circo glaciar de Peñalara hasta llegar a la Laguna Grande, la laguna de alta montaña de origen glaciar más importante del Guadarrama. Debido a los problemas de erosión y a los impactos derivados del paseo por sus orillas se ha tenido que acordonar su perímetro y declarar el área como Zona de Máxima Reserva.

El camino asciende hasta el Mirador de la Gitana y el Cobertizo del Depósito. En este punto sale a la derecha una senda (con unos escalones al principio) llamada Camino del Agua. Sígala e irá bordeando la ladera de Peñalara ganando altura progresivamente. Llegará a la salida de la Hoya de Peñalara, donde se encuentra un chozo de vigilancia del Parque Natural. La senda continua, sin pérdida posible por las pasarelas que evitan el impacto de los miles de visitantes que llegan a la Laguna Grande de Peñalara.



ITINERARIOS:

Opción larga: Pto. de los Cotos (1830) –Hermana menor(2271) – Hermana Mayor (2285) – Pico de Peñalara (2428) – Pto. De Cotos (1830)

Desnivel: + 604 / - 604

Distancia: 10,3 km

Tiempos: 5 horas

MIDE (1): 1-2-2-3

Opción corta: Pto de Los Cotos –Laguna grande de Peñalara – Pto. De Cotos (1830).

Desnivel: + 225 / - 225

Distancia: 5,6 km

Tiempos: 3 horas

MIDE(1): 1-1-1-1

Mejor época: primavera y otoño

Señalización: pista forestal y senda

(1)

	M	Severidad del medio natural
	I	Orientación en el itinerario
	D	Dificultad en el desplazamiento
	E	Cantidad de esfuerzo necesario

INSCRIPCIÓN:

- En la página web www.montanapegaso.com. Se recibirá un correo electrónico de confirmación. Además debe escribir a isa.minguez@gmail.com para dar los datos de los menores y acompañantes
- Por teléfono: 629624933 (Isa Mínguez, a partir de las 20h).
- Por correo electrónico: isa.minguez@gmail.com

En el correo de inscripción hacer constar datos y edades de los inscritos y se optará por opción corta (laguna) o larga (pico).

Puedes apuntar parte de los niños a la corta y parte a la larga, siempre que todos estén acompañados por un adulto.

Quien inscribe a uno o más niños debe tener en cuenta la capacidad física real del niño, para apuntarle a una ruta u otra.

Como edad indicativa para la ruta larga: 10 años o más, pero si consideras que el niño que apuntas aunque menor de 10 años puede hacer la ruta larga, apúntale bajo tu responsabilidad. Hay niños menores de 10 años que ya han subido a Peñalara.

Todos los niños han de ir acompañados por un adulto que se responsabilice. Puede ir un adulto con varios niños.

Cuando la coordinadora te confirme que tienes plaza debes ingresar el importe total en la cuenta del club 2100 5522 72 2100264522. antes del 30 de abril, o si es posterior a esta fecha en los 3 días siguientes.

Hacer constar: Nombre+Infantil (ejemplo Isa Minguez+Infantil)

Precio:

Adultos: 12 €. Federados / 14,50 €. No federados

Niños (Menores de 18 años): 6 €. Federados o no

Quien acuda en coche: 50% (+ 2,50 € de seguro adultos no federados)

Daremos justificante de pago, necesario para la entrega de regalos a los niños

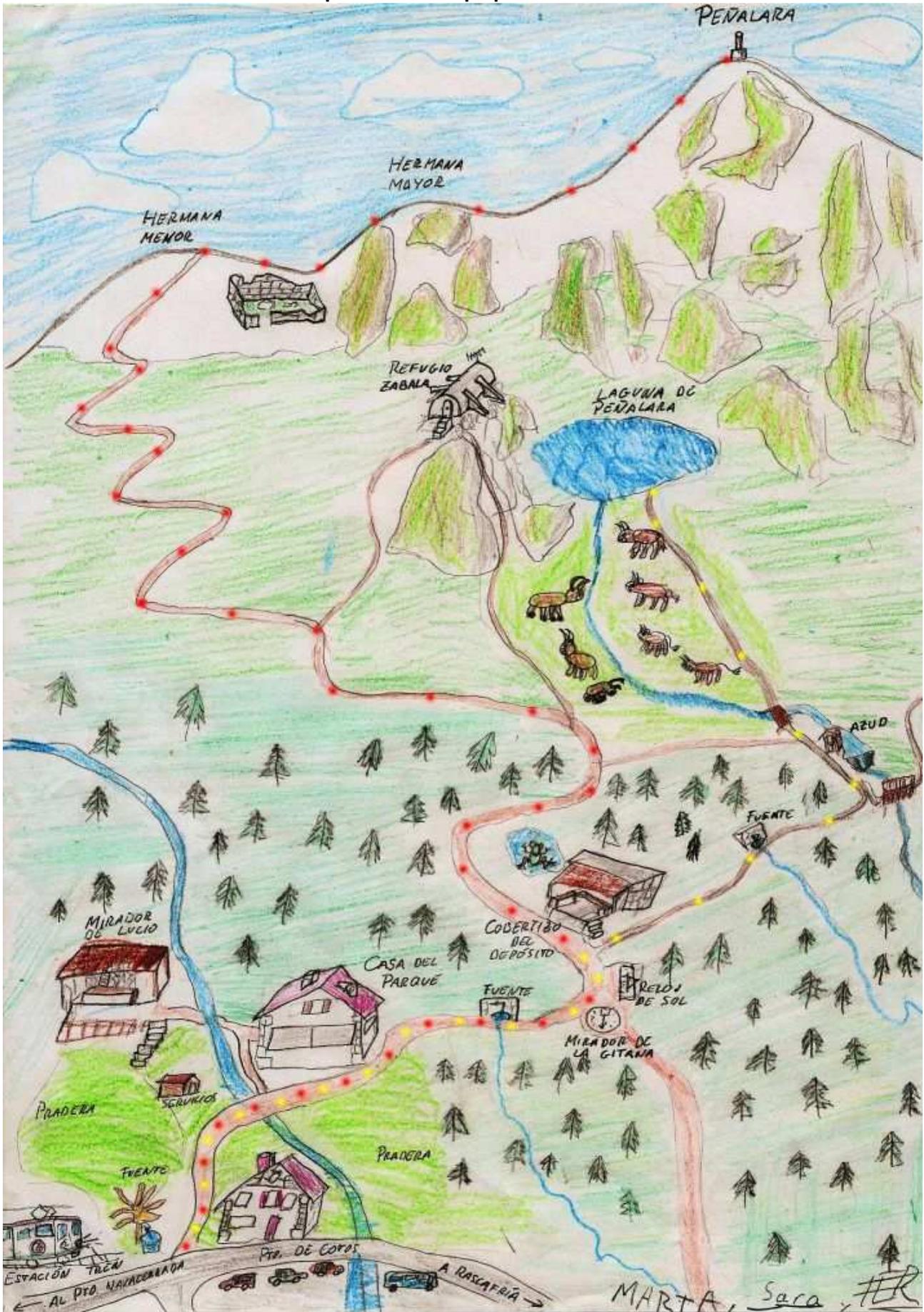
Si los adultos, no socios de GM. Pegaso, que apuntas están federados, díselo a la coordinadora (isa.minguez@gmail.com), y trae su carnet el día de la marcha, o les se cobrará el seguro.

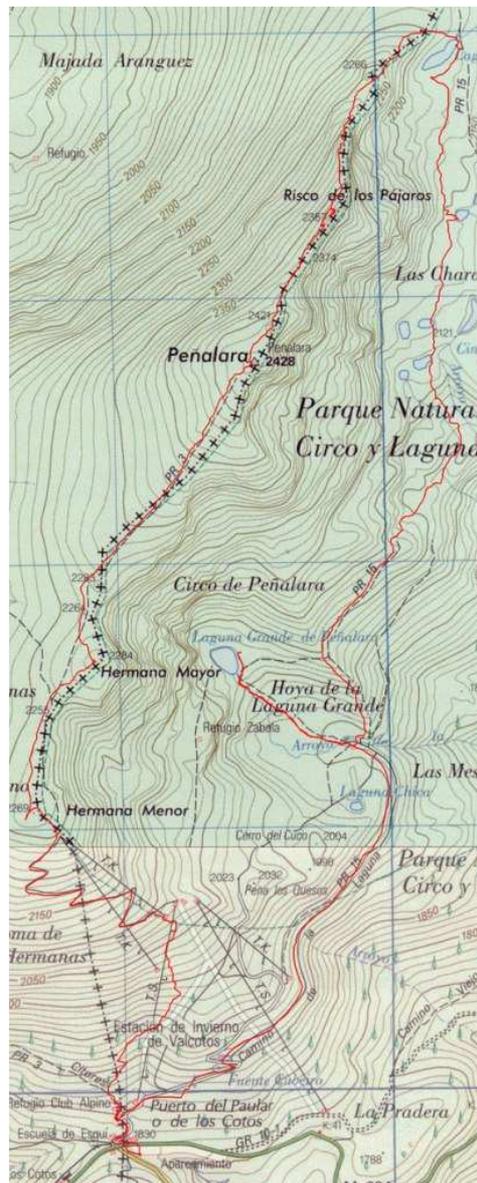
HORARIOS:

Estos horarios **son orientativos** y pueden variar sustancialmente en función de las condiciones meteorológicas existentes o de otros incidentes que se puedan presentar.

- 8:30 h. Canillejas (Muebles Solano)
 - 8:45 h. Plaza de Castilla
 - 9:00 h. Tres Cantos (Salida estación)
 - **10:00 h. Inicio de la marcha**
 - **15:00 h. Finalización de la marcha**
 - 15:30 h. Juegos y regalos
 - 17:30 h. Salida autobús hacia Madrid
 - 19:00 h. Llegada a Madrid (Canillejas)
-

Imprimir este mapa para los niños





Lugar de llegada y entrega de regalos: Mirador de Lucio





RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.
- Agua, visera, crema solar, comida y merienda (además el G.M.Pegaso dará un pequeño avituallamiento)
- **Durante la marcha cada niño irá acompañado por un adulto que se responsabilice** (más de un niño por adulto SI, niños solos NO)
- Ningún participante debe separarse de los grupos. Si, voluntariamente, así lo hiciera debe comunicar esta decisión al coordinador de la actividad.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara que él y los menores que apunta poseen la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.
- Para quien acuda en su coche: apuntarse a la actividad puesto que hay limitación de plazas al ser un espacio protegido.
- Para quien acuda en su coche: a partir de las 9.00 el aparcamiento podría estar completo.
- Consultar Web día anterior a salida

BIBLIOGRAFÍA:

<http://www.parquenaturalpenalara.org/>