



Bicicleta de montaña 10 - MAYO

VALLE FUENFRÍA / RIO MOROS

INTRODUCCIÓN

El valle de la Fuenfría está situado en la zona central de la Sierra de Guadarrama (perteneciente al Sistema Central), en el noroeste de la Comunidad de Madrid, España. Está dentro del término municipal de Cercedilla y hace de frontera natural con la provincia de Segovia.

Este valle está orientado de norte a sur y la vertiente de sus aguas está orientada al sur. Tiene una longitud aproximada de 6 km y una anchura media de 2,5 km. La zona más baja del valle está a 1.200 metros y los picos del mismo superan los 2.000 metros de altitud. Ordenadas de sur a norte, las montañas pertenecientes a la ladera oeste del valle son las siguientes: La Peñota (1.945 m), Peña del Águila (2.011 m), Peña Bercial (2.002 m) y Cerro Minguete (2.025 m). En el extremo norte del valle está el puerto de la Fuenfría (1.793 m), situado en el límite entre las provincias de Madrid y Segovia. Por ese paso de montaña pasa la calzada romana de la Fuenfría, construida en el siglo I dC. En la ladera este del valle está el Cerro Ventoso (1.949 m), el Pico Majalasca (1.933 m) y el pico más occidental de los de la cresta principal de Siete Picos (2.138 m).

Por el valle de la Fuenfría transcurren numerosos arroyos, pero el principal es el arroyo de la Venta, al que atraviesan tres puentes romanos. La vegetación en este paraje es muy abundante, y el bosque de pino silvestre cubre la práctica totalidad de la superficie del valle. Existen árboles de hoja caduca en las riberas del arroyo de la Venta, junto con zonas de matorral de alta montaña por encima de los 2.000 metros y roquedales a esa misma altitud.

El valle del río Moros, también conocido como garganta de El Espinar, está situado en la Sierra de Guadarrama en el Sistema Central de la península Ibérica. Pertenece al municipio segoviano de El Espinar, en tierra de San Rafael, en la comunidad de Castilla y León en España.

En la Edad Media fue conocido como "Garganta de Ruy Velásquez". Es una zona con abundante pinar rodeada de montañas que rondan los 2.000 metros de altitud recorrido por el río Moros. En su parte baja se ubica una importante zona de esparcimiento conocida como La Panera, en la que hay diferentes servicios para el disfrute del ocio, como piscinas, pista y campos deportivos y merenderos

Recorrido por el río Moros, afluente del río Eresma tiene una longitud de 9 km y una superficie de 28 km². El valle está orientado de noreste a suroeste y encajado entre los cordales montañosos de la Sierra del Quintanar en donde destaca La Pinareja (2.197 mt) y la Mujer Muerta con el Peña del Oso (2.196 mt) como mayor altitud, que quedan al norte, el Montón de Trigo (2.161 mt) que hace de cabecera cerrando el valle y el cordal formado por Peña del Águila (2.010 mt), La Peñota (1.945 mt) hasta el puerto del León (1.511 mt) por el sureste, coincidiendo con el límite

entre las provincias de Madrid y Segovia. Al otro lado, al sureste, se halla el valle de la Fuenfría. El fondo del valle tiene una altura que va de los 1.200 mt a los 1.500 mt.

El río Moros, que le da el nombre, nace en la ladera del Montón de Trigo en el llamado Ojos del Río Moros, en la zona denominada La Garganta, y desciende hacia el suroeste, recibe agua de numerosos arroyos que transcurren en las laderas del valle y está apesado en dos embalses situados en la zona central, el embalse Vado de las Cabras, cuya presa es de hormigón, y el embalse El Tejo, con una presa de gravedad de tierra. Este embalse es mayor que el anterior y recoge el agua del manantial, del cual se obtiene la toma de agua bruta para las localidades de San Rafael, La Estación de El Espinar y El Espinar principalmente.

La mayor parte de la superficie del valle está cubierta por un bosque de pino silvestre. Por encima de los 1.800 metros este espeso bosque deja paso a praderas alpinas y pedregales que se extienden hasta las cimas de las montañas que componen el valle

DESCRIPCIÓN

Opción A (CERCEDILLA, COLLADO MARICHIVA, RIO MOROS, ALTO DEL LEON, CERCEDILLA)

Distancia: 43 Km. Aprox.

Duración: 5 -5,5 horas con paradas

Desnivel de subida / bajada: 900m / 900m

Dificultad: media

Terreno: Pistas de tierra y senderos. Carretera en algún tramo.

TRACK : <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=559676#lb-share>

Opción B (CERCEDILLA, COLLADO MARICHIVA, CERCEDILLA)

Distancia: 22 Km.

Duración: 3,5 – 4 horas con paradas

Desnivel de subida / bajada: 680m / 680m

Dificultad: media

Terreno: Pistas de tierra y senderos. Carretera en algún tramo.

TRACK : <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3171360#lb-share>

Tanto la opción **A** como la **B** empezarán en el mismo punto. La diferencia entre las dos opciones será que en la opción B (más corta) se vuelve a CERCEDILLA desde el COLLADO de MARICHIVA y en la opción A (más larga) nos dirigiremos desde dicho COLLADO hasta EL ALTO DEL LEON y luego a CERCEDILLA.

Comenzaremos la ruta desde la estación de CERCEDILLA en dirección norte subiendo por EL CAMINO PURICELLI, rodeados de enormes pinos y fresca umbría, el camino ira alternando entre senda y pista, pasaremos por detrás del hospital de la Fuenfria y tendremos la opción dependiendo de los integrantes de la actividad de continuar por sendas hasta la conexión con la carretera de la republica, o ir al encuentro del mas cómodo asfalto.

Continuaremos ascendiendo por dicha carretera hasta los miradores de los poetas ,donde haremos una breve parada para disfrutar de las vistas y tomar algún alimento ligero ,mas adelante pasaremos justo al lado del reloj solar de Cela, atravesaremos la pradera de Navarrulaque y en constante pero cómoda subida llegaremos al cruce con el camino smichtt en el cual tenemos una fuente por si fuera necesario rellenar nuestros bidones ,a pocos metros disfrutaremos de las vistas del valle desde el mirador de la reina ,ya queda poco para alcanzar el puerto de la Fuenfria , donde haremos otra parada para agrupar y tomar algún alimento ligero ,ya desde aquí cogemos

CERCEDILLA/ RIO MOROS. Información adicional

la pista de la izquierda para ir hacia el Collado Marichiva ,antes de llegar a él tendremos de nuevo otra fuente para rellenar bidones por si fuera necesario.

Una vez alcanzado el collado de Marichiva, los integrantes que quieran volver a Cercedilla deberán coger la senda de la izquierda que baja directa para encontrarse con el asfalto en la zona de las dehesas de Cercedilla (esta senda tiene en algunos tramos algo de dificultad, por lo que quizás sea necesario apearse de la bicicleta para pasarlos con mas seguridad)

Los que continuemos hacia el otro valle (moros) iniciaremos una bonita bajada por pista o senda para ir al encuentro de las pistas que circunvalan el rio moros, continuaremos siempre descendiendo hasta la cancela de salida de este espacio singular (que está protegido y en el cual no está permitido el acceso en los meses de verano por el alto riesgo de incendio).

Desde aquí continuaremos por la pista que esta a nuestra izquierda e iremos ascendiendo en cómoda subida hasta llegar a otra cancela que nos dará acceso a la carretera N6 que es la que nos llevara hasta el alto del León (tendremos 1km de asfalto con un ancho arcén, en el cual tendremos que extremar nuestras precauciones).

Ya desde el alto del león iniciaremos bajada también por asfalto para ir al encuentro del GR10, que encontraremos a unos 700 mt, ya en esta pista disfrutaremos de unas preciosas vistas del valle de Cercedilla, los Molinos, Guadarrama y pasaremos por encima de la presa del Bocao (ya os contare), ya en la base de la Peñota y antes de ultima bajada a Cercedilla tendremos otra fuente para poder coger agua.

Una vez tomemos contacto con el pueblo de Cercedilla, nos dirigiremos a la estación de Renfe donde daremos por terminada la actividad.



MATERIAL

Bici de montaña (revisada y puesta a punto), casco, guantes, ropa y calzado adecuados para la actividad, comida y agua. Aconsejable llevar mapa de la zona con brújula o GPS.

TRANSPORTE

Tren Cercanías a Cercedilla (o transporte privado)

IDA:

- Salida : Atocha

Hora y punto de encuentro: A las **9:30 h** en exterior estación Cercedilla

Origen: Atocha

Destino: Cercedilla

Día de viaje: 10-05-2014

Línea	Hora Salida	Hora Llegada	Tiempo de Viaje
C2	08.00	09.21	1.21
C2	08.30	09.45	1.15
C2	09.00	10.21	1.21

VUELTA:

La vuelta la haremos también desde la estación de Cercedilla o bien en coches particulares

Origen: Cercedilla

Destino: Atocha

Día de viaje: 10-05-2014

Línea	Hora Salida	Hora Llegada	Tiempo de Viaje
C8B	08.35	09.50	1.15
C8B	09.34	10.49	1.15
C8B	10.34	11.50	1.16
C8D	11.35	12.49	1.14
C8B	12.35	13.50	1.15
C8D	13.35	14.50	1.15
C8B	14.35	15.50	1.15
C8D	15.33	16.50	1.17
C8B	16.35	17.50	1.15
C8B	17.35	18.50	1.15
C8B	18.35	19.50	1.15

PRECIO

Federados con BTT: 2,50 €.

No federados o federados sin BTT 5,50 € (incluye seguro 3 €/día).

Esta cantidad se abonará directamente al coordinador el mismo día de la salida.

INSCRIPCIONES

- Directamente en la web: www.montanapegaso.com
- Coordinador. Jacinto Lopez Cedillo
Email: chinto.lc@gmail.com
Móvil: 669 546 338 (a partir de las 20:00h. y antes de las 22:30h)

MÁS INFORMACIÓN

Para los preinscritos: a través del correo electrónico para cualquier modificación o aviso.