INTRODUCCIÓN

Entreno de final de temporada para despedir el año con una subida mítica.

Subida a la Peñota.

El pico de la Peñota se sitúa en la Sierra de Guadarrama, siendo uno de los picos más importantes de la sierra. Está situada en el límite de la Comunidad de Madrid y la Provincia de Segovia (España). Su cara sur está dentro del término municipal madrileño de Los Molinos y la norte en el término segoviano de San Rafael. Se alza entre el puerto de Guadarrama, al oeste del pico, el valle de la Fuenfría, al este, y el valle del río Moros, al norte.

La cima se compone de tres pequeñas cumbres de granito visibles desde determinados lugares. La cumbre central de estas tres es el Pico Carpentier y es el más alto. Allí está situado el vértice geodésico que lo atestigua. Alejandro Carpentier fue un naturalista español que vivió a finales del siglo XIX.

Su cima constituye uno de los mejores miradores de la sierra, desde la que se ve gran parte de la llanura madrileña y segoviana. En su ladera sur predominan sobre todo las praderas alpinas, los roquedales y los matorrales bajos de montaña. En cambio, su vertiente norte está cubierta casi enteramente por un bosque de pinos silvestres. Esta montaña estará dentro del Parque Nacional de Guadarrama.

En la ladera sur, a una altitud de 1650 metros y muy cerca del collado del Rey se encuentra un pino silvestre muy peculiar conocido como Pino Solitario o de San Roque.

La Fauna que también nos encontramos es muy variada y es la propia de la sierra de Guadarrama, abundando los pequeños mamíferos, insectos y aves rapaces de la zona.

Por ello pedimos el máximo respeto por el entorno en el que nos vamos a mover, sin arrojar basura ni ningún tipo de desperdicio.

Para los más curiosos os dejo un enlace con la fauna/flora específica de la zona:

http://www.elespinar.es/informacion-turistica/turismo-natural/geografia-flora-y-fauna.html

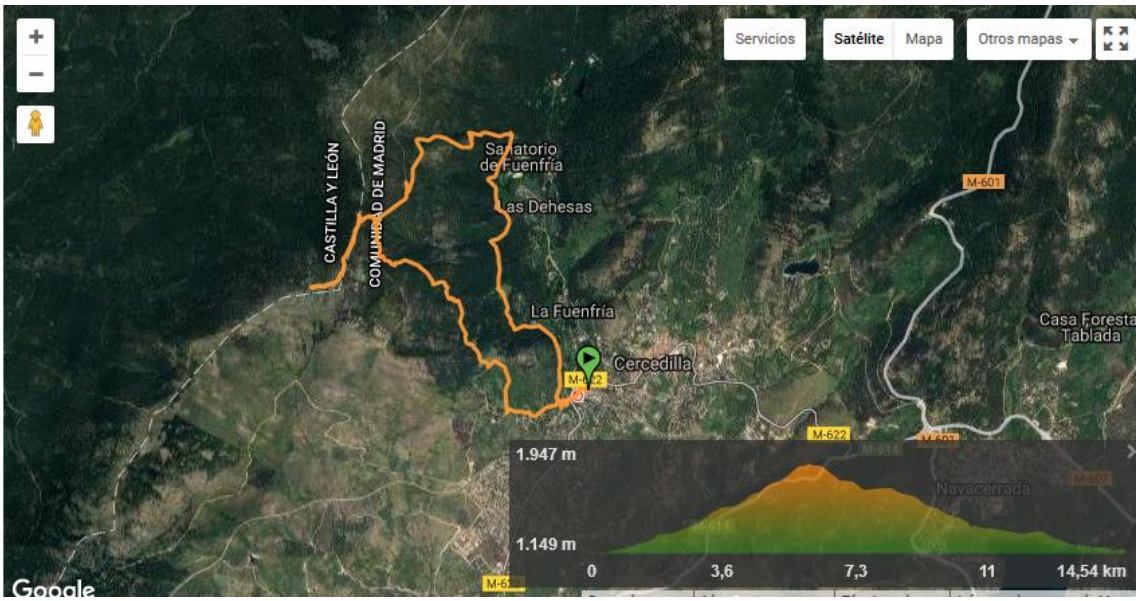
EL RECORRIDO:

Esta ruta por la Sierra de Guadarrama desde Cercedilla (parquing de la RENFE) hasta el pico de la Peñota, pasando por los diferentes parajes del valle de la Fuenfría y de la Sierra de Guadarrama. Durante la ruta iremos dando consejos de cómo afrontar la subida, como economizar el gasto en la subida para luego tener energía para el llano.

La ruta es accesible para todos los niveles, ya que es una salida para hacer conocer a los nuevos integrantes del equipo de carreras por montaña y para despedir esta buena temporada. El comienzo de la ruta es sencillo donde los primeros kilómetros son por el pueblo de Cercedilla, para luego introducirnos en el sendero que nos llevara al pico, coronando a 1947m de altura. La bajada la realizaremos por otro lado, llegando hasta el Valle de la Fuenfría, pasando cerca de la calzada romana. Iremos ajustando el ritmo de carrera dependiendo del grupo (aconsejable saberse el recorrido). Durante el recorrido no hay fuentes, solo al final al llegar camino de los campamentos, así que es muy aconsejable que llevéis un sistema de hidratación.

Os dejamos el track para que le echéis un vistazo: (susceptible de cambios)

http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13160136



Distancia: +/- 15 KM

Desnivel acumulado positivo 801 m.

Desnivel acumulado negativo 801 m.

Tiempo Aproximado de realización: 2h30min-3h (contando paradas)

PROGRAMA:

QUEDADA: 9:30 A.M. del parking de la RENFE de Cercedilla.

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 comienzo de la subida, fuente la campanilla)

-Ropa técnica de abrigo/cortavientos.

MATERIAL RECOMENDADO:

-Comida tipo barritas/gel.

-Guantes.

-Sistema GPS.

-Dinero para imprevistos.

INSCRIPCIÓN:

A partir del lunes 21 de noviembre de 2016 en: www.montanapegaso.com

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

NO federados 5 € (Incluye seguro)

INFORMACIÓN:

https://www.facebook.com/groups/cmpegaso // daviddelgadosantos1@gamil.com asunto: “carreras de montaña” Telf. 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.