



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

Entreno nocturno para el GTP

INTRODUCCIÓN

Entreno nocturno preparatorio para el GTP 2016 por la primera parte del recorrido.

Subida a maliciosa.

El **Valle de la Barranca** es un valle de montaña situado a las faldas de la Bola del Mundo (Alto de Guarramillas) (2.265 m) y La Maliciosa (2.227 m), en la Sierra de Guadarrama (sierra perteneciente al Sistema Central). Pertenece a los términos municipales de Navacerrada y Becerril de la Sierra. En él hay un espeso bosque de pino silvestre por el que discurre un río de montaña, el Samburiel - afluente del río Manzanares - remansado en dos pequeñas presas, y que desemboca en el Embalse de Navacerrada.

Las laderas de la Maliciosa están cubiertas de diferente vegetación, según la altitud. Desde los 1000 m a los 1300 podemos encontrar robledales en bastante buen estado y mezclados con pino silvestre. Desde los 1100 m a los 2000 m, el bosque predominante es el de pino silvestre. Esta especie arbórea forma bosques muy densos en su vertiente oeste, es decir, en el Valle de la Barranca y en la vertiente norte de la cuerda de los Porrones. El sotobosque que hay en esta zona está compuesto principalmente por helechos. Desde los 2000 m en adelante, la vegetación se compone por matorrales bajos de alta montaña como son el piorno y la retama. Este tipo de vegetación baja se extiende por toda la vertiente sur hasta fundirse con los pastos de la meseta. Esta vegetación se da por todo el Valle de la Barranca.

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 arregar basura ni ningún tipo de desperdicio.

EL RECORRIDO:

Esta ruta por el valle de la barranca hasta la pedriza pasando por canto cochino, corresponde a la primera parte del recorrido del GTP 2016, prueba que se llevara a cabo el 24 de junio de 2016, y para la que hemos pensado realizar este entrenamiento. Ruta dura si cabe, por la dificultad de realizarla por la noche, una prueba de fuego para los trail-runners que quieran un

gran reto. Durante la ruta iremos dando consejos de cómo afrontar la noche en lo ultratrails y el material recomendado para hacerlo.

Ruta no accesible para todos los niveles, ya que requiere una experiencia y bagaje previo. El comienzo de la ruta es sencillo donde los primeros kilómetros son en subida por una pista hasta llegar a la barranca donde comenzará la subida a maliciosa acumulando mucho desnivel, y la posterior bajada, muy técnica donde se requiere un alto control, hasta llegar a canto cochino. Iremos ajustando el ritmo de carrera dependiendo del grupo (aconsejable saberse el recorrido). Durante el recorrido no hay fuentes, solo al comenzar a subir en la fuente de la campanilla, 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=12390239>



Distancia: +/- 25 KM

Desnivel acumulado positivo 1300 m.

Desnivel acumulado negativo 1600 m.

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

PROGRAMA

QUEDADA: 23 P.M. en la plaza del Pueblo de Navacerrada.

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.

-FRONTAL.

MATERIAL RECOMENDADO:

-Comida tipo barritas/gel. -Guantes.

-Sistema GPS.

-Dinero para imprevistos.

INSCRIPCIÓN A partir del lunes 30 de mayo de 2016 en: www.montanapegaso.com

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

NO federados 5 € (Incluye seguro)

Información:

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.