



## Bicicleta de montaña

# LA ALCARRIA

20 y 21 Mayo-2017

### INTRODUCCIÓN

**2 días pedaleando**, en **rutas circulares**, de recorrido pausado, mayoritariamente por buenas pistas y senderos, entre los hermosos campos verdes y parajes de **La Alcarria**, comarca natural de límites geográficos difusos, entre Madrid, Guadalajara y Cuenca, y en la que nos centraremos en las 2 últimas, visitando entre poblaciones, Mondéjar, Pastrana y Zorita

Sin elevada exigencia, abordaremos rampas más duras en la desconocida, y muy bonita **Sierra de Altomira**, limítrofe al embalse de Buendía, que cerrará un fin de semana de diversión tranquila y ambiente primaveral, con nuestras queridas BTT

**La Alcarria** es zona de contrastes, con valles fértiles, encinares y olivares, grandes páramos de agricultura de secano, superficies de huertas y extensas zonas de hierbas y plantas aromáticas, intercalados con los pasos de los ríos Tajo, Henares y Tajuña.

En Guadalajara, donde es más extensa, se divide en Alcarria Alta y Alcarria baja. Alcalá de Henares, Arganda del Rey, Chinchón y Guadalajara, formarían parte de ellas

**La Sierra de Altomira** ó de San Cristóbal, enmarcada en el Sistema Ibérico, en su parte occidental, se localiza al Sur de La Alcarria, dividiendo Guadalajara y Cuenca.

Aunque comprende cerros de escasa altitud, siendo la mayor prominencia el de Altomira, con 1.183m, sus vistas a los páramos Alcarreños y Manchegos son amplísimas, otorgando el nombre a la propia Sierra. Allí estaremos

## PLAN BTT

**RUTA DÍA 1:** 71kms +650 mts desnivel

Circular desde el pueblo de Mondéjar

Saliendo de Mondéjar, pasando por Mazuecos, cruzaremos el Tajo, para visitar las ruinas de la ciudad visigoda de "Recópolis", fundada en el 578 D.C. y situada a 1km de la población de Zorita de las Canes y en la que también visitaremos su castillo

De regreso al inicio de la ruta, pasaremos por el pueblo de Pastrana, con su tinte y aspecto medieval

**RUTA DÍA 2:** 48kms +760 mts desnivel

Circular desde el pueblo de Illana

Recorrido más movido, por pistas, senderos, comarcal y alguna trialera, subiendo al mirador en cota 1.185m, para contemplar las vistas desde el mirador de la Sierra de Altomira. Alineación de Norte a Sur, de más de 100 kms, que divide La Alcarria en los sectores de Guadalajara y Cuenca y que posiciona a los pantanos de Entrepeñas, Buendía y Bolarque, cuando éste encajona al Tajo

*Las 2 rutas, y varias fotos han sido tomadas de la página Wikiloc del amigo **GRIOCO***

<https://es.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=219260>

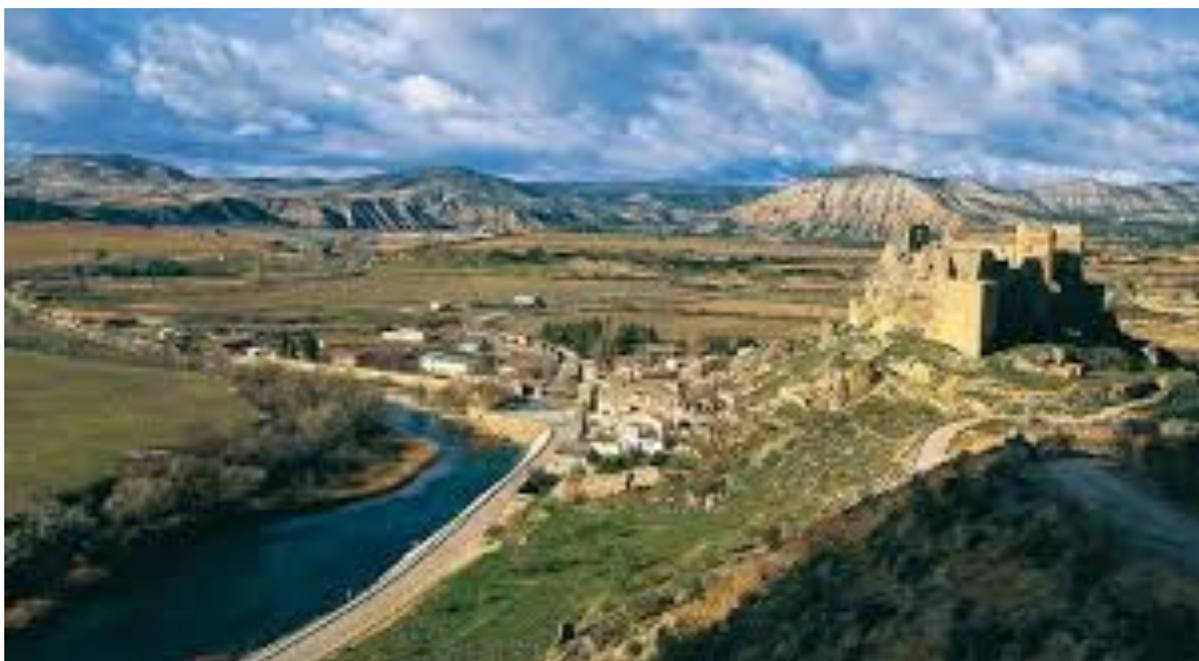
### **MAPA SITUACIÓN LA ALCARRIA**



## **CAMPOS DE LA ALCARRIA**



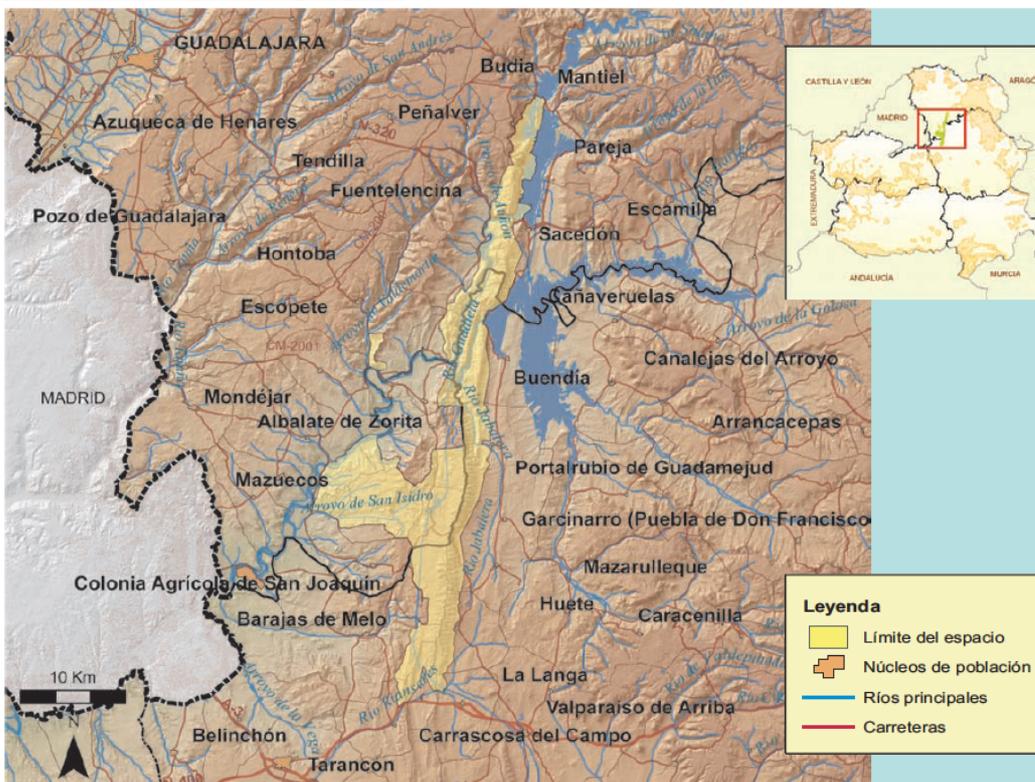
## **ZORITA DE LAS CANES**





## EL TAJO

## SIERRA DE ALTOMIRA



### FICHA TÉCNICA RESUMEN

**Código RN 2000 ZEPA:** ES0000163. **Extensión:** 29.865 ha. **Código RN 2000 LIC:** ES4240018. **Extensión:** 29.493 ha.

**Nombre:** Sierra de Altomira. **Provincias:** Guadalajara y Cuenca.

**Términos Municipales:** CUENCA: Alcázar del Rey, Barajas de Melo, Buendía, Huelves, Paredes de Melo, Puebla de Don Francisco, Saceda-Trasierra y Vellisca. GUADALAJARA: Albalate de Zorita, Almonacid de Zorita, Almoguera, Alocén, Auñón, Chillarón del Rey, Illana, Pareja, Pastrana, Sacedón, Sayatón, Yebra y Zorita de los Canes.

**Hábitat característicos:** muestra bien conservada de los hábitat alcarreños, con encinares, quejigares, coscojares y matorral mediterráneo (aulagares, tomillares, salviares y romerales), yesares, comunidades rupícolas y formaciones mixtas. Pinares de pino carrasco y enebrales. Formaciones riparias (alamedas y saucedas). Pastizales tipo lastonar y espartales. Olivares, viñedos y otros cultivos en secano.

**Valores sobresalientes y especies más representativas y singulares:** gran número de rapaces de interés, siendo especialmente importante para la cría del águila perdicera. También crían alimoche, halcón peregrino, águila real y buitre leonado. Los embalses son lugares habituales de grulla y muchas otras especies de aves acuáticas en invernada y pasos migratorios, incluida águila pescadora. Endemismos de flora: *Antirrhinum microphyllum*, *Limonium erectum*, etc.

**Otras figuras de protección:** dentro del espacio se encuentran la Microrreserva Cerros Margosos de Pastrana y Yebra y la Reserva Fluvial Sotos del río Tajo, en los términos municipales de Zorita de los Canes, Pastrana y Yebra, y el Refugio de Fauna del Embalse de Bolarque.



## **EMBALSE DE ENTREPEÑAS**

### **DESCRIPCIÓN**

#### **1º día (Sábado 20 Mayo)**

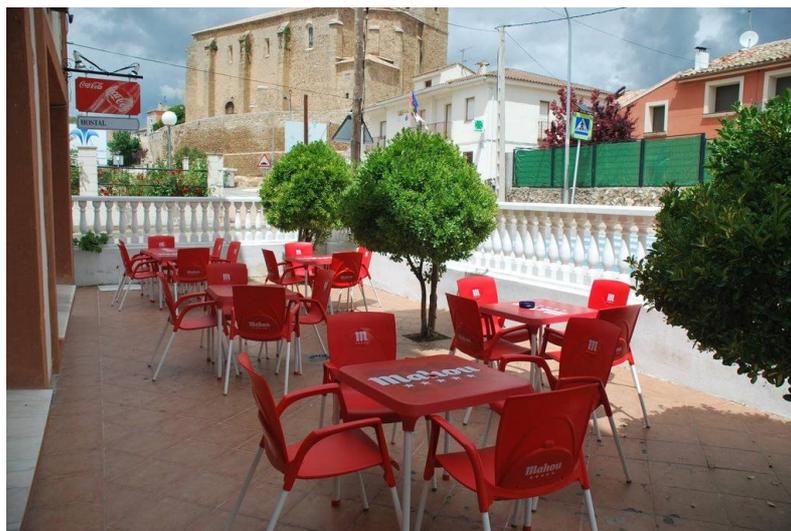
Llegada de los participantes, al **inicio de la RUTA 1**, en la **Plaza de Toros de MONDÉJAR**, a 65 Kms de Madrid

HORA DE REUNIÓN las **8:45h**

HORA INICIO RUTA **9:30h**, con **PUNTUALIDAD ALEMANA**

Al finalizar la ruta marchamos a ALBARES (10´) para alojarnos(MP), en el **HOSTAL Q**

**20.30h : Cena en el Hostal Q**



## 2º día (Domingo 21 Mayo)

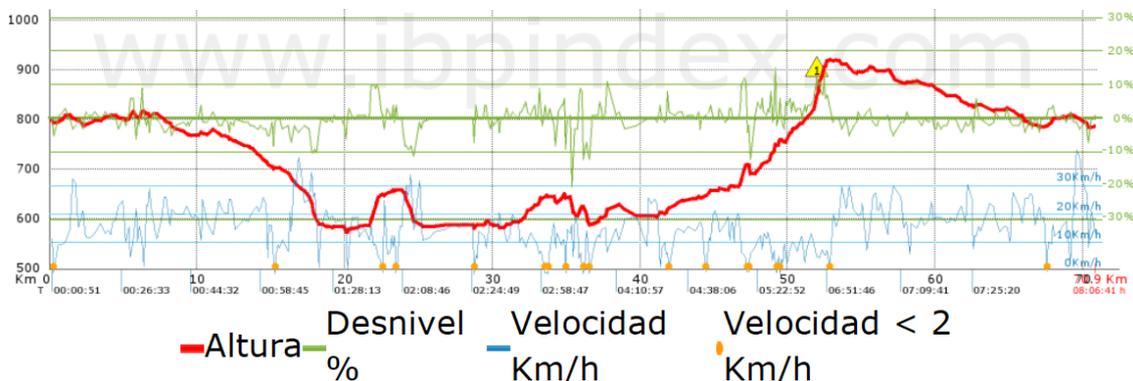
7:30h : Desayuno

8:30h : Salida con los coches hacia el punto de inicio de la ruta (25'), en la población de ILLANA

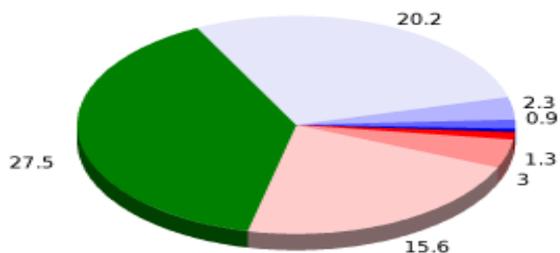
9:30h : Pedaleando

AL FINALIZAR LA RUTA, nos vamos para Madrid (1:15')

### RUTA-1 PERFIL



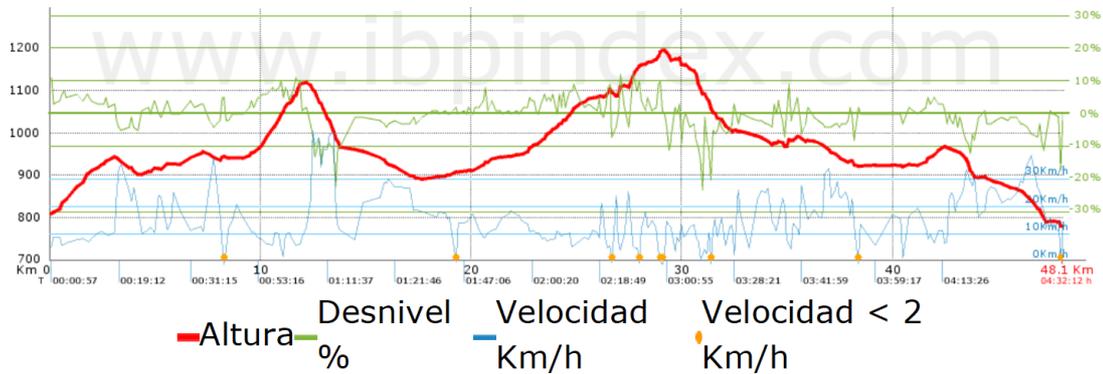
Subidas	Distancia Km	Km del total en %	Velocidad en Km/h	Tiempo h:m:s
Entre el 15 y el 30%	0.034	0.05	0	0:00:00
Entre el 10 y el 15%	1.31	1.85	6.68	0:11:46
Entre el 5 y el 10%	2.963	4.18	9.26	0:19:12
Entre el 1 y el 5%	15.648	22.06	10.1	1:32:58
<b>Total</b>	<b>19.955</b>	<b>28.13</b>	<b>9.66</b>	<b>2:03:56</b>
<b>Llano</b>				
Desniveles del 1%	27.545	38.84	15.76	1:44:51
<b>Bajadas</b>				
Entre el 1 y el 5%	20.246	28.55	17.89	1:07:54
Entre el 5 y el 10%	2.288	3.23	17.76	0:07:44
Entre el 10 y el 15%	0.858	1.21	13.79	0:03:44
Entre el 15 y el 30%	0.034	0.05	17.68	0:00:07
<b>Total</b>	<b>23.427</b>	<b>33.03</b>	<b>17.68</b>	<b>1:19:29</b>
<b>Total track:</b>	<b>70.926</b>	<b>100 %</b>	<b>13.8</b>	<b>5:08:16</b>



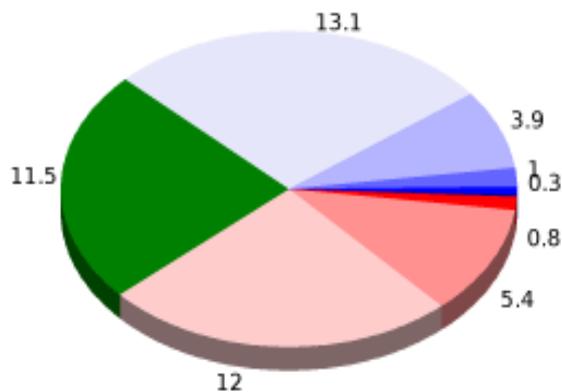
# RUTA-2 PERFIL

IBP = 37 BYC illana-sierra-de-atomira1.gpx

[http://www.ibpindex.com/ibpindex/ibp\\_analisis\\_completo.ph...](http://www.ibpindex.com/ibpindex/ibp_analisis_completo.ph...)



Subidas	Distancia Km	Km del total en %	Velocidad en Km/h	Tiempo h:m:s
Entre el 15 y el 30%	0	0	0	0:00:00
Entre el 10 y el 15%	0.785	1.63	7.15	0:06:35
Entre el 5 y el 10%	5.393	11.21	8.7	0:37:12
Entre el 1 y el 5%	12.012	24.98	12.1	0:59:34
<b>Total</b>	<b>18.19</b>	<b>37.82</b>	<b>10.56</b>	<b>1:43:21</b>
<b>Llano</b>				
Desniveles del 1%	11.512	23.94	14.65	0:47:09
<b>Bajadas</b>				
Entre el 1 y el 5%	13.083	27.2	19.78	0:39:41
Entre el 5 y el 10%	3.933	8.18	17.23	0:13:42
Entre el 10 y el 15%	1.027	2.14	11.74	0:05:15
Entre el 15 y el 30%	0.347	0.72	5.9	0:03:32
<b>Total</b>	<b>18.391</b>	<b>38.24</b>	<b>17.75</b>	<b>1:02:10</b>
<b>Total track:</b>	<b>48.093</b>	<b>100 %</b>	<b>13.57</b>	<b>3:32:40</b>



Resumen de desniveles Km

## MATERIAL

**Bici de montaña** (revisada y puesta a punto. NO vale la bici de comprar el pan), casco, ropa y calzado adecuados para la actividad, LUCES. Comida y agua. Camara de repuesto y material para cambiar ruedas,....etc  
Aconsejable llevar GPS.

**NO OLVIDAR:** Bañador, toalla, crema solar, gafas de sol, repelente de insectos y frontal.

## TRANSPORTE

*Se realizará en coches particulares, y dada la logística especial os pedimos la prontitud necesaria, en saber quien quiere participar en la ruta y la disponibilidad que hay de coches, así como las bicis y personas que caben en cada coche.*

## PRECIO

Federados con seguro BTT: **27€**

Federados sin seguro BTT: **33€**

**La penalización por baja injustificada en los últimos 7 días ó falta de asistencia, será de 25 €**

## INSCRIPCIONES

- Directamente en la web: [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com)
- Coordinador. Juan Antonio Vallés  
[juanpicard@gmail.com](mailto:juanpicard@gmail.com)  
móvil : 629 65 37 96

## IMPORTANTE

*La actividad tiene un dificultad baja, técnicamente, y media físicamente, para los que están acostumbrados a salir asiduamente con la BTT y **NO** para los **Bikers ocasionales**, ya que estaremos **pedaleando** en la bici, entre **9-11 horas totales***

*Más adelante, habrá una buena opción, para los PEGASO, que quieran iniciarse en BTT*  
*El coordinador, para asegurar la homogeneidad y seguridad del grupo, confirmará personalmente a cada uno de los participantes*

*Del mismo modo, el participante quedará obligado a confirmar al Coordinador el **NO** estar en situación de **BAJA DEPORTIVA**, en el comienzo de la actividad*

## MÁS INFORMACIÓN

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