

# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO



## Técnica de bajada.

### INTRODUCCIÓN

Ruta por la sierra de Guadarrama, más concretamente por la zona de Zarzalejo con subida a la Marchota.

La zona de Zarzalejo, silla de Felipe II... forma parte de la Sierra de Guadarrama en el Sistema central, cadena que recorre de este a oeste el centro de la península ibérica. Se encuentra mayoritariamente en el término municipal de San Lorenzo del Escorial en Madrid y con parte de su ladera oeste en la provincia de Ávila, Castilla y León.

Es uno de los más desconocidos de la sierra de Guadarrama, pero con un encanto especial. No es una zona de gran altitud, siendo el pico más alto la Marchota con 1466 m. Pero eso nos importa bien poco para el entreno que vamos a realizar, Técnica de bajada.

Es una montaña de un contorno suave y una de las que mejor se ven y diferencian de la sierra de Guadarrama. Casi toda la totalidad de sus laderas están cubiertas por pinares, algunos de ellos de repoblación. En su ladera oeste está el puerto de la cruz verde, famoso por ser una suida con unas curvas de horquilla cerradas, ideal para los descensos de bicicleta de carretera y perfecta para los motoristas, que la inunda los fines de semana.

Esta zona de la sierra de Guadarrama cuenta con una gran variedad de especies animales, típicas de la zona. La que por supuesto hay que respetar durante todo el entrenamiento y cada vez que subamos a la montaña.

## EL RECORRIDO

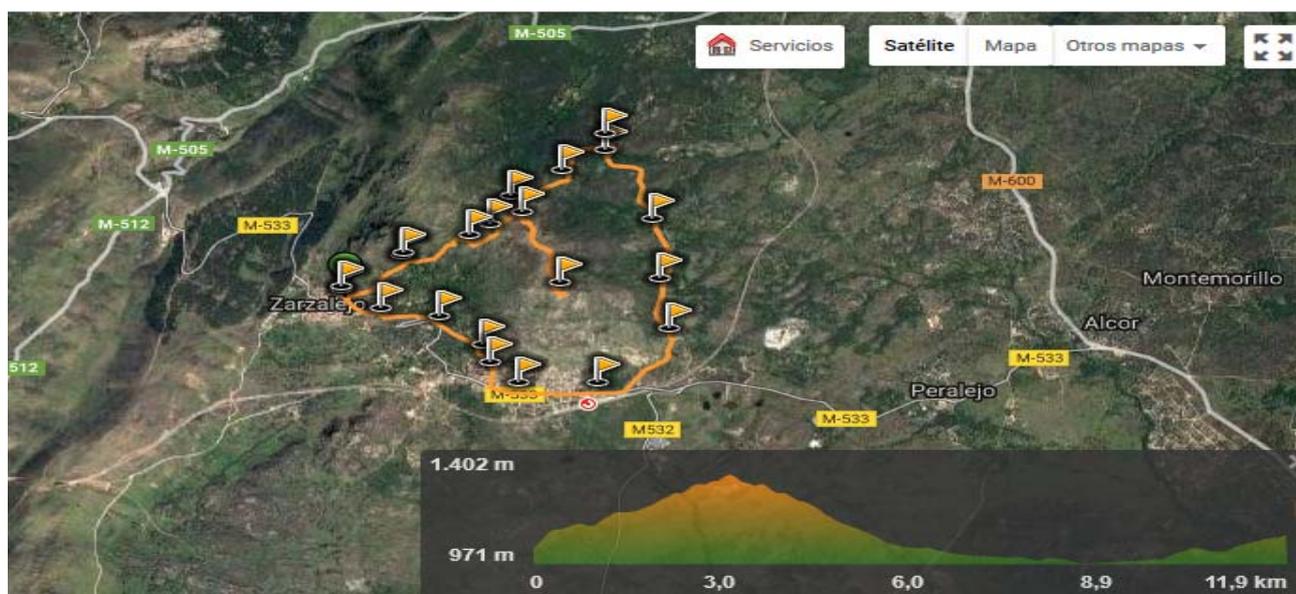
Este entrenamiento específico por la Sierra de Guadarrama, Zarzalejo, es accesible para todos los niveles, ya que enseñaremos técnica básica de bajada, conceptos y visionado de las mismas. Mas adelante realizaremos otro entrenamiento donde ya se perfeccionará la técnica de las mismas. Durante todo el entrenamiento se irán dando consejos tanto en el calentamiento como a la hora de realizar la bajada. También iremos ajustando el ritmo de carrera dependiendo del grupo (aconsejable saberse el recorrido).

Empezaremos y terminaremos en el mismo sitio, y durante el recorrido haremos paradas para explicar conceptos y grabar videos de las bajadas para un posterior visionado de las mismas y así dar Feedback/correcciones.

Saldremos de la renfe del Escorial (parking) - subiremos hasta la silla de Felipe II y desde ahí subiremos a la Marchota para posteriormente realizar la parte principal del entrenamiento, LA BAJADA. Tras realizar los videos y hacer las correcciones se volverá corriendo al parking de la renfe.

Os dejamos el track para que le hecheis un vistazo:  
(suceptible de cambios)

<https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=12581102>



Distancia: +/- 12 KM

Desnivel acumulado positivo 500 m.

Desnivel acumulado negativo 500-600 m.

Tiempo Aproximado de realización: 2h-2h30min.  
(Sin contar paradas)

## PROGRAMA

QUEDADA: 9:30 h. A.M Renfe de El Escorial.

### **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 collado del Cerbunal)
- Ropa técnica de abrigo/cortavientos.

### MATERIAL RECOMENDADO:

- Comida tipo barritas/gel.
- Guantes.
- Sistema GPS.
- Dinero para imprevistos.

## INSCRIPCIÓN

A partir del lunes 13 de febrero de 2017 en: [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com)

Precio. Federados 2 € (con Licencia A o superior).  
NO federados 5 € (Incluye seguro)

### Información:

<https://www.facebook.com/groups/cmpegaso/>

E-mail: [fcaldelondelabarca@gmail.com](mailto:fcaldelondelabarca@gmail.com) // [daviddelgadosantos1@gmail.com](mailto:daviddelgadosantos1@gmail.com) asunto: “carreras de montaña” Tlf. 625685864 (Fernando) // 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.**