

A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO



Reconocimiento del Cross Tres Refugios.

INTRODUCCIÓN

Ruta por la Sierra de Guadarrama, la Pedriza entrando en el Parque Natural, subiendo a Maliciosa y a Bola Mundo.

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). Pertenecen 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. Pasaremos por el inicio del río Manzanares que se encuentra en la cara norte de Bola Mundo.

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 arrojar basura ni ningún tipo de desperdicio.

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 dirigido será sobre el recorrido del Cross de los Tres Refugios, que se celebrará el fin de semana siguiente. Transcurrirá por la Sierra de Guadarrama y por la Pedriza.

La ruta ira por senderos marcados con líneas amarillas y blancas "PR".

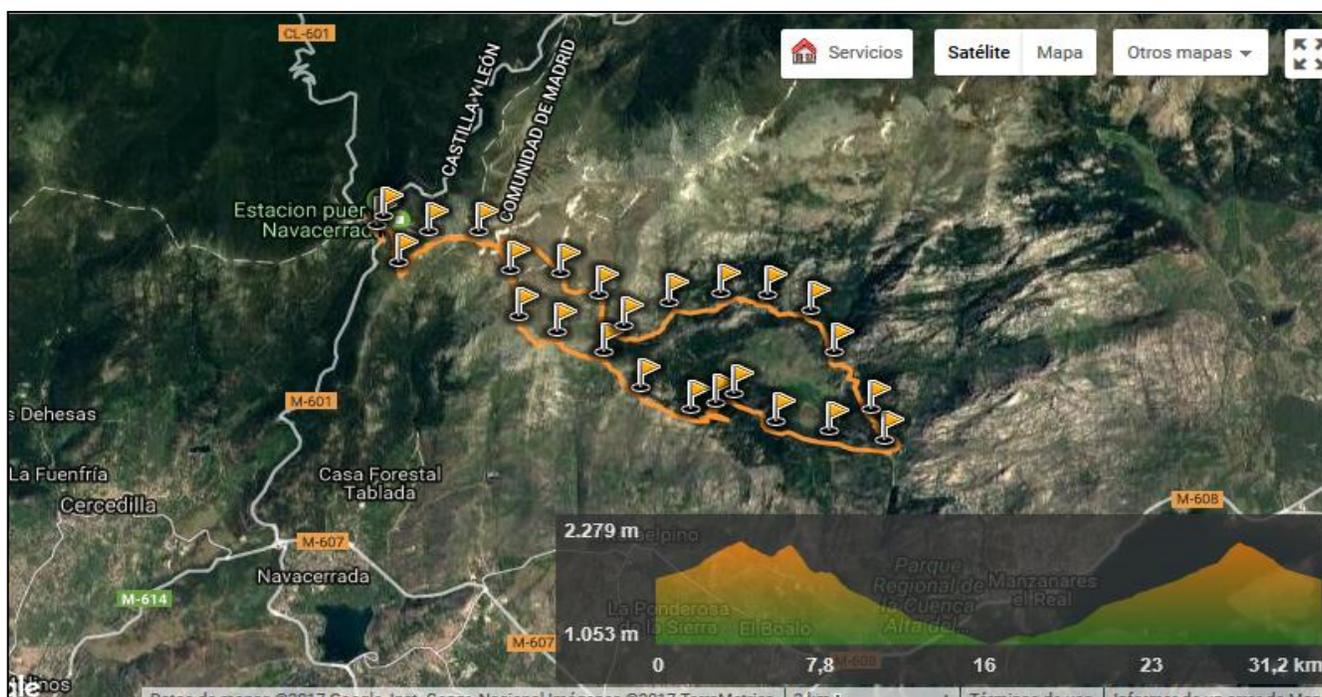
Empezaremos y terminaremos en el mismo sitio, salida del Puerto de Navacerrada, subida a Bola Mundo y Maliciosa, Bajada a Canto Cochino y vuelta a Bola Mundo para acabar en el Puerto Navacerrada.

Habrá un recorrido alternativo, que será en sentido contrario para así juntarnos a la que un grupo baja y otro sube. Una vez allí os explicare como se hará.

Os dejamos el track para que le hecheis un vistazo:

(suceptible de cambios)

<https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13458231>



Distancia: +/- 31 KM

Desnivel acumulado positivo 1800 m.

Desnivel acumulado negativo 1800 m.

Tiempo Aproximado de realización: 4h-4h30min.

(Sin contar paradas)

PROGRAMA

QUEDADA: 9:00 h. Puerto 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 mitad de ruta, Canto Cochino)
- Ropa técnica de abrigo/cortavientos.
- Comida tipo barritas/gel.

MATERIAL RECOMENDADO:

- Guantes.
- Sistema GPS.
- Dinero para imprevistos.
- Protección solar.

INSCRIPCIÓN

A partir del lunes 6 de mayo de 2017 en: 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 // daviddelgadosantos1@gamil.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.