



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO Montes de Valsaín Peñalara

11 de septiembre de 2022

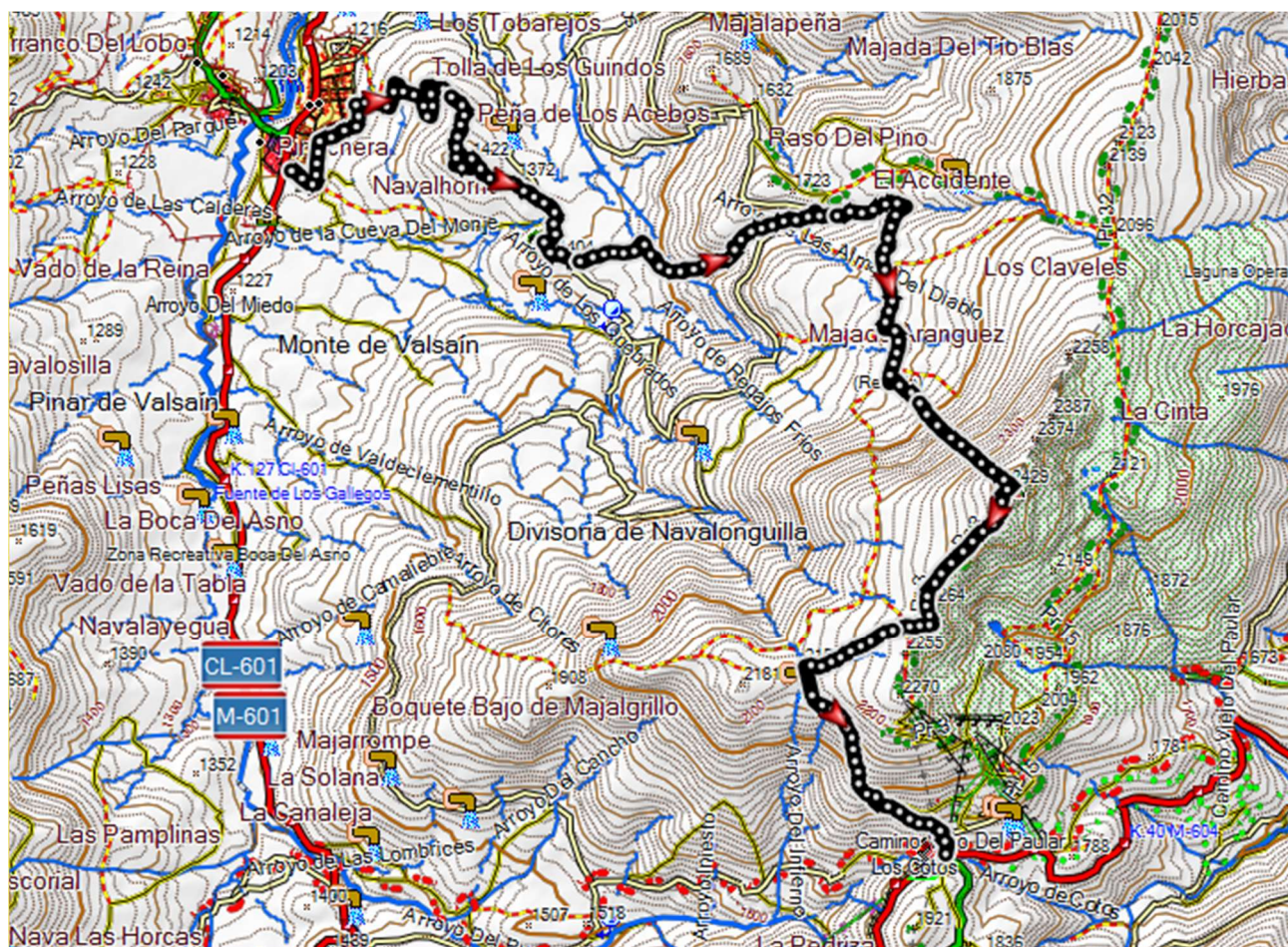
Vamos a realizar esta actividad de cordales teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos. Respetemos las pautas de seguridad y leed el DECÁLOGO COVID PEGASO descrito más abajo.

Recorrido opción A: Pradera Navahorno – Peñalara Puerto Cotos



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta		6 h 10 m (Estimado sin paradas). Orto: 07:53 h. Ocaso: 20:36 h		
Distancia y desniveles		 15,4 km	 + 1.381 m	 - 739 m
Tipo recorrido		L Lineal		
Dificultad		Física	Alta	Técnica
M	3	En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...)		
I	3	Exige identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales		
D	3	Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación		
E	4	Mas de 6 horas de marcha efectiva		
Perfil		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio		Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica		
Teléfonos de emergencia		Emergencias 112	Emisora Club: 144,175 Hz	SEREIM Puerto de Navacerrada: 918 521 012 / 918 902 611
Cartografía		Mapa IGN 1:25.000. Hojas 0483-4 y 0508-2		



ESTIMACIÓN DE TIEMPOS

Puntos de paso Referencias	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Ascenso	Descenso		
Pradera Navahorno	1203				00 h 00 m	00 h 00 m
Cerro Puerto	1412	3,15	256	47	01 h 20 m	01 h 20 m
Fuente Chorranca	1706	7,14	354	60	01 h 35 m	02 h 55 m
Chozo Aranguez	1888	9,5	194	10	01 h 00 m	03: h 55 m
Pico Peñalara	2428	10,8	540	0	01 h 30 m	04 h 25 m
Puerto de Cotos	1830	15,4	37	622	01 h 45 m	06 h 10 m
			1.381	739		

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

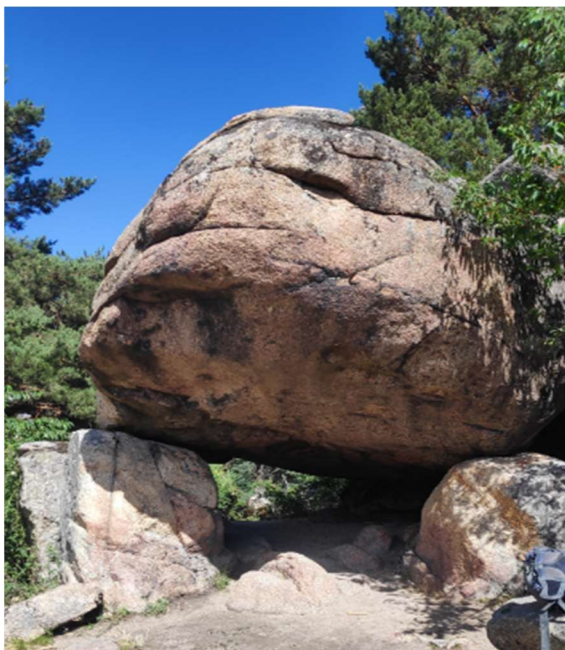
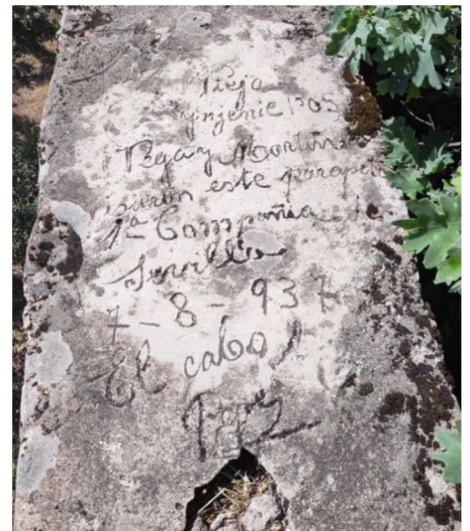


Iniciamos nuestro recorrido en el aparcamiento del CENEAM (Centro Nacional de Educación Ambiental) de la Pradera de Navalhorno bordeando la población durante poco mas de un kilómetro por un camino carretero, momento en el cual aprovechando una pequeña portera al lado derecho abandonamos el camino para adentrarnos

en el pinar, primero campo a través por una zona limpia de matorral y despejada y buscando un cómodo camino ancho que nos llevará en ligero ascenso al Cerro del Puerco, zona de trincheras y bunker de la guerra civil.

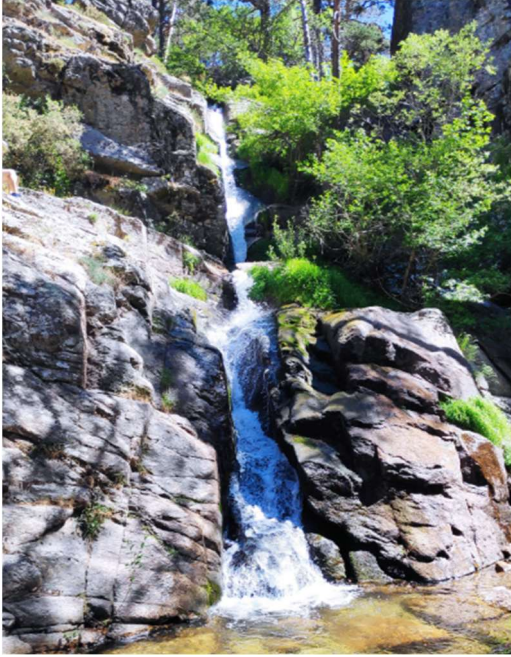


Este pequeño cerro bien merece una parada para disfrutar de sus vistas privilegiadas del lado norte de la sierra segoviana desde donde podremos divisar los picos de mayor altura y gran parte de la ruta por la que vamos a transitar, además de poder explorar en poco terreno nidos de ametralladoras, un pequeño bunker y trincheras y muros defensivos incluso inscripciones ya históricas de sus moradores.



Continuamos nuestro recorrido por el camino que nos lleva a la Cueva del Monje por un vistoso camino en ligero ascenso disfrutando de la transición del bosque de melojar a pinar.

A partir de este punto y disfrutando de un viejo pinar el camino discurre con ligero aumento de la pendiente entre helechos y pequeños riachuelos que en esta época del año y en un año tan seco posiblemente nos los encontremos sin agua.



El siguiente punto destacado a apenas dos kilómetros de la Cueva del Monje nos lo encontramos en el arroyo de la Chorranca que tras un tramo de subida llegaremos a una cascada con una pequeña poza al final de la misma.

Seguiremos remontando el arroyo hasta cruzarnos con una pista en cuyo punto nos encontraremos con la Fuente de la Chorranca, fuente de la que mana agua todo el año.

La pista no nos debe despistar ya que nuestro camino supone seguir remontando el cauce del arroyo durante cerca de un kilómetro punto en el cual nos desviaremos hacia la derecha siguiendo el camino que nos llevará por

un viejo pinar, atravesando pequeñas praderas de montaña, al Refugio y Chozo de Aranguez.



Este punto es un buen sitio para descansar y si hace falta reponer fuerzas ya que se puede disfrutar de una bonita panorámica hacia el norte y hacia el sur podemos observar por donde sigue nuestra ruta, el ascenso en vertical a la parte superior del macizo de Peñalara, con una subida en un kilómetro trescientos de un desnivel de 540 metros a través de un pedregal.

Una vez en la cima de Peñalara habremos alcanzado el punto mas alto de la ruta 2.428 metros de altitud y la cima mas alta de las provincias de Madrid y Segovia la cual comparten, lugar que por su altura y situación permite ver en los días claros una gran extensión en todas las direcciones.

A continuación nuestro camino continua hacia Hermana Mayor donde nos desviaremos hacia el oeste por un terreno alomado para cruzarnos con el camino de Peñalara que cogeremos en dirección sur y que nos llevará primero por terreno sin vegetación y luego a través de pinar al

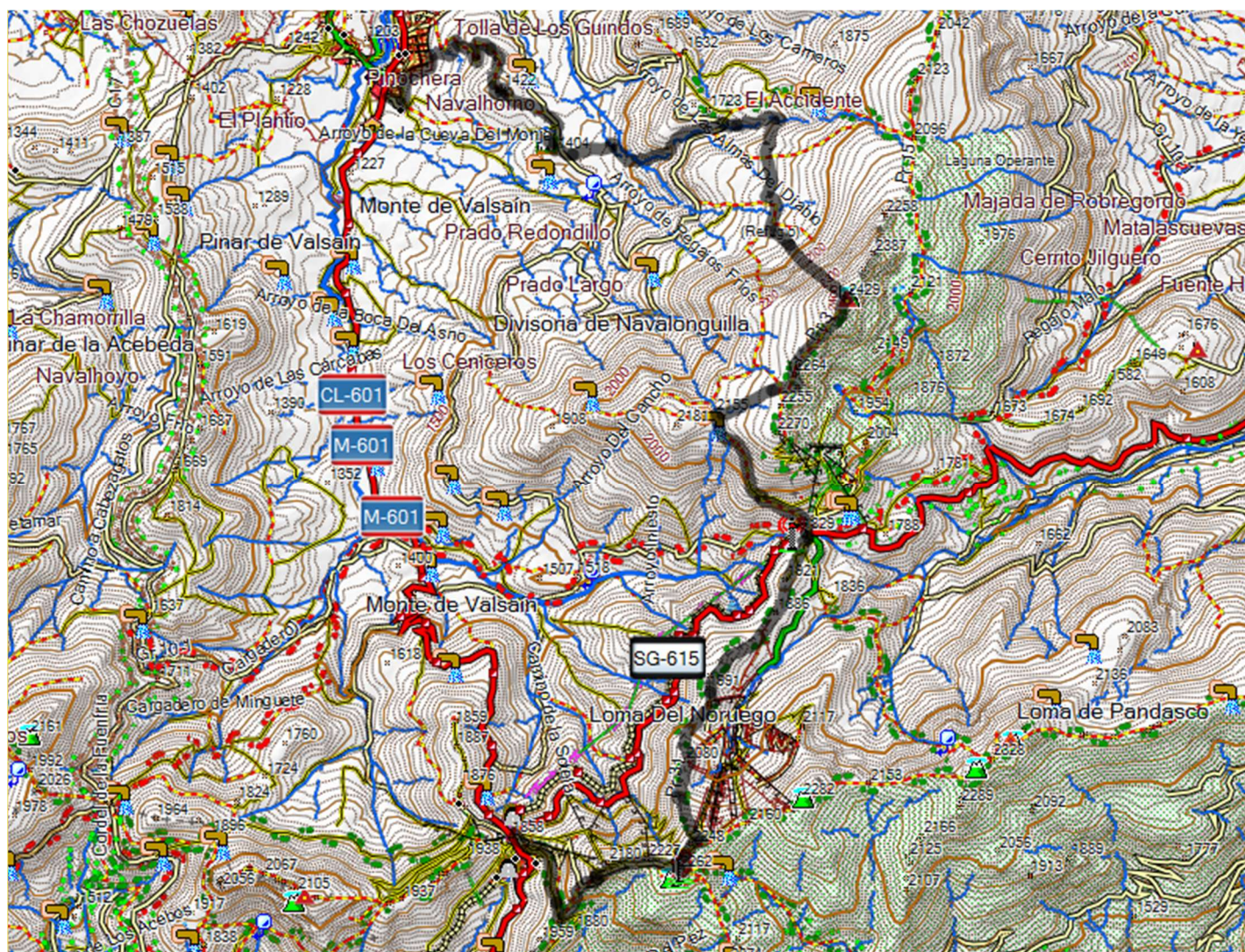
puerto de Cotos punto final de nuestro recorrido y donde podremos recuperarnos y/o cobijarnos en Venta Marcelino o en las instalaciones de la estación de Cotos.

Recorrido opción B: Pradera Navalhorno Peñalara Puerto Cotos Puerto Navacerrada



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta		9 h (Estimado sin paradas). Orto: 07:53 h. Ocaso: 20:36 h.		
Distancia y desniveles		23,8 km	+ 1.888 m	- 1.196 m
Tipo recorrido		L Lineal		
Dificultad		Física	Alta	Técnica
M	3	En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...)		
I	3	Exige identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales		
D	3	Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación		
E	5	9 horas de marcha efectiva		
Perfil		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio		Botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica		
Teléfonos emergencias		Emergencias:112	Emisora Club: 144,175 Hz	SEREIM Puerto de Navacerrada: 918 521 012 / 918 902 611
Cartografía		Mapa IGN 1:25.000. Hojas 0483-4 y 0508-2		



ESTIMACIÓN DE TIEMPOS

Puntos de paso	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
Referencias			Ascenso	Descenso		
Pradera Navalhorno	1203				00 h 00 m	00 h 00 m
Cerro Puerco	1412	3,15	256	47	01 h 20 m	01 h 20 m
Fuente Chorranca	1706	7,14	354	60	01 h 35 m	02 h 55 m
Chozo Aranguez	1888	9,5	194	10	01 h 00 m	03: h 55 m
Pico Peñalara	2428	10,8	540	0	01 h 30 m	04 h 25 m
Puerto de Cotos	1830	15,4	37	622	01 h 45 m	06 h 10 m
Puerto Navacerrada	1860	23,8	507	457	02 h 50 m	09 h 00 m
			1.888	1.196		

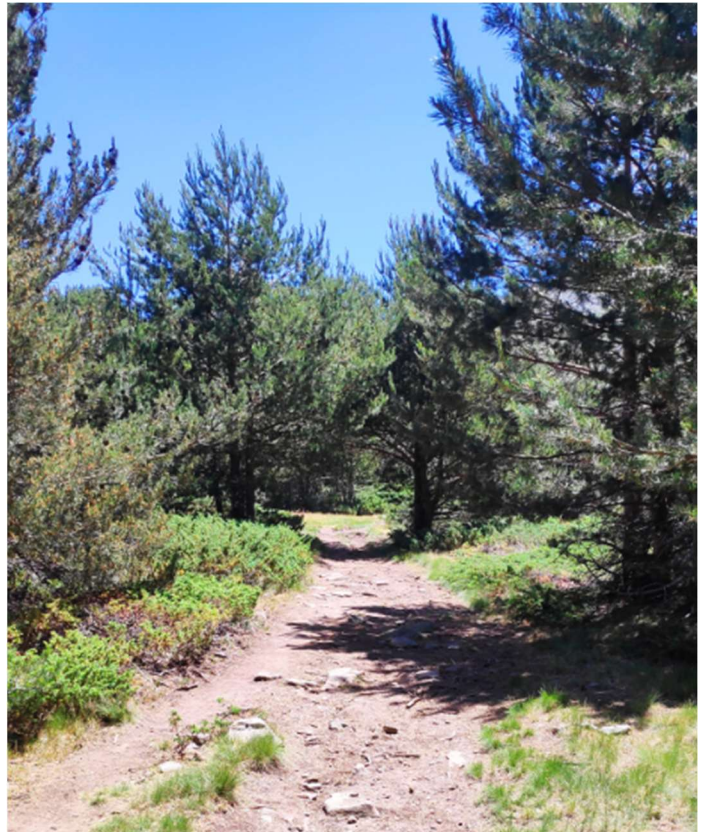
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Hasta el puerto de Los Cotos la ruta coincide con la descrita en la opción A

Desde Venta Marcelino en el puerto de Los Cotos cruzar la carretera que sube a la estación de Valdesquí. El primer tramo transita por bosque y pronto se llega a la señalización de madera,

que indica las distintas opciones, toca seguir la que pone Loma del Noruego (PR 31). En todo el recorrido el sendero es claro y está muy pisado aunque hay tramos con el terreno muy roto

Pasada la Peña del Águila, el camino coge mayor inclinación ascendente y pasa junto a una zona de rocas. También se ve la valla, que limita la estación de Valdesquí. Hay que continuar hasta Guarramillas donde encontramos los repetidores de la Bola del Mundo construidos en 1959 para la emisión de TVE en toda la meseta central y desde allí solo queda bajar al puerto de Navacerrada, punto final del recorrido donde nos recogerá el autobús de vuelta a Madrid.



NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

DECALOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

- 1. OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos **MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE** en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
- 2. DURANTE EL VIAJE.** Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
- 3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.** Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
- 4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.** Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
- 5. TRANSPORTE.** Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.
- 6. ALOJAMIENTO.** Leer antes de entrar las **NORMAS DE PREVENCIÓN** del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.
- 7. AGLOMERACIONES.** En el alojamiento evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuirlos.
- 8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS.** Recomendamos el **LAVADO DE MANOS** frecuente con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, **mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación** en su defecto.
- 9. DURANTE LA ACTIVIDAD.** Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.
- 10. INTERCAMBIO.** No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!!

Las personas que presente síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje.

Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.

LOGÍSTICA. Transporte. Precio

TRANSPORTE. HORARIOS

En Autobús. Puntos de Salida:

8:00 Canillejas (Alcalá, 626)

8:15 Plaza de Castilla

8:30 Tres Cantos (Estación de Tren)

([Ver puntos de salida de Pegaso](#))

Salida de vuelta del autobus desde **Puerto de Navacerrada** a las **19:00** (Puede salir antes cuando ya no falte nadie por volver). Al regreso se harán las mismas paradas en sentido inverso.

PRECIO

12 € Federados (con Licencia A o superior)

15 € Otros (Incluye seguro: 3 €/día)

INSCRIPCIONES

Directamente en la web. A partir del 20 horas del 29 de agosto de 2022.

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES”.

http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADOR

Jose Angel E-mail: jsanzvicente8@gmail.com. Teléfono: 686 396 158