

MEMORIA DE ACTIVIDAD

Lozoya Sección de MARCHA NÓRDICA

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Sábado, 17 de septiembre de 2022

Lugar de realización: Lozoya, Madrid

Número de participantes: 5

Transporte: vehículo particular o transporte público

Coordinador/a: Juan Hebrero

Fotografías: Añadir dos fotografías de la jornada (altura aproximada de la foto 4 cm)



Descripción de la actividad:

El pasado sábado 17 de septiembre nos juntamos 5 socios de Pegaso para realizar una actividad de marcha nórdica por el valle del río Lozoya. Comenzamos desde el pueblo de Lozoya, con 30 minutos de retraso por un corte de carretera a causa de un evento deportivo ciclista que bloqueaba la carretera temporalmente.

Iniciamos nuestra ruta descendiendo al camino natural del valle de Lozoya en dirección al embalse de Pinilla. Al llegar a una curva pronunciada hacia nuestra derecha del camino, cerca del cruce con el río Villar, atravesamos la carretera M-604 por un túnel, e iniciamos la subida hacia el Cerro del Chaparral. Es el tramo de mayor subida de la ruta, y el sendero no es claro, lo que dificulta la ejecución de la técnica de marcha nórdica. Sin embargo, las vistas hacia atrás, del valle de Lozoya, sus cumbres, y el embalse son espectaculares.

Poco a poco la pendiente se va suavizando, según recorremos el cordal en dirección noreste. Gradualmente se va abriendo una espectacular y solitaria dehesa, que atravesamos hasta encontrarnos con la divisoria vallada del término municipal de Lozoya y Navarredonda.

Siguiendo la valla, descendemos hasta el collado del Término. Como vamos bien de tiempo, decidimos acercarnos hasta el mirador de Manuel, sobre Navarredonda y la Dehesa Umbría, con espectaculares vistas hacia los montes Carpetanos. Es el momento de un breve descanso.



PEGASO
A.D. GRUPO MONTAÑA

Después retornamos al collado, donde enlazamos con la pista de regreso a Lozoya. Se trata del antiguo camino de Lozoya a Navarredonda, actualmente aprovechado para explotación ganadera (vacuno). Aprovechamos la comodidad de la pista para recordar los principios básicos de ejecución de la técnica de marcha nórdica. A nuestra derecha vamos contemplando un extenso robledal, en el que también se encuentra un sabinar.

En total recorrimos 16,5 km en 4,5h, con un ascenso total de 450m.
