



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



BTT

Cercedilla

Domingo 8 de octubre de 2023

CONTEXTO GEOGRÁFICO

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama es un espacio natural protegido español situado en las provincias de Madrid y Segovia.

Fue declarado parque nacional mediante la Ley 7/2013, de 25 de junio. Protege unas 30 000 hectáreas de la sierra de Guadarrama, en la que se incluyen zonas pertenecientes a las comunidades autónomas de Madrid y Castilla y León. La Ruta propuesta transcurre por este idílico paisaje.

El parque trata de proteger los once ecosistemas diferentes presentes en la sierra de Guadarrama, algunos de ellos de alta montaña mediterránea, únicos en la península. En total, en la zona declarada parque nacional hay más de 1280 especies, de las que trece están en peligro de extinción, más de 1500 plantas autóctonas y treinta tipos de vegetación. Las especies animales presentes en el parque suponen el 45 % de la fauna total de España y el 18 % de la europea. Entre las especies vegetales destacan el pino silvestre, el roble melojo, el enebro, la encina y el piorno, entre otras muchas. En cuanto a la fauna, abundan mamíferos como ciervos, jabalíes, lobo ibérico, corzos, gamos, cabras montesas, tejones, varios mustélidos, gatos monteses, zorros y liebres. También hay una gran cantidad de especies de aves acuáticas en los embalses, y grandes aves rapaces como el águila imperial o el buitre negro.

FLORA

Se encuentran cubiertas las laderas de las montañas del parque nacional de Guadarrama, en el piso oromediterráneo, por pastizales de alta montaña aprovechados por la ganadería extensiva que produce carne de excelente calidad y certificada como "Ternera de Guadarrama".

Debajo de los pastizales, en los pisos supramediterráneo y mesomediterráneo se hallan algunos de los mejores pinares naturales de pino albar (*Pinus sylvestris*) que existen en España, como son los de la Sociedad Belga de los Pinares del Paular en Rascafría, en la vertiente madrileña, y el pinar de Valsaín en Segovia, que es de los pocos montes de titularidad estatal en España (pertenece a Parques Nacionales), y que está ordenado desde el siglo xviii, explotándose desde entonces sin interrupción hasta hoy y se mantiene en excelente estado de conservación, nutriendo de madera a los aserraderos de la zona e incluso exportándola

a países tan alejados como Alemania, ya que se trata de madera certificada. Por debajo de los pinares, el piso montano está cubierto por robledales de rebollo (*Quercus pyrenaica*), que en ocasiones invaden la zona de pinar ocasionando problemas, ya que no se pueden talar los rebollos por estar protegidos.[cita requerida] Estos rebollares se emplean para surtir de leña a todos los pueblos serranos repartiendo las "suertes" de leña entre los vecinos cada temporada.



FAUNA

En este tipo de ecosistemas se desarrolla gran variedad de fauna salvaje, encontrándose mamíferos como ciervos, jabalíes, corzos, gamos, tejones, varios mustélidos, gatos monteses, zorros, liebres, etc.; una gran cantidad de especies de aves acuáticas en el embalse de Santillana y otros, y grandes rapaces como el águila imperial o el buitre negro, entre otras. Las especies animales presentes en la sierra representan el 45 % de la fauna total de España y el 18 % de la europea.



Hay que destacar la existencia de aves migratorias que habitan temporalmente el parque nacional de Guadarrama. Una especie que pasa el verano en la sierra es la grulla, la cual en invierno migra al norte de África. En invierno llegan de Europa las cigüeñas y aves rapaces. Las especies animales en peligro de extinción que habitan esta sierra son el águila imperial, la cigüeña negra y el lobo (este último llegó a exterminarse, pero ha vuelto a detectarse.¹⁹ Existe una mariposa endémica llamada *Graellsia isabelae*, bautizada por el entomólogo Graells en honor de la reina Isabel II.

ITINERARIOS. Mapas y características

INFORMACIÓN TÉCNICA (Larga)

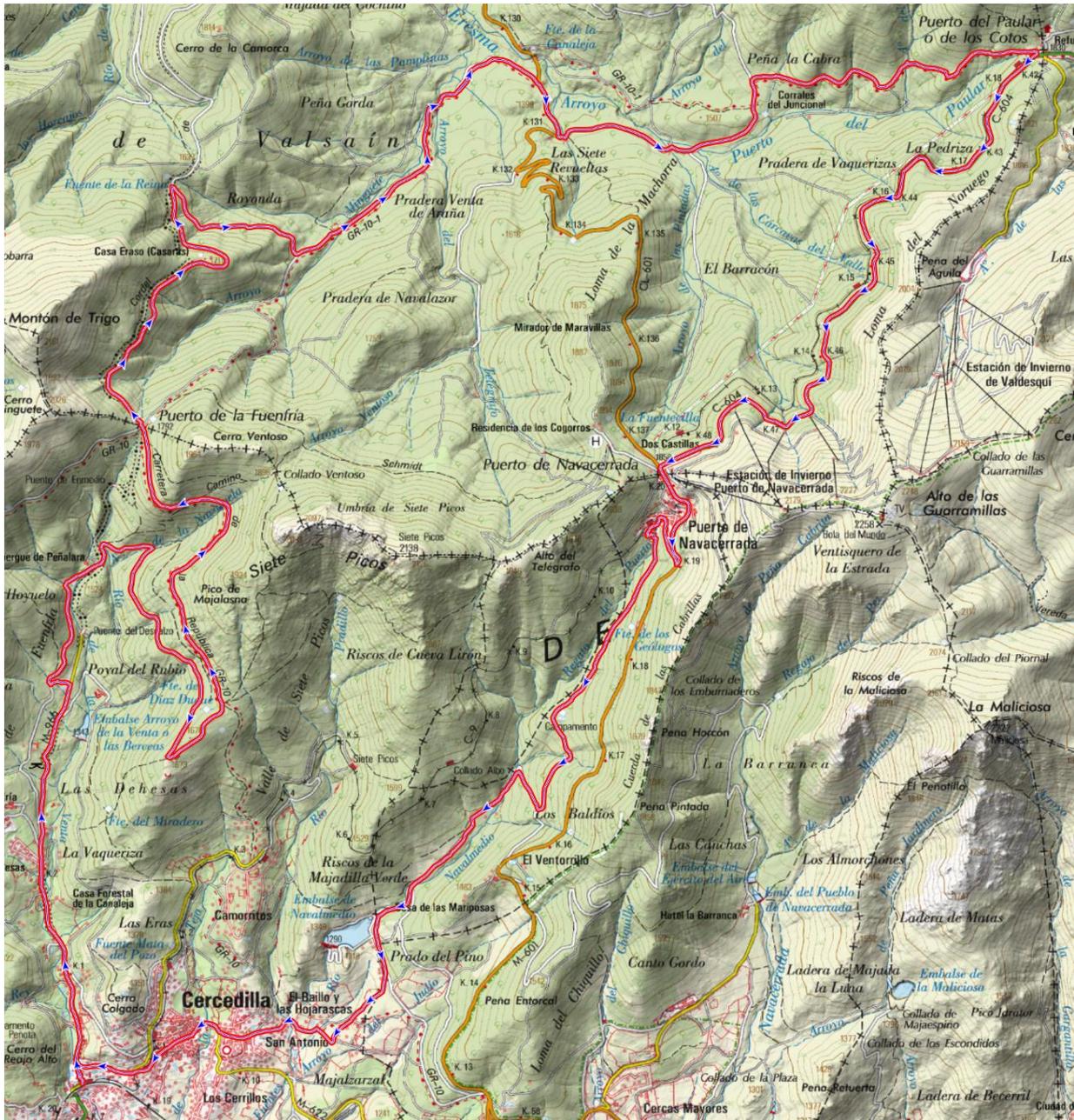
Horarios ruta 	6.00 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:18 . Ocaso: 19:46		
Distancia y desniveles	 50.5 km	 + 1500 m	 - 1500 m
Tipo recorrido	 Circular		
Dificultad	Física	4/5	Técnica 3/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en salidas de BTT por senderos		
Material obligatorio	Bicicleta de montaña revisada y casco (indispensables), cámaras de repuesto, desmontables, bomba , gafas de sol, guantes, ropa de abrigo y de agua (mínimo 1 L), material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 143,925 Hz Coordinador: 658 653 888	
Track	https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/tres-valles-y-bola-110963260		

INFORMACIÓN TÉCNICA (corta)

Horarios ruta 	3,00 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 8:18 . Ocaso: 19:46		
Distancia y desniveles	 27 km	 + 700 m	 - 700 m
Tipo recorrido	 Circular		
Dificultad	Física	3/5	Técnica 2/5
Perfil	Buena forma física y experiencia en salidas de BTT.		
Material obligatorio	Bicicleta de montaña revisada y casco (indispensables), cámaras de repuesto, desmontables, bomba , gafas de sol, guantes, ropa de abrigo y de agua (mínimo 1 L), material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 143,925 Hz Coordinador: 658 653 888	
Track	https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/cercedilla-fuenfria-cercedilla-110963003		

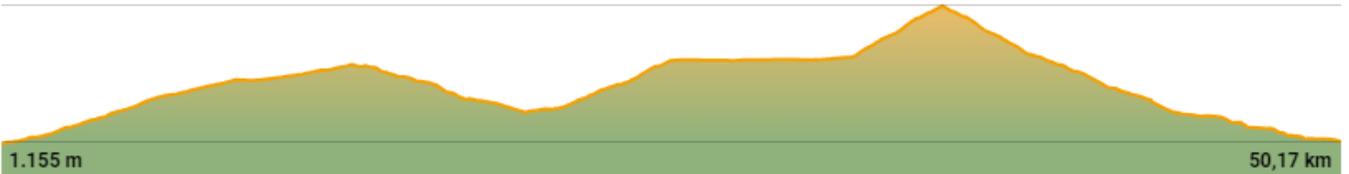
TRACK LARGA

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/tres-valles-y-bola-110963260>



RELIEVE LARGA

2.261 m



1.155 m

50,17 km

TRACK CORTA

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/cercedilla-fuenfria-cercedilla-110963003>



RELIEVE CORTA

1.797 m



1.168 m

26,17 km

DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

Ambas rutas están muy relacionadas y utilizando como base la ruta corta, que es pistera con una larga y sencilla subida por pista a la Fuenfría. La ruta larga continuará bajando por el valle de Valsain y obligando a realizar otra subida para regresar de nuevo a Cercedilla. Por último, de forma opcional, se puede subir la bola desde el puerto de Navacerrada (si nos quedan fuerzas).

Ruta Corta:

Es un recorrido sencillo técnicamente pero que acumula bastante desnivel. Tanto la subida al puerto de la Fuenfría como la bajada se realizan por pista y algún tramo de carretera para salir y entrar en el pueblo.

Saldremos de la plaza mayor de Cercedilla. Desde allí nos dirigiremos a la carretera de las Dehesas para comenzar con la primera subida del día y la más dura, pues este tramo de carretera es el que más pendiente tiene hasta llegar a Fuenfría. Casi sin darnos cuenta, giraremos a la izquierda y nos encontraremos con una fuente, si lleva agua, rellenaremos los bidones para afrontar la subida por pista.

Ya en la pista, la pendiente suaviza y se puede ascender de manera cómoda. Debemos ir con cuidado pues podemos encontrar senderistas en el camino (que debemos respetar en todo momento) y ciclistas en bajada (que es probable que vayan más rápido de lo que ellos piensan). Haremos una parada en el mirador de los poetas para admirar las vistas que nos ofrece de Madrid y sus alrededores.

Desde allí, continuamos por pista (ahora ya con una pendiente tan suave que apenas se nota) hasta Fuenfría. Puede que la fuente del camino Schmid lleve agua y podamos recargar los bidones allí.

Una vez conquistado El puerto de la Fuenfría, se separarán los participantes de la ruta corta y los de la ruta larga. La ruta corta desciende a Cercedilla por el mismo camino por el que se ha subido. Esta bajada debe hacerse a una velocidad moderada y adecuada permitiéndonos evitar accidentes y sobrepasar senderistas y ciclistas en subida sin peligro. La ruta larga continúa hacia el Valle de Valsain.



Ruta Larga:

Es la continuación de la Ruta Corta hacia el Valle de Valsain, por el camino viejo del Paular hasta Cotos y el regreso a Cercedilla. Opcionalmente y si los participantes quieren se puede subir a Bola del Mundo desde Navacerrada.

Desde el Puerto de la Fuenfría, nos despediremos de los participantes de la Ruta Corta y bajaremos por la pista hasta la Fuente de la Reina. Es una bajada rápida en la que hay que poner mucha atención para no tener sorpresas. Como siempre, nosotros lo haremos a una velocidad moderada y adecuada que nos permita sobrepasar senderistas y ciclistas en subida sin peligro.

En la Fuente de la Reina podremos rellenar bidones si aún lleva agua. Este será el último punto para coger agua hasta Cotos. Abandonamos la pista por un camino que sale a la derecha, donde se encuentra el pino de la cadena.

Descendemos nuevamente, esta vez por un camino asfaltado inmersos en un bosque de pinos y helechos. Una vez más, recordar (a riesgo de ser pesada) que hay que bajar a una velocidad adecuada.



Este último camino, nos lleva directos a la carretera de las siete revueltas que sube al Puerto de Navacerrada. Por aquí recorreremos unos metros en ascenso hasta desviarnos a la izquierda por el Camino Viejo del Paular. Aquí empieza, la segunda subida del día. Los primeros metros aún transcurren por terreno asfaltado. Se recomienda guardar fuerzas para los tramos venideros.

Tras un giro a derechas por una pista de tierra, comienza el auténtico desafío. Pequeños repechos con pendientes de infarto que pondrán a prueba a los más fuertes. Siendo el último tramo final de pista el más complicado, ya que el firme está muy roto. Llegados a este punto hay varias opciones: continuar por el camino por muy roto que esté y seguramente empujar la bici algunos tramos; surcar un sendero paralelo que hay a la derecha y poner a prueba nuestra habilidad sobre la bicicleta.

Una vez conquistado el Puerto de Cotos, lo celebraremos reponiendo fuerzas (llevad algo de comer) y en caso de necesitar agua, podremos comprar botellas en el Restaurante. Desde aquí, lo que queda de la ruta ya es solo un paseo. Realizaremos unos 10km de llaneo hasta el Puerto de Navacerrada por la carretera. Una vez en el Puerto de Navacerrada, si aún quedan fuerzas, se propone la subida a Bola que se realiza íntegramente por hormigón rayado con pendientes continuadas indescriptibles. Sin embargo, las vistas desde arriba, siempre, siempre, merecen la pena. Los que se decidan por esta opción, incrementarán el tiempo de ruta en 1 hora (aprox).



Si ya no nos quedan fuerzas para hacer este último alarde de fuerzas subiendo a Bola, iniciaremos la bajada a Cercedilla por el Camino del Calvario. Por supuesto, esta bajada la haremos poniendo todos nuestros sentidos en ella, pues aunque sea pista, hay zonas con bastante piedra donde podemos perder el control de la bicicleta y lamentarlo después. Bajaremos por el Camino del Calvario con una velocidad adecuada y de forma controlada. Es posible que nos encontremos senderistas, ciclistas en subida o incluso ganado suelto.

Una vez abajo, recorreremos las calles de Cercedilla hasta la plaza mayor.

FECHA, HORA Y LUGAR DE ENCUENTRO

Domingo 8 de Octubre 9:00 horas. Se ruega puntualidad.

El lugar de encuentro será la Plaza Mayor de Cercedilla

NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El/la 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/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as 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/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as 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/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo/a 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/a 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 algún participante, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

LOGÍSTICA. Transporte. Precios. Inscripciones

TRANSPORTE

El viaje se hace en coches particulares. El coordinador pondrá en contacto a los participantes para utilizar la mínima cantidad de vehículos necesaria.

Tanto si vas a aportar vehículo para llevar a otros/as socios/as como si no, por favor, publícalo en la sección de la web habilitada a tal uso, a modo de facilitar el trabajo del/a coordinador/a y de los/as otros/as participantes.

PRECIOS

- Con seguro para BTT: **5 €**.
- Sin seguro para BTT: **8 €**
- Se aplicará un descuento de 3 € para coordinadores y colaboradores del club.

Los **gastos por compartir vehículo se abonarán aparte**, siguiendo el modelo establecido en el punto 6.3 de nuestro [Protocolo de participación](#).

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del 26 de septiembre de 2023 a las 22:00 h.

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada

ANULACIONES

PLAZO Y COSTE DE CANCELACIÓN: La cancelación con más de cuatro días de antelación al día de inicio de la actividad tiene un coste de 2 euros. La cancelación con cuatro días o menos de antelación al día de inicio de la actividad tiene como penalización el importe total de la actividad.

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de participación en actividades disponible en la web del club <http://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

COORDINADOR

Yolanda Torres Garcia. Tél: 658653888. Correo electrónico: yolanda_meduso@hotmail.com.

CÓMO LLEGAR

