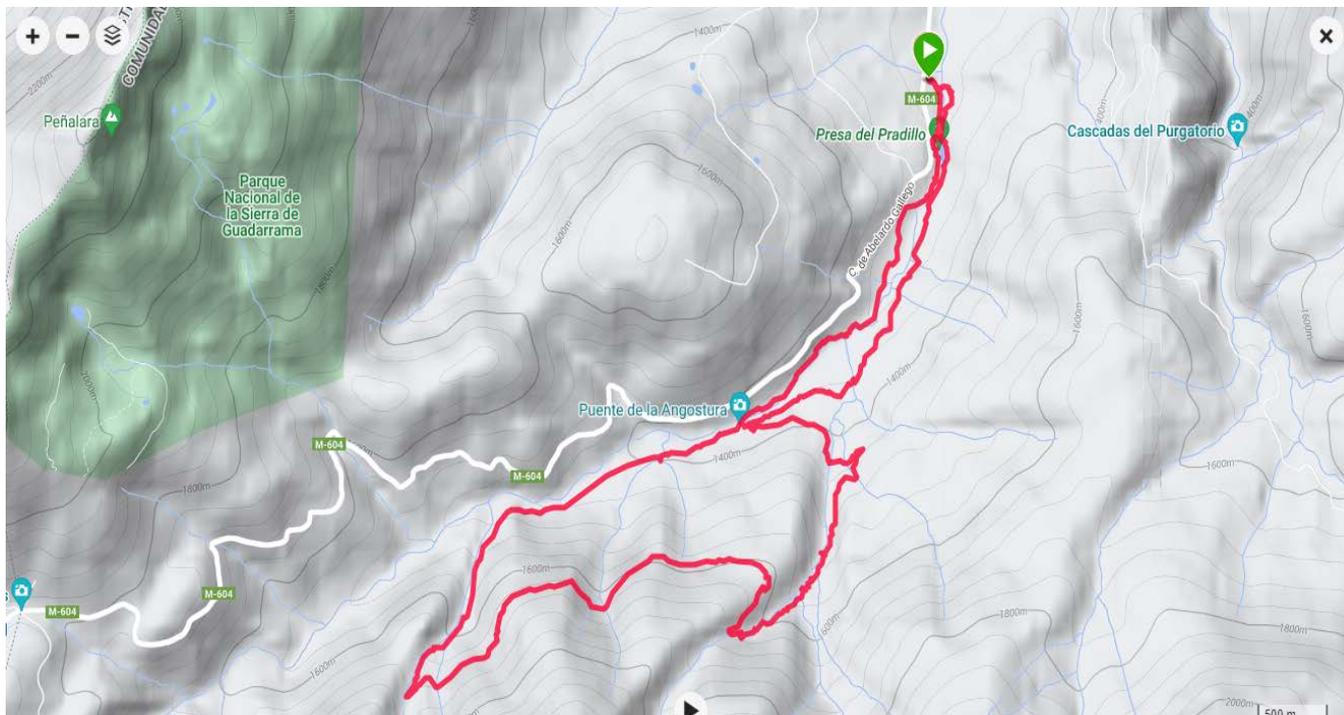




A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

# Marcha senderista 2023

“RASCAFRÍA: Tejo Milenario de Barondillo”  
Sábado 28 de enero de 2023



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

### Opción única: Rascafría: El Tejo milenario de Barondillo

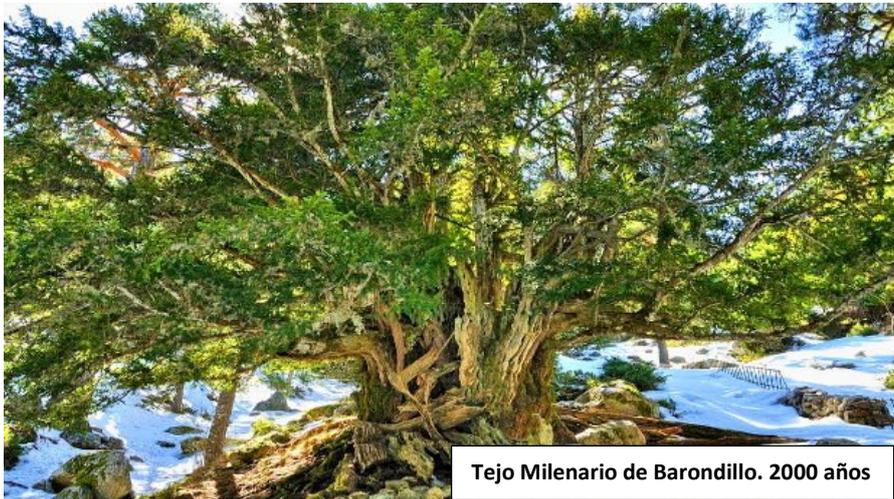
Horarios ruta 		<b>5 h 40'</b> (Estimado de marcha efectiva con paradas) Orto: 8:29 . Ocaso: 18:27		
Distancia y desniveles		<b>17,63 km</b>	<b>+ 594,3 m</b>	<b>- 595,7 m</b>
Tipo recorrido		<b>Circular</b>		
Dificultad		<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b> <b>BAJA</b>
<b>M</b>	<b>1</b>	• Paso de torrentes con puentes		
<b>I</b>	<b>1</b>	• Caminos señalizados		
<b>D</b>	<b>1</b>	• Sendas irregulares.		
<b>E</b>	<b>2</b>	• 4 horas de marcha efectiva		
Perfil e		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		

Material obligatorio	<b>Botas de montaña</b> , ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l).		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: 144,175 Hz	
Cartografía	Inst.Geogr.Nacional		



## DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

### Rascafría: El Tejo milenario de Barondillo



Tejo Milenario de Barondillo. 2000 años

- El tejo milenario de Barondillo (o Valhondillo) ya echaba raíces en la sierra de Guadarrama cuando los romanos aún habitaban la península ibérica. Catalogado como 'árbol singular' de la Comunidad de Madrid en 1985, se calcula que este vetusto ejemplar alcanza los 1.800 años de vida. Como se lee en algunos artículos, es probablemente el ser vivo más viejo de Madrid.

Asentado en la orilla derecha del arroyo de Valhondillo según bajan las aguas, en el municipio de Rascafría, crece a 1.630 metros de altitud entre los soberbios pinares de la ladera norte de la Loma de Pandasco (2.247 m), cumbre de la Cuerda Larga situada entre Cabezas de Hierro y Asómate de Hoyos.

La ruta de hoy propone alcanzar el longevo ejemplar desde el área recreativa de La Isla, situada (y señalizada) en el kilómetro 31,500 de la carretera M-604 que enlaza el puerto de Cotos con la localidad de Rascafría. Se trata de una caminata por la espesura del bosque, atravesando arroyos que en ocasiones trenzan hermosas bifurcaciones que componen jardines de agua que sorprenden al senderista por su belleza y rumor.

La caminata también pasa, ya a la vuelta, por el histórico puente de la Angostura (bandera 18), donde el río Lozoya (o arroyo de la Angostura a estas alturas) se encañona brevemente tras habernos regalado una estupenda poza de agua a la orilla de una pradera.

El itinerario no presenta dificultades técnicas, aunque se debe de tener en cuenta la distancia: 17 kilómetros. A ritmo suave y pausado, se tardan unas 2.05 horas al tejo (6,8 km desde la salida), con un tramo final de subida algo más pronunciado (140 metros de desnivel en unos 800 lineales; eso sí, por un entorno fabuloso). También destaca por su belleza el embalse de la Presa del Pradillo, muy próximo al área recreativa de La Isla.

## NORMAS DE SEGURIDAD Y 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 uso de la mascarilla durante el viaje queda sujeto a las decisiones adoptadas por la autoridad sanitaria competente en cada momento.**

**• El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

## **LOGÍSTICA. Transporte. Precio. Inscripciones**

### **TRANSPORTE**

El viaje desde Madrid 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 otros participantes.**

### **PRECIO**

- Federados (con Licencia A o superior) 5 €.
- Otros. (Incluye seguro 3 €/día) 8 €.
- Los colaboradores y coordinadores tendrán un **descuento de 3 € deducibles del precio principal.**

## INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del (fecha de inscripción).

**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

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de Participación en Actividades.

## COORDINADOR

Dori Martín [doribelm@hotmail.com](mailto:doribelm@hotmail.com) 651526223

## CÓMO LLEGAR

Diseminado Cr C-604, 28, 28741 Rascafría, Madrid

<https://goo.gl/maps/Bc2vubaMQhSHWU9J7>

