



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



## MARCHA NÓRDICA

### Chorrera de San Mamés

### Sábado 25 de mayo de 2024

#### CONTEXTO GEOGRÁFICO

La **Chorrera de San Mamés** es una cascada situada en la parte norte de la vertiente sureste de la sierra de Guadarrama (sierra perteneciente al Sistema Central). Está dentro del término municipal de Navarredonda y San Mamés, en el norte de la Comunidad de Madrid (España).

Esta chorrera pertenece al arroyo de Pinilla, un afluente del río Lozoya. Tiene una altura de 30 m y está a una altitud de 1470 m sobre el nivel del mar. Las aguas de esta cascada bajan sobre una zona rocosa con una inclinación bastante uniforme, al igual que es la anchura de esta chorrera. Desde la pedanía de San Mamés sale un camino de tierra que asciende durante 3,5 km hasta llegar a la cascada, ubicada en un claro de un bosque de pino silvestre.



#### MORFOLOGÍA

Esta sierra donde está formada por una cadena montañosa con orientación suroeste a noreste, tiene una longitud total de unos 80 kilómetros y el pico más alto es Peñalara con 2428 metros de altitud sobre el nivel del mar.

## GEOLOGÍA

La sierra de Guadarrama es el resultado del choque de las placas correspondientes a la Submeseta Sur y a la Submeseta Norte, ambas pertenecientes a la Meseta Central de la península ibérica.

Esta sierra se levantó durante la orogenia alpina (era Terciaria), aunque los materiales sobre los que se asienta (el zócalo granítico meseteño) sean anteriores (de la orogenia herciniana).

Las rocas han sufrido una fuerte erosión, por lo que se han aplanado mucho tanto en las cumbres como en las estribaciones septentrionales y meridionales.

Esta sierra es un sistema montañoso más antiguo que otras montañas, como son los Pirineos, los Alpes, los Andes o el Himalaya. Las rocas más abundantes son el granito y el gneis.

## CLIMA

La sierra de Guadarrama se encuentra en una zona en la que el clima es mediterráneo continentalizado, caracterizado por temperaturas que varían mucho del verano al invierno y por tener un verano muy seco. Pero, como en cualquier zona montañosa, el clima en esta sierra varía notablemente con la altura, por lo que hay que diferenciar las distintas zonas climáticas.

En invierno se da la mayor pluviosidad y en verano la mínima. La clasificación del clima de Köppen es *Csb*. La temperatura media anual es 10.4 °C.

Las heladas se producen con facilidad de noviembre a marzo y, en los meses más cálidos, rara vez se superan los 30 °C.

## FLORA

La flora y fauna de la sierra de Guadarrama tiene una gran diversidad de especies. Las especies animales y vegetales que habitan en la sierra constituyen una síntesis entre las especies propias de climas y paisajes mediterráneos, como son las llanuras de la Meseta Central, y de especies propias de la montaña alpina y pirenaica. En la sierra hay más de 1280 especies animales diferentes, de las que 13 están en peligro de extinción, más de 1500 plantas autóctonas y treinta tipos de vegetación distintos.

Gran parte del valle está cubierto por un bosque de pino silvestre y, en menor medida, de pino laricio. En las zonas más bajas hay robledales y praderas que se usan como pasto para el ganado. Por encima de los 1900 metros de altitud, los árboles pasan a ser muy poco frecuentes ya que dejan paso a praderas de alta montaña y pedreras. Varios caminos y pistas forestales atraviesan el valle, por lo que está transitado por montañeros y vecinos de la zona, aunque no es una de las zonas más frecuentadas de la sierra.

## FAUNA

En estos ecosistemas desarrolla su vida una gran cantidad y 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.



El 45% de las especies existentes en España, así como el 18% de las europeas, tienen representación en este espacio natural.

Hay que destacar la existencia de aves migratorias que habitan temporalmente la sierra de Guadarrama. Autillos, halcones abejeros, milanos negros y reales, abejarucos, numerosas especies de anátidas son algunas de estas especies. A principios de otoño, las grullas que pasaron el verano en el norte de Europa atraviesan los cielos de esta sierra en su viaje a las dehesas de Extremadura. A finales de invierno llegan de África las cigüeñas y aves rapaces migratorias.

Algunas de las especies animales en peligro de extinción que habitan esta sierra son el águila imperial, la cigüeña negra o el lobo.

## OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

### *Vida de las gentes de Guadarrama. Etnografía*

#### **Exportar productos**

Entre los productos que podían “exportarse” están, por ejemplo, la piedra, la lana, la madera... Estos materiales permitieron la existencia de diferentes oficios que se fueron especializando. Canteras y extracción de piedras, personas que se dedicaban al esquileo o a la transformación de la lana, utilización de madera en aserraderos o para hacer carbón mediante carboneras..., posibilitaban sobrepasar el autoconsumo y obtener ingresos extras.

#### **Trashumancia**

La trashumancia ha marcado una labor fundamental en la zona hasta bien entrado el siglo XX, ya que los pastos de las montañas se mantenían frescos durante el verano y muchos rebaños trashumantes venidos de tierras lejanas se incluían en el paisaje de la Sierra.

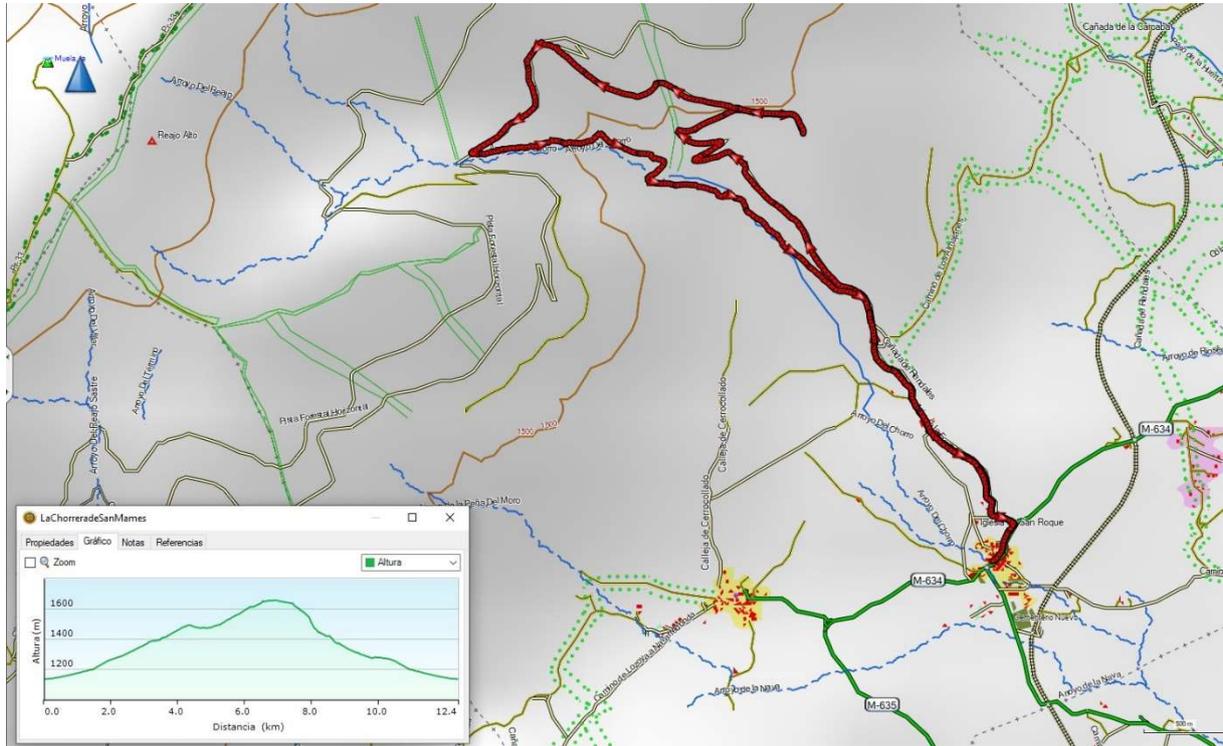
#### **Ganadería vacuna**

La ganadería vacuna ha sido tan importante que actualmente existe la denominación de origen “Carne de la Sierra de Guadarrama”. Esta denominación certifica una calidad a las carnes que poseen su sello, con diferentes razas seleccionadas (avileña, charolais y limousine) que podemos encontrar en muchos grandes cercados incluso desde nuestro vehículo cuando atravesamos la sierra por la carretera. Su alimentación natural y el entorno en el que se desarrolla nos dan una idea de la calidad de este producto.

#### **Recursos Forestales**

El recurso forestal ha sido muy importante también, especialmente en algunas zonas como en la vertiente segoviana. Diferentes pinares, como los del Valle de Valsaín, han generado riqueza a su alrededor con diferentes empresas e industrias que permiten gestionar los montes y exportar la madera a diferentes lugares del mundo.

Sábado 25 mayo de 2024



## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Iniciaremos la actividad en la Tenencia de Alcaldía de la localidad de San Mamés, nos dirigiremos hacia la Iglesia de San Mamés donde nos saldrá la Calleja de las tres iglesias que nos llevará hasta una quesería artesanal.

De ahí continuaremos una subida suave pasando por la Casa del leñador donde comienza un ascenso entre pinos, al final hay dos zetas que nos desviaremos para ver el mirador de las Tejoneras.

Allí hubo un punto de observación militar durante la Guerra Civil, en el Frente del Agua. Hay unas excelentes vistas del valle.

Volveremos sobre nuestros pasos para ir a la parte alta del Arroyo de la Chorrera. Hay que ver varios neveros que van dejando caer gota a gota su agua. Se tendrá que bajar con mucho cuidado por senderos hasta el último salto y el más espectacular.

La bajada la continuaremos siguiendo el arroyo para volver sobre los pasos del inicio de la ruta.

## 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. Precio. Inscripciones

### TRANSPORTE

El viaje desde Madrid se hace en coches particulares. El/la coordinador/a pondrá en contacto a los/as 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.**

### PRECIO

- Colaboradores/coordinadores federados (o con seguro): **2 €.**
- Colaboradores/coordinadores (sin seguro): **5 €.**
- Socios con seguro: **5 €.**
- Socios sin seguro (Incluye seguro 3 €/día): **8 €.**
- 

### 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 quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".  
[http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo\\_participacion\\_2016.pdf](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

### COORDINADORES

Juan Hebrero. Tfno: 600 82 33 56 y Pedro Cristóbal. Tfno: 669 50 46 97.

