

MEMORIA DE ACTIVIDAD

Hoya de San Blas Sección de MARCHA NÓRDICA

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Sábado, 10 de febrero de 2024

Lugar de realización: Soto del Real, Madrid

Número de participantes: 20

Transporte: Vehículo particular o transporte público

Coordinador/a: Paloma Torrado

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



Descripción de la actividad:

El sábado 10 de febrero nos juntamos 20 participantes de Pegaso para realizar la actividad de marcha nórdica por la Hoya de San Blas.

Puntualmente a las 10:00 salimos del Parque del Río en Soto del Real. Este parque está integrado en el núcleo urbano y está repleto de fresnos centenarios donde antiguamente pastaba el ganado.

La previsión meteorológica era de temperaturas bajas, entre 3 y 6 grados, vientos moderados y posible precipitación aguanieve.

Después de un breve calentamiento se recordaron las bases teóricas de la marcha nórdica que se caracteriza por el uso de bastones específicamente diseñados para impulsarse en la progresión, descargando así el esfuerzo de las piernas y realizando parte del impulso con el tronco superior.

Las características básicas del NW son:

- Postura erguida, mirada al frente
- Brazos extendidos. Fase de impulso hacia atrás, y recobro del bastón hacia delante
- Bastón siempre diagonal, formando aproximadamente 55°-60° con el suelo
- Paso amplio, adaptado al terreno, a la pendiente y a la brazada

Iniciamos la jornada ascendiendo hacia el embalse de los Palancares y según subíamos, se contemplaba un bonito paisaje de la ladera sur de la cuerda larga con nieve en las copas de los árboles de la noche anterior. La pista asciende en suave pendiente hacia el embalse para adentrarse hacia la derecha en el angosto valle del Arroyo del Mediano.

La zona que rodea a Soto del Real está constituida por amplias fresnedas y prados que enlazan hacia el norte con las elevaciones de la Najarra y el Hueco de San Blas.

Durante el camino aprovechamos para poner en práctica la técnica de marcha nórdica y contemplar las vistas del cordal nevado que se situaba a la derecha según ascendíamos por la pista. Debido a las precipitaciones de los días previos, los ríos bajaban caudalosos, encontrándonos barro en algunas zonas del recorrido y nieve en las copas de los árboles.

El Hueco de San Blas está encajonado entre La Pedriza que queda al Oeste, la línea de cumbres de Cuerda Larga, que hace de límite septentrional y la montaña de la Najarra que es la montaña más oriental del citado cordal. La mayor parte del recorrido transcurre por la zona periférica del parque regional Cuenca alta del Manzanares ofreciendo asombrosas vistas de las montañas que lo rodean que se encontraban parcialmente cubiertas por nieve.

Según avanzamos era cada vez más abundante la presencia del pinar, ofreciendo unas bonitas vistas en la pista que va adentrándose en la hoya amoldándose a la sinuosa orografía del valle hasta alcanzar los 1300 m en un pequeño alto con magníficas vistas.

Llegamos al punto más alto del recorrido, realizando una parada para beber agua y reponer fuerzas protegidos del viento por el tupido bosque y la reanudación de la marcha se vio sorprendida por una precipitación breve en forma de aguanieve haciendo más divertida la jornada.

Descendemos por la pista principal y al llegar al resalte rocoso de la Berrocosa, que dejamos a la derecha, tomamos el desvío en dirección a la ermita de San Blas. El granito es protagonista en este paisaje y se manifiesta en cercas, cerramientos, pajares etc...

En estas zonas de piedemonte donde la erosión es poco importante las formas graníticas convexas destacan sobre el área circundante formando relieves denominados "dorsos de ballena".

Completamos la ruta circular descendiendo por una pista con vistas a la Pedriza y adentrándonos de nuevo en el pueblo hasta regresar al punto de origen.

En resumen, tuvimos una jornada estupenda para poner en práctica la marcha nórdica y disfrutar de la naturaleza en la Sierra de Guadarrama recorriendo un total de 18 Km con un desnivel de 430 m completando el recorrido en 4:15 horas.
