



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



MARCHA NÓRDICA

Ruta del agua de Cercedilla

Domingo 30 de marzo de 2025

CONTEXTO GEOGRÁFICO

El **valle de la Fuenfría** está situado en la zona central de la sierra de Guadarrama, en su vertiente sur. Se ubica en el término municipal de Cercedilla, en la Comunidad de Madrid (España).



Forma parte de la sierra de Guadarrama, formación montañosa perteneciente al sistema Central. Este valle está orientado de norte a sur y la vertiente de sus aguas está orientada al sur. Tiene una longitud aproximada de 6 km y una anchura media de 2,5 km. La zona más baja del valle está a 1200 metros y los picos superan los 2000 metros de altitud.

Ordenadas de sur a norte, las montañas pertenecientes a la ladera oeste del valle son las siguientes: La Peñota (1945m), Peña del Águila (2011m), Peña Bercial (2002m) y Cerro Minguete (2026m). En el extremo norte del valle está el puerto de la Fuenfría (1793m), situado en el límite entre las provincias de Madrid y Segovia. Por ese paso de montaña pasa la calzada romana de la Fuenfría, construida en el siglo I d. C.

En la ladera este del valle están el Cerro Ventoso (1949m), el Pico Majalasca (1933m) y el pico más occidental de los de la cresta principal de Siete Picos (2138m).

Por el valle de la Fuenfría transcurren numerosos arroyos, pero el principal es el arroyo de la Venta, al que atraviesan tres puentes romanos.

En el límite sur del valle está el municipio de Cercedilla, un centro turístico muy transitado por montañeros y turistas. En este pueblo



hay bastantes hoteles, albergues y restaurantes y, además, cuenta con una estación de tren en la que sale la línea C-9 de Cercanías Madrid, la cual llega al puerto de Navacerrada y al puerto de Cotos.



La gran afluencia de turistas y montañeros ha hecho necesaria la construcción, en el fondo de este valle, de información turística y medioambiental y dos áreas recreativas.

En ellas hay aparcamientos, restaurantes, merenderos, senderos que recorren el valle y piscinas naturales construidas sobre el arroyo de la Venta. La mayor área recreativa de la zona corresponde a las Dehesas de Cercedilla, desde la que sale la calzada romana que recorre el valle y atraviesa el puerto de la Fuenfría. Desde este lugar sale la Carretera de la República, una pista forestal famosa por sus miradores que lleva al

puerto de la Fuenfría. En el arroyo de la Navazuela está la Ducha de los Alemanes, una cascada muy visitada por su belleza.

CLIMA

El clima de montaña, con inviernos fríos y veranos moderadamente cálidos, afecta la meteorización de las rocas y la formación de suelos. La acción del hielo, el viento y la lluvia contribuyen a la evolución del paisaje.

FLORA

La vegetación en este paraje es muy abundante y el bosque de pino silvestre cubre la práctica totalidad de la superficie del valle. Existen árboles de hoja caduca en las riberas del arroyo de la Venta, junto con zonas de matorral de alta montaña por encima de los 2000 metros y roquedales a esa misma altitud

La vegetación en la sierra, como los bosques de pinos, influyen en la morfología del suelo. La acumulación de materia orgánica a partir de la descomposición de la vegetación contribuye a la formación de suelos forestales.

Estas son algunas de las especies más abundantes:

1. **Pino silvestre** (*Pinus sylvestris*): Este árbol es una especie dominante en la Sierra de Guadarrama y forma extensos bosques. Se adapta bien a las condiciones de suelo y clima de montaña.
2. **Pino negro** (*Pinus uncinata*): Otra especie de pino presente en la sierra, especialmente en las áreas de mayor altitud. Tiene una mayor tolerancia al frío y se encuentra en altitudes superiores.
3. **Abeto** (*Abies alba*): Se puede encontrar en algunas zonas de la Sierra de Guadarrama, especialmente en lugares más frescos y húmedos.

4. **Encina** (*Quercus ilex*): Esta especie de roble es típica de zonas mediterráneas y está presente en las áreas más bajas y secas de la sierra.
5. **Roble albar** (*Quercus petraea*): Se encuentra en áreas más frescas y húmedas de la sierra y forma parte de bosques mixtos.
6. **Tejo** (*Taxus baccata*): Un árbol de hoja perenne que se encuentra en las áreas más sombrías y húmedas de la sierra.
7. **Enebro** (*Juniperus communis*): Especies de enebro se encuentran en la Sierra de Guadarrama, adaptadas a condiciones de suelo seco y a menudo en áreas rocosas.
8. **Piorno serrano** (*Cytisus purgans*): Una planta característica de la alta montaña, con flores amarillas brillantes.
9. **Gentiana acaulis**: Una planta alpina que se encuentra en las áreas de mayor altitud, con flores de color azul intenso.
10. **Achillea millefolium**: También conocida como milenrama, es una planta perenne que se encuentra en prados y pastizales. Estas son solo algunas de las muchas especies de plantas que componen la rica flora de la Sierra de Guadarrama. La diversidad de hábitats, altitudes y condiciones climáticas en la sierra contribuye a la presencia de una amplia gama de especies vegetales.

FAUNA

La fauna de la Sierra de Guadarrama es variada y se caracteriza por la presencia de especies adaptadas a los diversos hábitats que ofrece esta cadena montañosa. Aquí tienes algunas de las especies más representativas:

Mamíferos:

1. **Ciervo** (*Cervus elaphus*): Presente en áreas boscosas de la sierra, los ciervos son mamíferos herbívoros y son comunes en zonas de bosques mixtos.
2. **Jabalí** (*Sus scrofa*): Este mamífero omnívoro se encuentra en diversos hábitats, desde bosques hasta áreas más abiertas.
3. **Cabra montesa** (*Capra pyrenaica*): Específica de zonas montañosas, la cabra montesa se encuentra en las áreas más escarpadas y rocosas de la sierra.
4. **Zorro** (*Vulpes vulpes*): Un carnívoro adaptado a una variedad de hábitats, incluyendo bosques y prados.
5. **Tejón** (*Meles meles*): Habita en bosques y áreas boscosas, donde excava madrigueras.

Aves:

1. **Quebrantahuesos** (*Gypaetus barbatus*): Esta impresionante ave rapaz se encuentra en las zonas más altas y escarpadas de la sierra.
2. **Buitre leonado** (*Gyps fulvus*): Presente en acantilados y áreas montañosas, el buitre leonado es un carroñero común en la sierra.
3. **Aguila real** (*Aquila chrysaetos*): Una rapaz majestuosa que puede ser avistada en las zonas de montaña de la Sierra de Guadarrama.
4. **Pico mediano** (*Dendrocopos medius*): Un pájaro carpintero que habita en bosques de coníferas.

Anfibios y Reptiles:

1. **Sapo común** (*Bufo bufo*): Puede encontrarse en áreas húmedas y boscosas.
2. **Lagarto verdinegro** (*Lacerta schreiberi*): Un reptil que se encuentra en zonas de agua dulce y en la vegetación cercana.

Invertebrados:

1. Mariposa apolo (*Parnassius apollo*): Una mariposa que habita en zonas alpinas y prados de alta montaña. 2. Escarabajos y mariposas endémicos: La sierra alberga diversas especies de escarabajos y mariposas adaptadas a las condiciones de su hábitat específico.

Estas son solo algunas de las numerosas especies que conforman la rica biodiversidad de la Sierra de Guadarrama.

OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

Las Dehesas de Cercedilla es un área recreativa situada en el municipio español de Cercedilla. Está sumergida en una de las masas forestales más importantes de la Comunidad de Madrid, donde hay muchas especies, sobre todo grandes bosques de pino silvestre.



En la zona recreativa se encuentra la calzada romana de la Fuenfría, uno de sus atractivos turísticos. Esta vía sube toda la ladera de la montaña por la cara sur (cara de la Comunidad de Madrid) y baja hasta San Ildefonso por la cara norte (Castilla y León).

Es muy usada para practicar senderismo, y transcurre durante varios kilómetros con altas pendientes, hasta llegar al puerto de La Fuenfría, desde el cual comienza a bajar. Otro camino con historia que sale de las Dehesas es la Carretera de la República, una pista forestal construida en los años 1930 que destaca por sus miradores.

Cela, Aleixandre y Rosales. Los tres poetas encabezan la ilustre comitiva que nos acompaña en espíritu por este rincón del Valle de la Fuenfría. Entre altos pinos y con los Siete Picos encuadrando la aventura, Leopoldo García Panero, Antonio Machado o José García Nieto van apareciendo cuando les parece para especial alegría del que, además de senderista, también es lector. Recorremos la **Ruta de los Miradores**, donde cultura y naturaleza se dan la mano a tan solo una hora

del **Madrid** más ciudad.

Esta área recreativa (Las Dehesas) es muy usada por muchas personas de Cercedilla y la zona, pero también aprovechan para pasar días de recreo muchísimos madrileños, ya que es un bellissimo paraje. También cuenta con un puente romano antes de llegar a la calzada. Las Dehesas cuenta con piscinas naturales y un parque de aventuras de riesgo, el *EcoParque*. En cuanto a fauna cuenta con diversas especies de las que destacan el corzo, la ardilla, y numerosas aves.

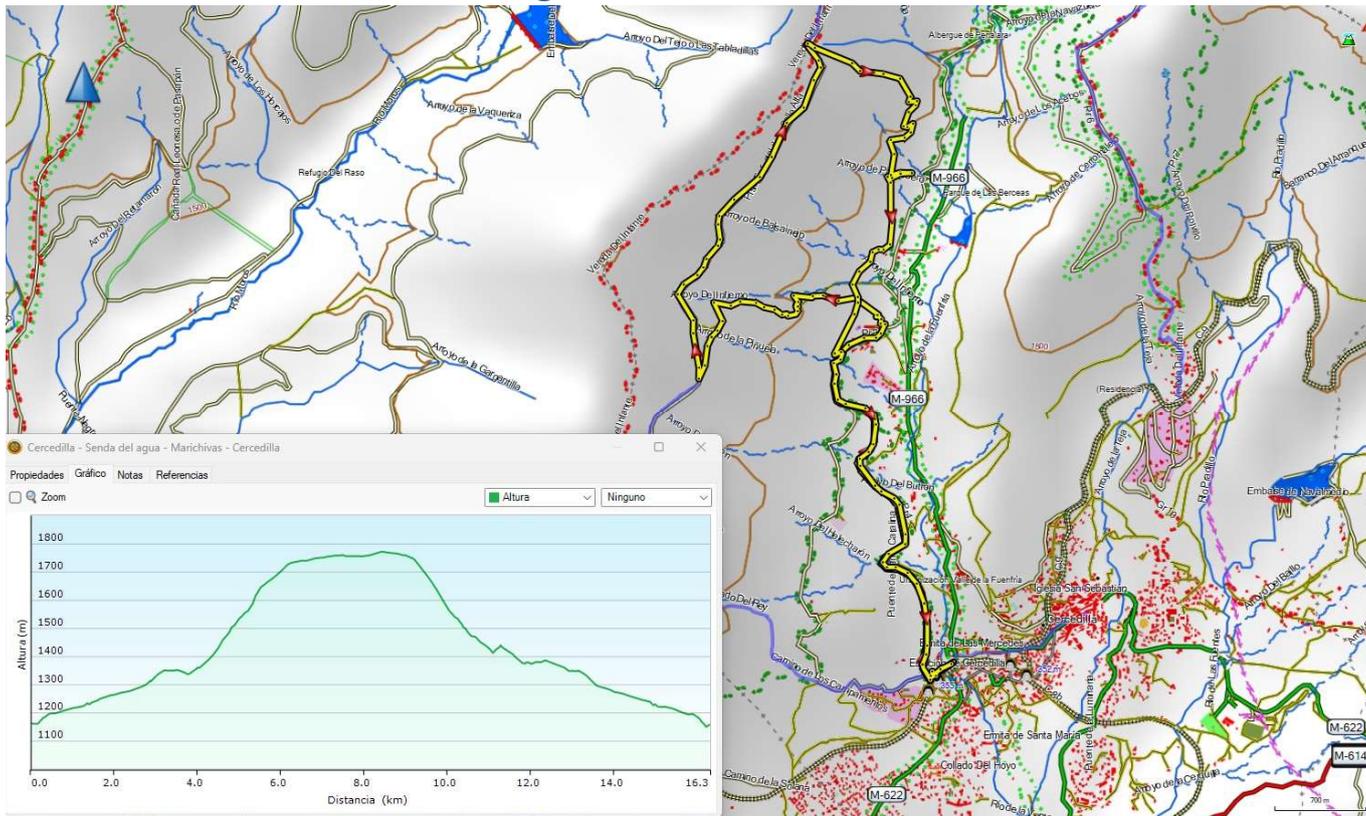
En esta zona recreativa hay muchos arroyos permanentes que provienen desde los picos más altos de la sierra de Guadarrama. En verano, el caudal de estas corrientes se ve mermado a causa de las escasas precipitaciones.

Se practican senderismo, vela, remo, escalada y esquí.

Para llegar al área recreativa hay que coger la carretera que conduce al puerto de La Fuenfría (1796 metros de altitud) y desviarse antes de llegar al Hospital de La Fuenfría. El área recreativa se sitúa en la zona más baja del valle de la Fuenfría. En los veranos de 1998 y 1999 zonas altas de la calzada romana sufrieron el ataque a los pinos de una oruga, plaga que se repitió también en el verano de 2006.

ITINERARIOS. Mapas y características

Domingo 30 de marzo de 2025



Mapa con la traza del track a seguir en la ruta



Parte posterior de la estación de Renfe de Cercedilla

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA



La ruta comienza en la parte posterior de la estación de ferrocarril de Cercedilla. Se dirige hacia el oeste siguiendo la carretera M-622 en dirección hacia el comienzo de la senda que lleva a las Peñotas.

Tras la subida en zic-zags para tomar altura se coge el PR-4. Al cabo aproximadamente de 1,5km se cruza el arroyo del Collado del Rey y en otro kilómetro más adelante se cruza un nuevo arroyo el del Butron.

La senda continúa hasta alcanzar el PR-30 a la altura de Las Dehesas, cruzando un nuevo arroyo, el de La Piñuela. Al llegar a las inmediaciones del sanatorio de la Fuenfría se deja el PR-30 y dando un giro pronunciado a la izquierda comienza la subida que nos lleva a las proximidades en la Loma de la Cueva a enganchar con la pista forestal de la Calle Alta en sentido norte.



Desde este punto y a nuestra derecha sale una senda denominada la "Vereda del Infante" que en sentido descendente nos vuelve a aproximar hacia Las Dehesas.

Aproximadamente en el km 13 la senda que llevamos se va a unir con la senda que se hizo de ida y va a seguir la misma traza hasta su final, de nuevo en la estación de Renfe de Cercedilla.



Esta pista nos conduce hasta el collado Marichiva cuando hemos recorrido aproximadamente 9,2km.

El collado Marichiva marca el punto final de la ruta y ahora toca el retorno.





Datos técnicos

Distancia a recorrer	16,9km.
Altitudes (min. /max.)	1150m. / 1774m.
Desniveles	+ 665m. / -665m.
Tiempo (aprox.)	5h.

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 podrá poner 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 (con seguro): **2 €**.
- Colaboradores/coordinadores (sin seguro): **5 €**.
- Socios federados (o 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

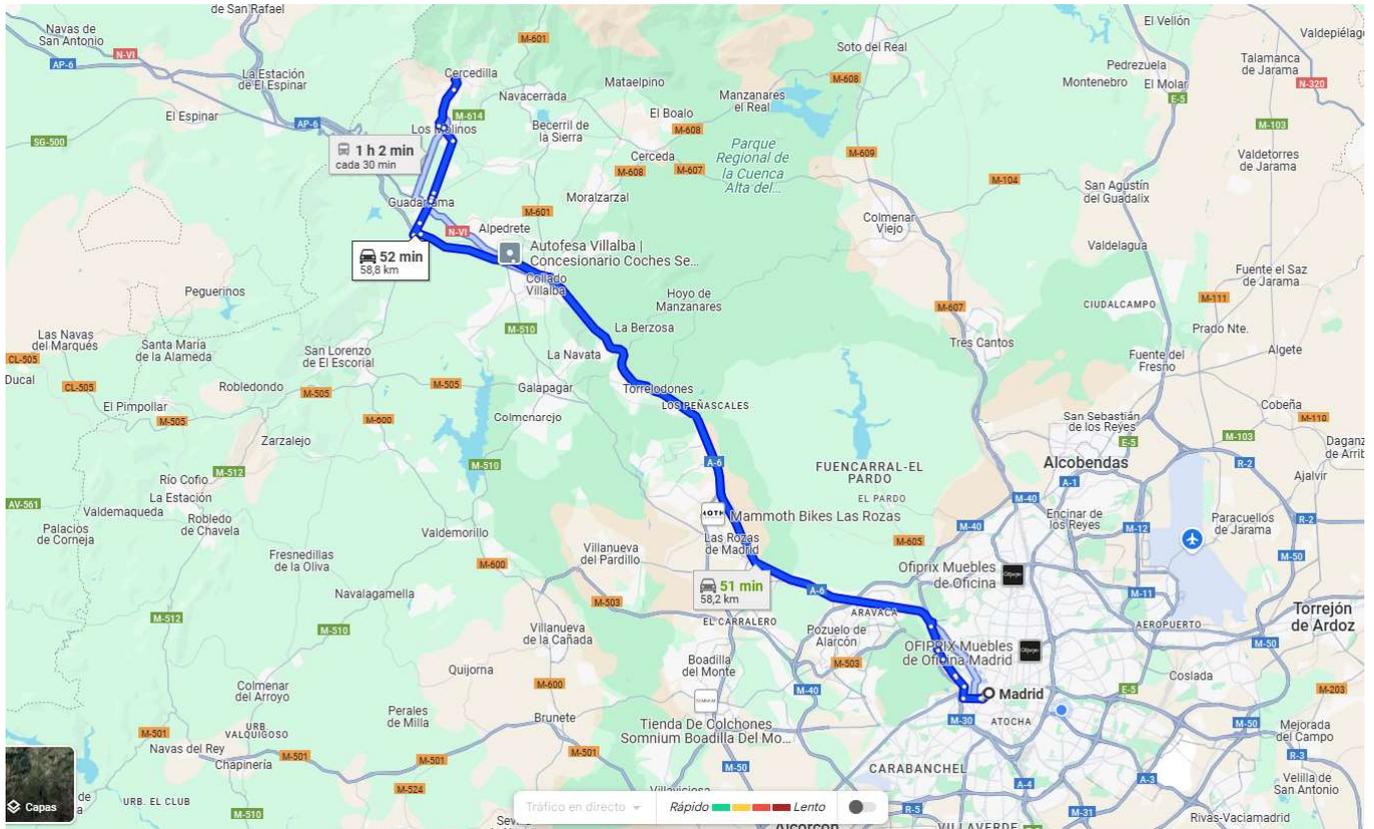
COORDINADOR/A

Pedro Cristóbal Tf.: 669 50 46 97

correo: pecristobal@movistar.es

CÓMO LLEGAR

Trayecto desde Madrid a Las proximidades de la estación de Renfe de Cercedilla (Cercedilla).



https://www.google.com/maps/dir/Madrid/Cercedilla,+28470+Cercedilla,+Madrid/@40.5757775,-4.0644392,11z/am=t/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7032905!2d40.4167279!1m5!1m1!1s0xd416d3541cd0043:0xddb94f621c80de14!2m2!1d-4.0664702!2d40.7375015?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI1MDIwMi4wIjKXMDSoASAFQAw%3D%3D