

MEMORIA DE ACTIVIDAD

Cercedilla Sección de Marcha Nórdica

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Sábado 30 de marzo de 2025

Lugar de realización: Cercedilla, Madrid

Número de participantes: 14

Transporte: vehículo particular o transporte público

Coordinador/a: Pedro Cristóbal

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



Descripción de la actividad:

Cuando son las 9:30 h. y en las puertas de la propia estación de Cercedilla pasamos lista y comprobamos que estamos todos los inscritos (14 personas), 9 hombres y 5 mujeres, más un acompañante canino que lleva Javier Velarte y que nos irá abriendo ruta a lo largo del día.

El día promete una climatología muy favorable que iremos constatando a lo largo de la mañana.

Comenzamos la andadura en la estación de Renfe de Cercedilla. Bajamos la calle y pasamos el puente del Molino, donde una panadería artesanal nos espera por si adquirimos dicho elemento, cosa que no se da porque cada uno vamos provistos del correspondiente paquete alimentario para degustar cuando llegue su hora.

A partir de este punto, el puente del Molino, se inicia una pequeña subida donde hay un pequeño, por el número que pueden ubicarse, aparcamiento de coches, que a esta hora de la mañana ya está lleno. Esta subida se convierte de inmediato en unas zetas que la hacen muy asequible. No hemos cubierto, todavía, los primeros 300 metros de distancia cuando nos topamos con una barrera que debemos sortear por la derecha y que nos adentra en una pista denominada "camino de los campamentos" con el indicativo de PR-4. Pista muy apta para la disciplina de marcha nórdica.

Llevamos dos kilómetros y medio de pista y nos cruzamos con el primer arroyo, "arroyo del Buitrón" que como era de esperar y dada la cantidad de nieve y agua caída en los días precedentes, va con caudal elevado.

Seguimos hacia adelante con buena senda y engarzamos con el sendero PR-30 que nos lleva hasta las



inmediaciones del sanatorio de la Fuenfría que dejamos a nuestra izquierda. Ya hemos cubierto los cuatro primeros kilómetros de la ruta prevista, que a su vez son la cuarta parte de la ruta a realizar en el día de hoy. En cuatro kilómetros hemos ascendido unos 200 metros.

En este punto dejamos el PR-30 y nos adentramos en el bosque en continua subida de unos 2,5 km aproximadamente y que nos va a llevar hasta alcanzar la pista forestal denominada de la "Calle Alta" (km 6,5). En este tramo hemos cubierto un desnivel de +360 metros. Ya en este tramo hemos ido percibiendo que la nieve caída días pasados todavía no ha desaparecido, lo que nos obliga a relajar la práctica de la marcha nórdica.

Llegamos al tramo de la "Calle Alta" observando que tiene una buena capa de nieve, aunque muy pisada y que nos va a dificultar la marcha nórdica. Es un tramo de unos 3 km prácticamente horizontal dado que solo tiene un desnivel positivo de unos 30 metros y en condiciones limpias (nieve) sería el terreno perfecto para actividad de marcha nórdica. Este tramo nos lleva hasta el "Collado de Marichiva" al que llegamos hacia las 13h. Ya hemos cubierto más de la mitad del recorrido (9,6 km.) y es buen momento para hacer un alto y tomar algo para reponer fuerzas. Nos sentamos al pie de la pista y en sitio seco, y degustamos el avituallamiento que cada uno ha traído para tal fin. Al sol, el día calienta y algunos prefieren la sombra para no tostarse. No estamos solos en este collado y observamos un nutrido grupo de jóvenes de ambos sexos que realizan el consabido descanso para poder continuar.

Nos hacemos la consabida foto de grupo e iniciamos el camino de vuelta. Tomamos, ahora, la vereda que sale desde el mismo collado de Marichiva y que se denomina "Vereda del Infante", y que tampoco es muy apta para la práctica de marcha nórdica, dado que es una pedrera. Una senda que en constante bajada, cruzando varios arroyos, entre ellos el de "Majavilan", el "Pinolobero", el "Balsainejo" y el del "Infierno", que como eran de esperar llevan un caudal espectacular nos acercan, de nuevo, hasta las proximidades del sanatorio de la Fuenfría (km 13) que esta vez, también, dejamos a nuestra izquierda y que ya desde aquí la senda se hace mucho más apropiada para la técnica de la marcha nórdica.

Volvemos al enganchar con el PR-30 y sucesivamente con el PR-4 que nos devuelve al comienzo de la ruta de hoy y que finaliza cruzando el puente del Molino en la carretera M-622.

Datos técnicos de la actividad:

Distancia recorrida:	16,8 km.
Altitudes (mín./máx.):	1153m / 1774m
Desniveles acumulados:	+668m / -668m
Tiempo empleado:	5h.

