



MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA

EL MOLAR 2026 – domingo 19 de abril

DATOS PRINCIPALES
Fecha: domingo 19 de abril de 2026
Número de participantes: 14
Transporte: Vehículo particular
Coordinador/a: Natacha Losada



Salimos desde la ermita de la Soledad a las afueras del pueblo del Molar sobre las 09.45 H del domingo una vez reunidos todos los participantes de la ruta de hoy. Una mañana soleada que prometía temperaturas altas.

Una vez equipados con los bastones y repasando la técnica básica de la marcha nórdica, emprendemos la ruta con descenso progresivo hasta El Azud del Mesto, una pequeña obra hidráulica cargada de pasado, este azud, construido para desviar el caudal del río Guadalix conserva aún el carácter de las infraestructuras tradicionales, integrándose con naturalidad en el entorno. Un buen lugar para detenerse y observar el entorno.

Siguiendo el curso, la ruta enlaza con el Canal del Mesto, una senda que acompaña el antiguo canal y que ofrece uno de los tramos más agradables del recorrido, aquí la vegetación se vuelve más densa y se agradece el frescor teniendo en cuanto que ya prieta el calor.

El camino serpentea suavemente, combinando tramos de sombra con claros, desde los que se contemplan amplias vistas del valle.

Llegamos a la cascada del Hervidero, punto fuerte de la ruta, la tranquilidad que teníamos se ve recortada por la cantidad de gente que está disfrutando de la cascada, se nota que es domingo.

Hay que bajar con mucho cuidado pues los escalones de piedra están húmedos, no hay dónde agarrarse y puede ser peligroso. Allí nos hicimos las fotos de grupo con la bandera y aprovechamos para tomar un pisolabis, aunque de píe de una manera rápida porque había bastante gente y poco sitio dónde sentarse.



MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA

Contemplamos, preciosas vistas de la cascada, un gran peñasco en el curso del río y en cada extremo un salto de agua.

Uno de los integrantes del grupo no bajó a la cascada por precaución, nos reunimos con él una vez que subimos.





MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA

Desde aquí regresamos al Molar con una subida suave pero constante, cerrando el círculo, ya con bastante calor y poca sombra, mejor dicho, nada.

Con el pueblo en el horizonte. la sensación es de haber contemplado una ruta equilibrada, variada en paisajes y rica en historia.

En total recorrimos casi 14 km, con un desnivel positivo de 225 m. Tardamos 4 h 5 min.

Para celebrar esta mañana tan agradable de marcha nórdica nos fuimos a tomar unas cervecitas a una terraza de una cueva restaurante en el Molar, que unos cuantos del grupo habían reservado para comer ahí, un sitio precioso que seguro disfrutaron de la comida.

Muchas gracias a todos por participar en esta actividad y nos vemos en la siguiente.

Natacha Losada

