

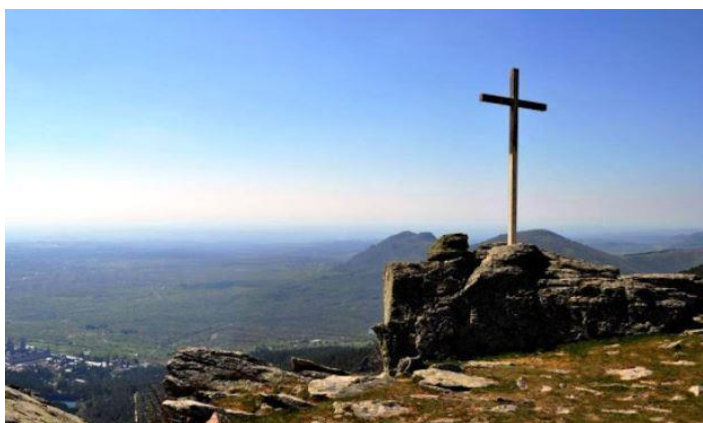
Puntos:

1. Descripción de la Zona
2. Ruta
  - 2.1. Track
  - 2.2. Datos
  - 2.3. Descripción de la ruta
3. Fecha. Lugar. Hora de Encuentro
4. Normas
5. Logística
6. Decálogo COVID Pegaso

## 1. Descripción de la Ruta

El **Monte Abantos** es una montaña de la Sierra de Guadarrama en el Sistema Central, cadena que recorre de este a oeste el centro de la Península Ibérica en España.

La Mayor parte de la montaña se encuentra en el término municipal de San Lorenzo de El Escorial, con parte de su ladera oeste en la provincia castellanoleonesa de Ávila.



Podemos considerar al Abantos como uno de los más importantes de la Sierra de Guadarrama con una **altitud de 1.753 metros**. Su vertiente norte está en el Valle de Cuelgamuros. Una pequeña parte del monte al oeste de la cima pertenece como decimos a la provincia de Ávila (Castilla y León).



Es una montaña de un contorno suave y una de las que mejor se divisan de la Sierra de Guadarrama. Sus laderas casi en su totalidad están cubiertas de pinares. En su ladera oeste está el Puerto de Malagón que los amantes del ciclismo lo asocian a alguna que otra etapa dura de la Vuelta Ciclista a España.

El Abantos debe su nombre a un ave: el **alimoche o abanto**, también conocido como buitres egipcio muy común en tiempos del rey Felipe II. Igualmente, recibió el nombre de "Buen Monte del Oso" debido a las abundantes especies de caza mayor.



Se encuentra protegido por la Comunidad de Madrid mediante su inclusión dentro del Paraje Pintoresco del Pinar de Abantos y Zona de La Herrería. También forma parte del Territorio Histórico de *El Escorial*: Monasterio, Sitio y Entorno Natural y Cultural, declarado Bien de Interés Cultural por la Comunidad de Madrid desde 2006.



Podríamos destacar su importancia histórica ya que su ladera sur fue la elegida por el rey Felipe II para construir el Monasterio de El Escorial, obra del s. XVI. Y, alrededor de éste surgió el actual municipio de San Lorenzo de El Escorial. En su vertiente septentrional, en el paraje de Cuelgamuros se encuentra el Valle de los Caídos.

Los lugareños y amantes de estos montes recuerdan desagradablemente el verano de 1999 porque un 21 de agosto su ladera este sufrió un



devastador incendio forestal provocado intencionadamente. Lamentablemente se calcinaron unas 450 hectáreas de bosque de pino silvestre y resinero, calcinándose 170.000 árboles; además, de acabar con los hábitats de muchos animales y aves.

En el 2000 se inició la repoblación de toda la zona afectada por este incendio. En nuestra ascensión al Abantos seremos testigos de dicha repoblación.

Y lo último de esta introducción es destacar que el Alto de Abantos o Puerto de Malagón ha sido y es un puerto de montaña con su particular historia ciclista. Han sido más de una las ediciones de la Vuelta a España que han pasado o finalizado en este puerto.

Se trata de un puerto de primera categoría. De los grandes ciclistas que han grabado su nombre en esta cumbre como vencedores hay que destacar a Roberto Heras que ganó en el 2000 y la cronoescalada de 2003 que en una espectacular cronoescalada le sirvió para alzarse con la victoria en la Vuelta de ese año arrebatándole la victoria final en esta etapa hasta el entonces líder Isidro Nozal.

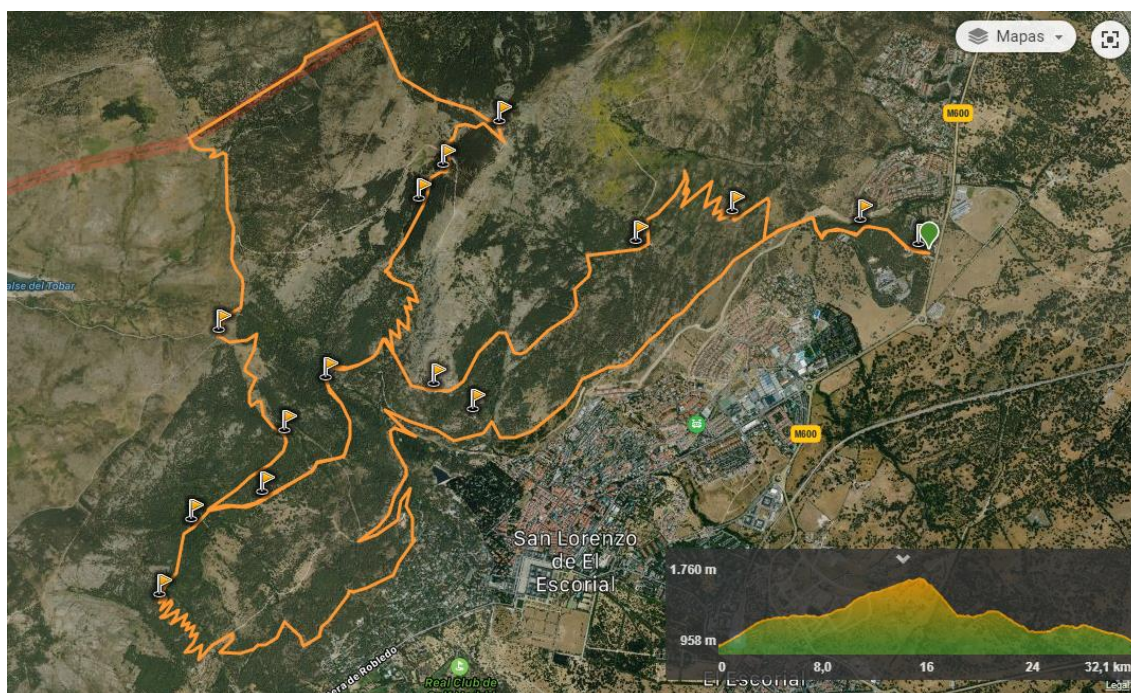


## 2. Ruta

### 2.1. Track

Os dejo dos enlaces a wikiloc con la opción de hacer o no las zetas del Cervunal. Igualmente, usando cualquiera de los tracks tenemos la opción de no subir al Abantos e irnos directamente ya para las zetas del Abantos más fáciles y disfrutonas.

Aquí primero el track con las **ZETAS DEL CERVUNAL**: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/aparcamiento-el-tomillar-subida-a-el-abantos-bajada-por-las-zetas-del-cervunal-y-del-pinar-del-abant-76347352>.



### 2.2.Datos

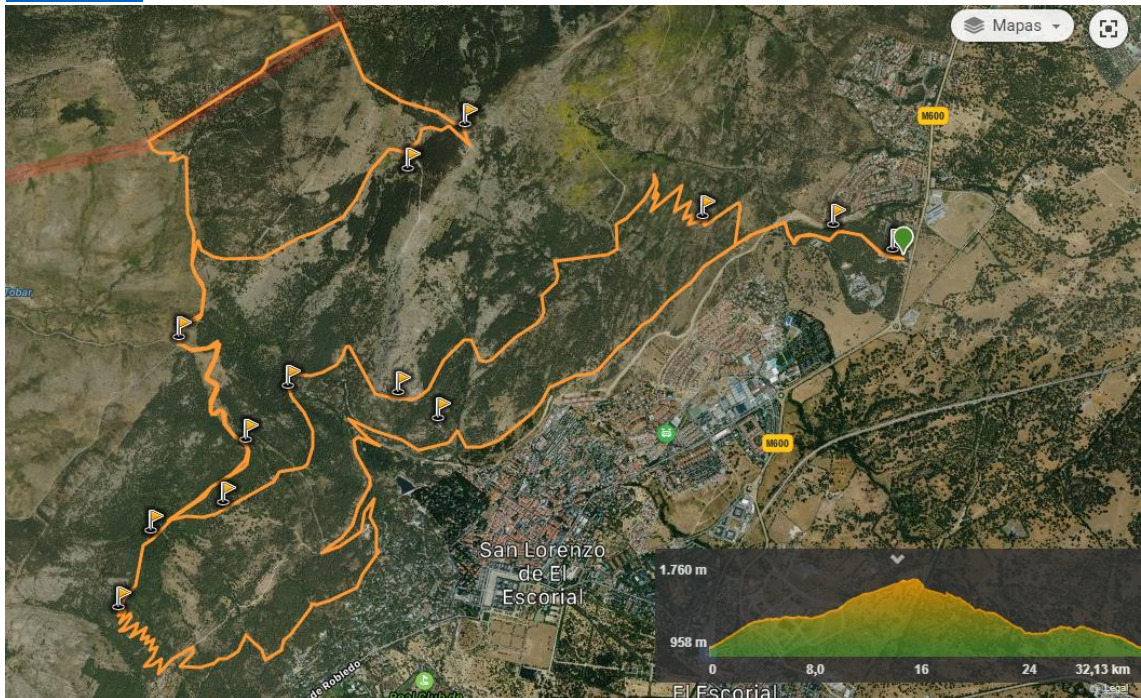
Distancia: 32 km.

Desnivel: + 1.050 m.

Dificultad física: 3/5.

Dificultad técnica: 4/5 (zetas Cervunal) o 3/5 (sin las zetas Cervunal).

Y el enlace a wikiloc **sin las zetas del Cervunal**: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/parking-el-tomillar-abantos-zetas-del-abantos-el-tomillar-76463026>.



### 2.3. Descripción de la ruta

Lo primero a tener en cuenta es que no nos engañe la longitud de la ruta. Sí, es corta; pero, la mayor parte del desnivel está en sus primeros 16 km de continua subida.



La ruta comienza en el área recreativa El Tomillar (M-600, Km 5.800 - San Lorenzo de El Escorial) entre el Hospital y la urbanización Felipe II. Ahí hay varios aparcamientos para poder dejar los vehículos.

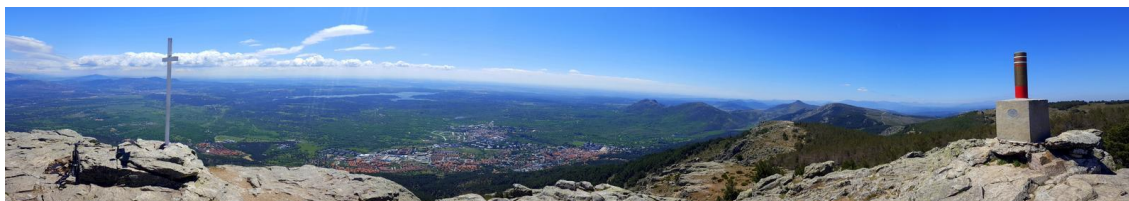
En esos primeros 16 km vamos a ascender entorno a unos 800 metros. Podemos dividir esta parte en tres tramos: Una primera parte

que serían más o menos los primeros 4 kilómetros de una subida importante por cemento; y, seguidamente otros 4 kilómetros en continuo ascenso, pero más llevadero. Y, desde el kilómetro 8 la ascensión es progresiva hasta coronar el Abantos. Vamos a disfrutar de un buen par de curvas en herradura.

Toda la subida transcurre por un firme bueno; ya sea por pista de asfalto/cemento o tierra y tan solo en la parte final tendremos un camino mucho más irregular con piedras; pero buscando



bien dónde meter la rueda incluso podemos llegar sin tener que poner el pie en tierra. Pero, como digo es ya la parte final.



Desde sus 1.753 m de altitud podremos disfrutar de las vistas de la Capital, de la cuenta Alta del Manzanares y el embalse de Valmayor. Unas vistas merecidas después de nuestro esfuerzo. Es el momento de hacernos unas fotos aquí arriba, pues es posible que para algunos sea la primera vez que hayan coronado el Abantos con bici que seguro que andado lo habrán hecho más de una vez.

Llega el momento de la bajada. Primeramente, por la trialera o zetas del Cervunal y; posteriormente, por las zetas del Pinar del Abantos. Las primeras entrañan una mayor dificultad, pero superadas éstas iremos a por las del Abantos que son más fáciles con las que podremos disfrutar igualmente.

Las zetas del Cervunal que son más complicadas se pueden evitar por una pista coincidiendo nuevamente más adelante con el grupo que decida hacerlas.

Y, para terminar unos metros más de subida (hay que guardar fuerzas porque se notará en las piernas el cansancio) y una rápida bajada asfaltada hasta nuestro punto de partida.

Si has leído la información que he preparado para esta ruta tendrás **premio**: si me enseñas una foto con tu bici en la cumbre al finalizar la ruta te invitaré a una cerveza o un refresco; eso sí, tendrás que guardar el secreto si llegaste hasta aquí leyendo y no divulgar lo del premio para que sean recompensados aquellos que realmente leyeron toda la información.

### **3. Fecha, Hora y Lugar de comienzo**

Nos reuniremos el sábado 3 de julio a las 9.00 en el área recreativa El Tomillar – San Lorenzo de El Escorial en el kilómetro 5.800 de la M-60 para comenzar a las 9.15 con 5' de cortesía.

### **4. Normas de Seguridad y Advertencias.**

- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad física, técnica y deportiva adecuada para la realización de ésta.
- 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 general y/o coordinadores de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si ésta se podrá realizar o no según lo previsto.
- No se debe iniciar la ruta hasta que el Coordinador lo indique.
- Ningún participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar a los coordinadores 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, bebidas...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras circunstancias que pudieran presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida, aunque siempre podrá consultar con el coordinador de la actividad.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, valorar su propia capacidad para realizar la misma.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la ruta algún participante sufriera un percance o se encontrara mal, debe comunicárselo inmediatamente al coordinador o cualquier otro integrante de la ruta, que es la única forma de poder facilitarle la ayuda necesaria antes de que se pudiera producir un accidente.
- Todo participante en la ruta, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar al coordinador cualquier incidente que observe y que a, su juicio, 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 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, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.

## 5. Logística: Material Transporte. Precio e Inscripciones.

**Obligatorio:** G.P.S o aplicación similar con el track de la actividad cargado, bicicleta revisada y en perfecto estado de funcionamiento, casco, cámaras de repuesto del diámetro y perfil de nuestra rueda, bomba de inflado, agua suficiente para la actividad, (no se podrá recargar en lugares intermedios) comida, (barritas, geles, bocadillo...) gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, cortavientos.

**Opcional:** Eslabón rápido para cadena adecuado a el cambio que llevemos, patilla del cambio de repuesto adecuada para nuestra bicicleta.

**Transporte.** En vehículos particulares. El Coordinador intentará en la medida de sus posibilidades coordinar a todos los interesados en participar en la ruta para que compartan vehículos y gastos de transporte

**Precio.** Para asegurados/as con BTT el precio a abonar es de 2 €. Para no asegurados/as de BTT será de 5 € en el precio está incluido el seguro de 3 € por el día de actividad

**Inscripciones.** En la web [www.montanapegaso.es](http://www.montanapegaso.es). El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad.

**Anulaciones.** Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "Protocolo de Participación de Actividades".

(<http://www.montanapegaso.com/club/protocoloparticipacion-en-actividades>)

## 6. Decálogo del Club por el Covid-19

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

1. OBLIGATORIAMENTE. Los socios llevaremos MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
2. DURANTE EL VIAJE. Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS. Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE. Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
5. TRANSPORTE. Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.
6. ALOJAMIENTO. Leer antes de entrar las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.
7. AGLOMERACIONES. En el alojamiento evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuirlas.
8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS. Recomendamos el LAVADO DE MANOS frecuente con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación en su defecto.
9. DURANTE LA ACTIVIDAD. Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.
10. INTERCAMBIO. No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

**¡¡MUY IMPORTANTE!!**

Las personas que presente síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje. Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.

Juankkar "Pajarito"

Teléfono 649323090

[pajaritojuancares@gmail.com](mailto:pajaritojuancares@gmail.com)

Coordinador de la actividad