



A.D. Montaña Pegaso BTT. Sierra de Madrid Domingo 4 de septiembre de 2022

PUNTOS:

1. Descripción de la zona
2. Rutas:
 - 2.1. Ruta corta. Cercedilla – Fuenfría – Cercedilla
 - 2.2. Ruta larga. Cercedilla – Fuenfría – Cotos – Puerto Navacerrada - Cercedilla
3. Fecha. Lugar. Hora de encuentro.
4. Normas
5. Logística
6. Decálogo COVID Pegaso

1. DESCRIPCIÓN DE LA ZONA

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama es un espacio natural protegido español situado en las provincias de Madrid y Segovia.

Fue declarado parque nacional mediante la Ley 7/2013, de 25 de junio. Protege unas 30 000 hectáreas de la sierra de Guadarrama, en la que se incluyen zonas pertenecientes a las comunidades autónomas de Madrid y Castilla y León. La Ruta propuesta transcurre por este idílico paisaje.

El parque trata de proteger los once ecosistemas diferentes presentes en la sierra de Guadarrama, algunos de ellos de alta montaña mediterránea, únicos en la península. En total, en la zona declarada parque nacional hay más de 1280 especies, de las que trece están en peligro de extinción, más de 1500 plantas autóctonas y treinta tipos de vegetación. Las especies animales presentes en el parque suponen el 45 % de la fauna total de España y el 18 % de la europea. Entre las especies vegetales destacan el pino silvestre, el roble melojo, el enebro, la encina y el piorno, entre otras muchas. En cuanto a la fauna, abundan mamíferos como ciervos, jabalíes, lobo ibérico, corzos, gamos, cabras montesas, tejones, varios mustélidos, gatos monteses, zorros y liebres. También hay una gran cantidad de especies de aves acuáticas en los embalses, y grandes aves rapaces como el águila imperial o el buitre negro.

Flora:

Se encuentran cubiertas las laderas de las montañas del parque nacional de Guadarrama, en el piso oro mediterráneo, por pastizales de alta montaña aprovechados

por la ganadería extensiva que produce carne de excelente calidad y certificada como "Ternera de Guadarrama".

Debajo de los pastizales, en los pisos supramediterráneo y mesomediterráneo se hallan algunos de los mejores pinares naturales de pino albar (*Pinus sylvestris*) que existen en España, como son los de la Sociedad Belga de los Pinares del Paular en Rascafría, en la vertiente madrileña, y el pinar de Valsaín en Segovia, que es de los pocos montes de titularidad estatal en España (pertenece a Parques Nacionales), y que está ordenado desde el siglo xviii, explotándose desde entonces sin interrupción hasta hoy y se mantiene en excelente estado de conservación, nutriendo de madera a los aserraderos de la zona e incluso exportándola a países tan alejados como Alemania, ya que se trata de madera certificada. Por debajo de los pinares, el piso montano está cubierto por robledales de rebollo (*Quercus pyrenaica*), que en ocasiones invaden la zona de pinar ocasionando problemas, ya que no se pueden talar los rebollos por estar protegidos.[cita requerida] Estos rebollares se emplean para surtir de leña a todos los pueblos serranos repartiendo las "suertes" de leña entre los vecinos cada temporada.



Fauna:

En este tipo de ecosistemas se desarrolla gran variedad de fauna salvaje, encontrándose mamíferos como ciervos, jabalíes, corzos, gamos, tejones, varios mustélidos, gatos monteses, zorros, liebres, etc.; una gran cantidad de especies de aves acuáticas en el embalse de Santillana y otros, y grandes rapaces como el águila imperial o el buitre negro, entre otras. Las especies animales presentes en la sierra representan el 45 % de la fauna total de España y el 18 % de la europea.



Hay que destacar la existencia de aves migratorias que habitan temporalmente el parque nacional de Guadarrama. Una especie que pasa el verano en la sierra es la grulla, la cual en invierno migra al norte de África. En invierno llegan de Europa las cigüeñas y aves rapaces. Las especies animales en peligro de extinción que habitan esta sierra son el águila imperial, la cigüeña negra y el lobo (este último llegó a exterminarse, pero ha vuelto a detectarse).¹⁹ Existe una mariposa endémica llamada *Graellsia isabelae*, bautizada por el entomólogo Graells en honor de la reina Isabel II.

2. RUTAS.

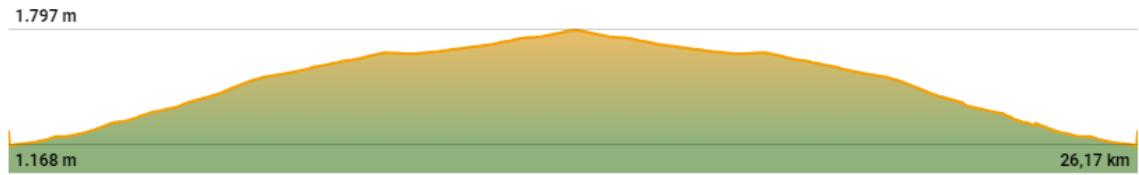
2.1 Domingo 4 de septiembre : Ruta corta. Cercedilla – Fuenfría – Cercedilla

Track:

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/cercedilla-fuenfria-cercedilla-110963003>



Relieve:



Datos:

Distancia 27 Km.

Desnivel 700m.

Dificultad física 3/5

Dificultad técnica 2/5

Descripción de la Ruta:

Es un recorrido sencillo técnicamente pero que acumula bastante desnivel. Tanto la subida al puerto de la Fuenfría como la bajada se realizan por pista y algún tramo de carretera para salir y entrar en el pueblo.

Saldremos de la plaza mayor de Cercedilla. Desde allí nos dirigiremos a la carretera de las Dehesas para comenzar con la primera subida del día y la más dura, pues este tramo de carretera es el que más pendiente tiene hasta llegar a Fuenfría. Casi sin darnos cuenta, giraremos a la izquierda y nos encontraremos con una fuente, si lleva agua, rellenaremos los bidones para afrontar la subida por pista.

Ya en la pista, la pendiente suaviza y se puede ascender de manera cómoda. Debemos ir con cuidado pues podemos encontrar senderistas en el camino (que debemos respetar en todo momento) y ciclistas en bajada (que es probable que vayan más rápido de lo que ellos piensan). Haremos una parada en el mirador de los poetas para admirar las vistas que nos ofrece de Madrid y sus alrededores.

Desde allí, continuamos por pista (ahora ya con una pendiente tan suave que apenas se nota) hasta Fuenfría. Puede que la fuente del camino Schmid lleve agua y podamos recargar los bidones allí.

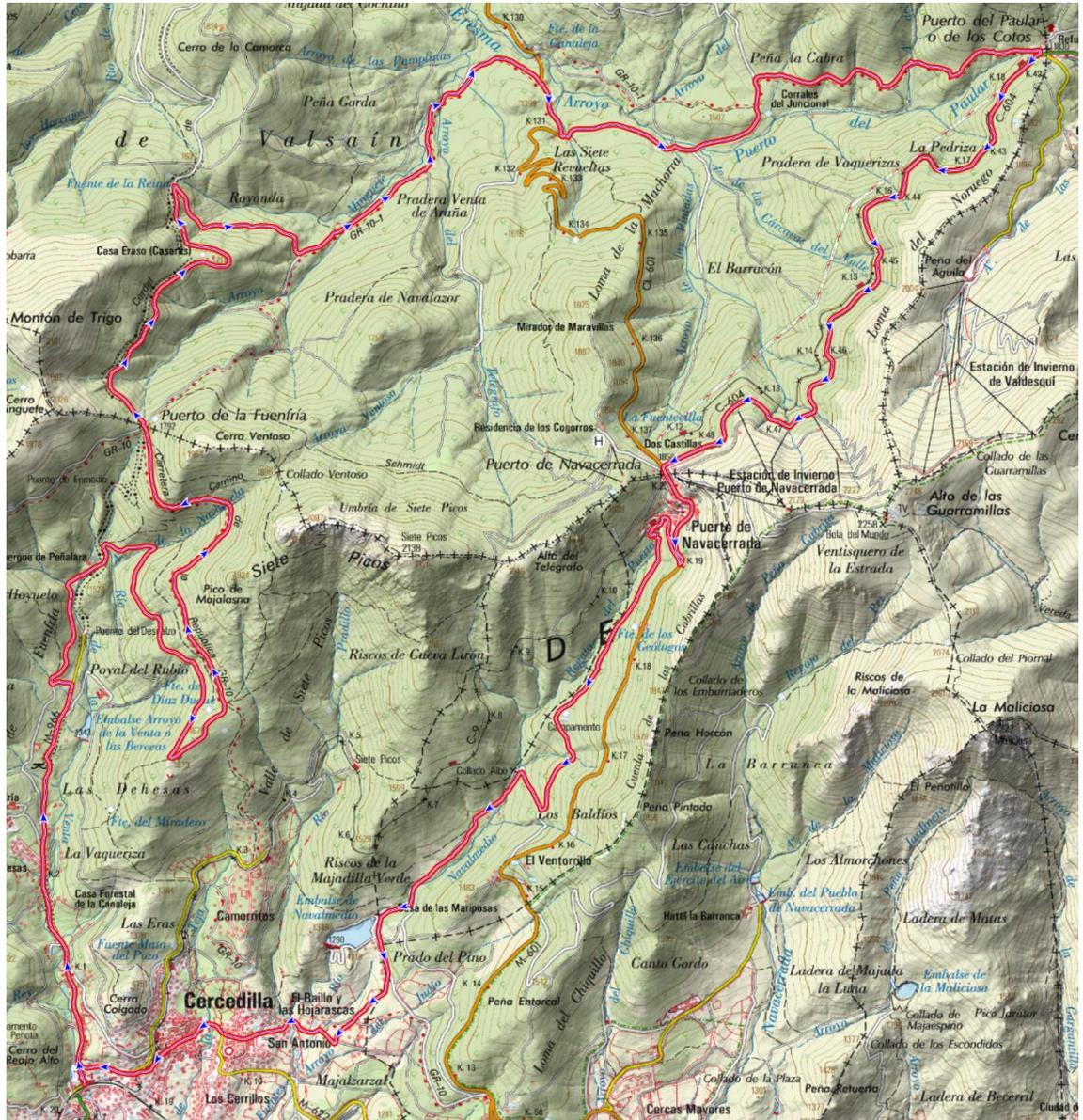
Una vez conquistado El puerto de la Fuenfría, se separarán los participantes de la ruta corta y los de la ruta larga. La ruta corta desciende a Cercedilla por el mismo camino por el que se ha subido. Esta bajada debe hacerse a una velocidad moderada y adecuada permitiéndonos evitar accidentes y sobrepasar senderistas y ciclistas en subida sin peligro. La ruta larga continúa hacia el Valle de Valsain.



2.2 Domingo 4 de septiembre: Cercedilla – Fuenfría – Cotos – Puerto Navacerrada - Cercedilla

Track

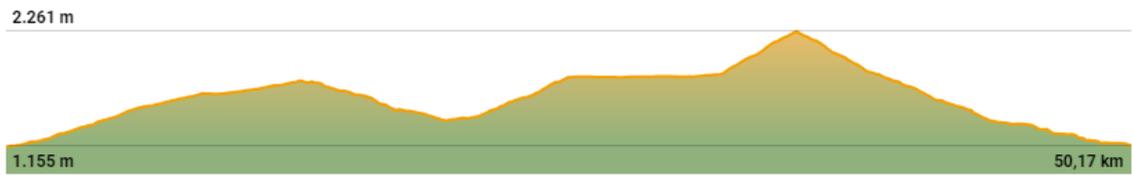
<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/tres-valles-y-bola-110963260>



Detalle de la subida a Bola:



Relieve (incluyendo la subida a Bola):



Datos:

Distancia 47 km + 3,5 km opcionales.

Desnivel 1200 m + 350m opcionales.

Dificultad física 4/5

Dificultad técnica 3/5

Descripción de la Ruta:

Es la continuación de la Ruta Corta hacia el Valle de Valsain, por el camino viejo del Paular hasta Cotos y el regreso a Cercedilla. Opcionalmente y si los participantes quieren se puede subir a Bola del Mundo desde Navacerrada.

Desde el Puerto de la Fuenfría, nos despediremos de los participantes de la Ruta Corta y bajaremos por la pista hasta la Fuente de la Reina. Es una bajada rápida en la que hay que poner mucha atención para no tener sorpresas. Como siempre, nosotros lo haremos a una velocidad moderada y adecuada que nos permita sobrepasar senderistas y ciclistas en subida sin peligro.

En la Fuente de la Reina podremos rellenar bidones si aún lleva agua. Este será el último punto para coger agua hasta Cotos. Abandonamos la pista por un camino que sale a la derecha, donde se encuentra el pino de la cadena.

Descendemos nuevamente, esta vez por un camino asfaltado inmersos en un bosque de pinos y helechos. Una vez más, recordar (a riesgo de ser pesada) que hay que bajar a una velocidad adecuada.



Este último camino, nos lleva directos a la carretera de las siete revueltas que sube al Puerto de Navacerrada. Por aquí recorreremos unos metros en ascenso hasta desviarnos a la izquierda por el Camino Viejo del Paular. Aquí empieza, la segunda subida del día. Los primeros metros aún transcurren por terreno asfaltado. Se recomienda guardar fuerzas para los tramos venideros.

Tras un giro a derechas por una pista de tierra, comienza el auténtico desafío. Pequeños repechos con pendientes de infarto que pondrán a prueba a los más fuertes. Siendo el último tramo final de pista el más complicado, ya que el firme está muy roto. Llegados a este punto hay varias opciones: continuar por el camino por muy roto que esté y seguramente empujar la bici algunos tramos; surcar un sendero paralelo que hay a la derecha y poner a prueba nuestra habilidad sobre la bicicleta.

Una vez conquistado el Puerto de Cotos, lo celebraremos reponiendo fuerzas (llevad algo de comer) y en caso de necesitar agua, podremos comprar botellas en el Restaurante. Desde aquí, lo que queda de la ruta ya es solo un paseo.

Realizaremos unos 10km de llaneo hasta el Puerto de Navacerrada por la carretera. Una vez en el Puerto de Navacerrada, si aún quedan fuerzas, se propone la subida a Bola que se realiza íntegramente por hormigón rayado con pendientes continuadas indescriptibles. Sin embargo, las vistas desde arriba, siempre, siempre, merecen la pena. Los que se decidan por esta opción, incrementarán el tiempo de ruta en 1 hora (aprox).



Si ya no nos quedan fuerzas para hacer este último alarde de fuerzas subiendo a Bola, iniciaremos la bajada a Cercedilla por el Camino del Calvario. Por supuesto, esta bajada la haremos poniendo todos nuestros sentidos en ella, pues, aunque sea pista, hay zonas con bastante piedra donde podemos perder el control de la bicicleta y lamentarlo después.

Bajaremos por el Camino del Calvario con una velocidad adecuada y de forma controlada. Es posible que nos encontremos senderistas, ciclistas en subida o incluso ganado suelto.

Una vez abajo, recorreremos las calles de Cercedilla hasta la plaza mayor.

3. FECHA, HORA Y LUGAR DE ENCUENTRO

Domingo 4 de septiembre, a las 9:00 horas.

Se ruega máxima puntualidad por respeto al resto del grupo. A las 9:15 horas dará comienzo la ruta estén o no todos los participantes.

El lugar de encuentro será la plaza mayor, hay aparcamiento gratuito en los alrededores.

4. NORMAS DE SEGURIDAD. 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.

5.1. Material.

Obligatorio: 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, (quizás no se pueda 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, G.P.S con el track de la actividad cargado, patilla del cambio de repuesto adecuada para nuestra bicicleta.

5.2.- 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

5.3.- 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. La estancia en el hotel incluye alojamiento y desayuno. Pago obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva la cantidad a pagar en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

5.4.- Inscripciones.

En la web 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. 4.5.- Anulaciones. Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “Protocolo de Participación de Actividades”.

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

6. DECALOGO COVID PEGASO

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 distribuir las.
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.

Yolanda Torres Garcia

Teléfono 658653888

Email yolanda_meduso@hotmail.com

Coordinadora de la actividad