



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

<http://www.montanapegaso.com>

## MARCHA DEL TURRÓN 2024

DOMINGO 15 DE DICIEMBRE DE 2024

El Club Pegaso organiza esta actividad para disfrutar juntos de la montaña y después confraternizar en una comida en la que, además de reunirnos, vamos a repartir los premios del Trofeo de Colaboradores 2024 (que premia la colaboración en tareas del club) y retomamos el ya histórico Trofeo Pegaso 2024 (que premia la participación en actividades del club)

Repetiremos restaurante y vamos a celebrar nuestra comida en el estupendo 'Asador Manrique', situado en el pueblo de Sotosalbos.

Iremos en Autobús desde La Granja, después de terminar la marcha. Por lo que se ruega llegar al punto donde se encuentra el autobús en la Granja **ANTES DE LAS 2:30 DE LA TARDE.**

Este año para evitar aglomeraciones en las áreas más protegidas del parque Nacional de Guadarrama, hemos programado cuatro marchas diferentes entre el Puerto de los Cotos y el aparcamiento de San Ildefonso de la Granja.

- Recorrido 1: Que llamaremos Ruta General que pasa por el Chozo Aránguez
- Recorrido 2: También llamada 'Ruta Larga' que sube hasta el Pico de Peñalara (Algo más larga)
- Recorrido 3: 'Ruta Media'- Ruta de las Lagunas que pasará por las lagunas: **NO SE PUEDE PASAR POR LA LAGUNA DE PEÑALARA (O LAGUNA GRANDE)**
- Recorrido 4: 'Ruta Corta'- Cueva del Monje que irá por la zona menos restrictiva a nivel de protección del entorno. Transcurre más al oeste de la Ruta General.

Las cuatro rutas se describen con todo detalle a continuación.

### RECORRIDO 1. RUTA GENERAL: FICHA TÉCNICA - Distancias. Tiempos

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desniveles parciales		Tiempo a inicio
<b>1. Salida:</b> Puerto de los Cotos	-----	1.820 m	-----	-----	-----
2. Collado de Peña Citores	2,1 km	2.150 m	+ 340 m	- 10 m	1h 10'
3. Chozo Aránguez	5,0 km	1.875 m	+ 70 m	- 345 m	2h 00'
4. Arroyo de la Chorranca	6,5 km	1.804 m	+ 5 m	- 75 m	2h 30'
5. Arroyo de los Carneros	8,5 km	1.528 m	+ 10 m	- 285 m	3h 10'
<b>6. Llegada:</b> La Granja	12,6 km	1.150 m	+ 0 m	- 380 m	4h 30'
<b>Totales:</b>	<b>12,6 km</b>		<b>+ 425 m</b>	<b>- 1.095 m</b>	<b>4h 30'</b>

## PERFIL DEL RECORRIDO 1



## RECORRIDO 1 - MAPA. Se puede descargar de [www.montanapegaso.es](http://www.montanapegaso.es)



## DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO 1 o RUTA GENERAL - CHOZO ARÁNGUEZ

Partimos desde la Venta Marcelino, situada en la Carretera Cotos-El Paular o viceversa (C604).

La ruta comienza en el Puerto de los Cotos (1.830m). La senda se toma tras el chalé (antigua residencia del Club Alpino Español), accediendo por su lado derecho en un tramo de escalones bien trazados. Tras pasar una portilla de madera nos introduce inmediatamente en un pinar "pino Valsaín", por donde se asciende de forma moderada.

A esta senda que va desde el Puerto de los Cotos al Collado de Peña Citores, señalizada oficialmente como PR-M3, se la ha denominado, "senda del Batallón Alpino", dado que en el otoño de 1936 diversos grupos de esquiadores, montañeros y excursionistas consideraron que, debido a sus conocimientos y especial preparación física, donde mejor podían servir a su patria era en las altas cumbres que limitan Madrid por el noroeste. Para ello, se agruparon en compañías que con el tiempo darían lugar al denominado Batallón Alpino del Guadarrama, unidad militar que permaneció tres inviernos y dos veranos, de forma casi permanente en esas montañas. Su historia, y la de los hombres que formaron ese batallón, permanecerán ya unidos de forma indisoluble a la Sierra de Guadarrama.

Cuando se comienza a despejar el arbolado, ya se divisa la Peña Citores (2.150m), a nuestra izquierda. Este tramo, aunque la senda es estrecha, tiene una huella muy clara y algunos hitos indicadores. Si hay cubierta nival puede ser complicado seguir la senda, si no hay huella hecha. Seguimos ganando suavemente altura y llegamos a un amplio collado (collado de Peña Citores) donde pocos metros antes de llegar nos habremos topado con la Fuente de los Pájaros (km 2,05 - 2.139m). Al llegar al collado (km. 2,17 - 2.148m) la senda gira bruscamente a la derecha dirección noreste. Cruzamos el arroyo de Dos Hermanas (km. 2,28 - 2.160m) y vamos dejando a nuestra derecha la senda que sube hacia la cima de Dos Hermanas y girando suavemente a nuestra izquierda. Entramos en un tramo casi horizontal hasta el km 4,02 con una altitud en dicho punto de 2.178m.

En ese punto se inicia un descenso fuerte de alrededor de 300m en poco menos de 1 km de distancia, que nos llevará directamente al refugio recientemente reconstruido y conocido como el Chozo Aránguez. La bajada descrita, si hubiera nieve (que no es descartable, por la fecha de la actividad) y en función de cómo estuviese sería necesario el uso de crampones y piolet para asegurar el descenso. A partir del Refugio la pendiente se suaviza mucho e iniciamos los cruces de varios arroyos, que tendremos que buscar el sitio más indicado para transponerlos.

El primero de ellos es el arroyo de Peñalara (km. 5,3 - 1.854m) en la propia explanada de la Majada Hambrienta, a continuación, un arroyo que será fácil cruzarlo, el arroyo de las Almas del diablo (km. 5,7 - 1.840m) y por último el que puede tener alguna complicación mayor por el arroyo de la Chorranca (km. 6,5 - 1.800m). Al cruzar este arroyo la senda toma un giro brusco a nuestra izquierda. Continúa la senda y en poco más de 600m nos encontramos con el cruce de la senda que viene del Puerto de los Neveros (km. 7,19 - 1.736m), que habrán tomado los compañeros que hayan hecho la cima de Peñalara. También en este punto se encuentra la senda que proviene del arroyo de Dos Hermanas, por la cual vendrán los montañeros que hayan escogido el Recorrido 2. Estamos en los alrededores de la "estación meteorológica". Pocos metros más adelante, dejamos el PR-15 y tomamos una senda que sale a nuestra derecha y desciende paralelamente y por su izquierda al arroyo del Cañón, arroyo que se une al arroyo de los Carneros un kilómetro más adelante. La pendiente es un poco más pronunciada de la que traíamos y tras cruzar el arroyo de los Carneros (km. 8,5 - 1.528m), la senda vuelve a girar a la izquierda y sigue paralela, por su derecha, al arroyo de los Carneros.

Seguimos paralelos al arroyo de los Carneros hasta aproximadamente durante un kilómetro y rodeamos por la izquierda el cerro del Moño de la Tía Andrea, también conocido como Silla del Rey (km. 9,60 - 1.404m), cerro situado sobre el Palacio y jardines de la Granja, en el que existe una roca en la que ha sido labrada la forma de un asiento. Una inscripción recuerda su construcción y dedicatoria. La senda



hace un giro de herradura para embocar directamente con el llamado "Esquinazo" y con el cruce de un nuevo arroyo, el del Morete y acercarnos a las tapias del Palacio de la Granja. Las vistas son realmente excepcionales. La bajada desde aquí se hace campo a través, bajo los pinos, en sentido hacia la tapia de los jardines por una inclinada ladera. Solo nos queda, seguir paralelos a las tapias del palacio, por el "Camino de la Silla del Rey", continuar por el "Paseo Molinillo" y "Paseo de Sta. Isabel", girar a la derecha para cruzar el "Paseo del Pocillo" y llegar alrededor de la Fábrica de Vidrio (Paseo del Príncipe), donde estará el autocar esperándonos.

<b>RECORRIDO 1. RUTA GENERAL: INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD</b>				
Horarios ruta 	<b>4h 30'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: <b>08:33</b> Puesta del sol: <b>17:47</b> → <b>La marcha deberá finalizar a las 14:30</b>			
Distancia Desniveles	 <b>12,6km</b>  <b>+ 425m</b>  <b>-1.095m</b>			
Tipo recorrido	 <b>Lineal: Travesía</b>			
Dificultad	Física <b>2</b> Media    Técnica <b>1</b> Baja			
<b>M</b>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>Paso por lugares alejados a más de 2 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc.)</li> </ul>			
<b>I</b>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas, pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos.</li> </ul>			
<b>D</b>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso.</li> </ul>			
<b>E</b>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida: + 425 m.</li> <li>Desnivel acumulado de bajada: - 1.095 m.</li> <li>Longitud: 12,6 km.</li> <li>Tiempo de marcha sin paradas: 4h 30'.</li> </ul>			
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>			
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. / Agua (al menos 1L) / Protección solar / Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones / Frontal / Manta térmica.			
Teléfonos Emergencias	<table border="1"> <tr> <td>Emergencias: <b>112</b> Guardia civil: <b>062</b></td> <td>Club: <b>143,925 MHz</b> Coordinadores: <b>619 902 150</b> (Javier) <b>619 987 602</b> (Lola)</td> <td>Guardia Civil de montaña: SEREIM Navacerrada: <b>91 852 1012</b> y <b>91 890 2611</b></td> </tr> </table>	Emergencias: <b>112</b> Guardia civil: <b>062</b>	Club: <b>143,925 MHz</b> Coordinadores: <b>619 902 150</b> (Javier) <b>619 987 602</b> (Lola)	Guardia Civil de montaña: SEREIM Navacerrada: <b>91 852 1012</b> y <b>91 890 2611</b>
Emergencias: <b>112</b> Guardia civil: <b>062</b>	Club: <b>143,925 MHz</b> Coordinadores: <b>619 902 150</b> (Javier) <b>619 987 602</b> (Lola)	Guardia Civil de montaña: SEREIM Navacerrada: <b>91 852 1012</b> y <b>91 890 2611</b>		
Cartografía	<b>Mapa excursionista de Guadarrama. Escala 1:25.000 (Ed. Alpina)</b> <b>Sierra de Guadarrama. Escala 1:50.000 (La Tienda Verde)</b>			

## RECORRIDO 2. RUTA LARGA: FICHA TÉCNICA - Distancias. Tiempos

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desniveles parciales		Tiempo a inicio
<b>1. Salida:</b> Puerto de los Cotos	-----	1.830 m	-----	-----	-----
2. Collado de Peña Citores	2,1 km	2.150 m	+ 330 m	- 10 m	1h 00'
3. Pico Peñalara	4,5 km	2.428 m	+ 290 m	- 10 m	1h 55'
4. Puerto de los Neveros	6,8 km	2.096 m	+ 5 m	- 340 m	2h 35'
5. Arroyo de los Carneros	10,5 km	1.528 m	+ 10 m	- 580 m	3h 50'
<b>6. Llegada:</b> La Granja	14,6 km	1.101 m	+ 5 m	- 380 m	5h 00'
<b>Totales:</b>	<b>14,6 km</b>		<b>+ 640 m</b>	<b>- 1.310 m</b>	<b>5h 00'</b>

## PERFIL DEL RECORRIDO 2





RECORRIDO 2 - MAPA. Se puede descargar de [www.montanapegaso.es](http://www.montanapegaso.es)



## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA: RECORRIDO 2 o RUTA LARGA - PEÑALARA

Partimos desde la Venta Marcelino, situada en la Carretera Cotos-El Paular o viceversa (C-604).

La primera parte del recorrido hasta pasar por el collado de Peña Citores y cruzar el arroyo de Dos Hermanas (km. 2,0 - 2.200m), esta parte de la ruta coincide con el Recorrido General.

Una vez que se ha cruzado el arroyo la senda va ascendiendo paulatinamente en dirección Noreste, hasta faldear la cumbre de la Hermana Mayor y coincidir con la senda que viene directamente de la subida, en zetas, del Puerto de Cotos (km. 2,8 - 2.255m).

El sendero se vuelve bastante plano, aunque siempre con tendencia de subida. Dejamos la cumbre de la Hermana Mayor (km. 3,14 - 2.284m) a nuestra derecha y continuamos por la senda, muy visible si no hay nieve, siguiendo la cuerda que en claro ascenso nos lleva a la cumbre de Peñalara (km. 4,35 - 2.429m), punto culminante de esta ruta y de todo el macizo de la Sierra de Guadarrama.

Continuamos la dirección que traíamos y nos dirigimos en aproximadamente 500m de distancia hacia la cumbre del Risco de Claveles que sobrepasaremos a media ladera por su lado izquierdo. Atención a la situación de nieve, porque si la hubiera y estuviera dura, el tramo que se inicia bajando de la cumbre de Peñalara hasta llegar a los alrededores de la laguna de los Pájaros entraña un riesgo considerable. Una vez que hemos pasado por el risco de Claveles y el de los Pájaros a media ladera, la senda inicia una bajada pronunciada de unos 100m de desnivel que nos aproxima hasta las proximidades de la Laguna de los Pájaros. Esta senda empieza a girar a la izquierda separándonos de la propia Laguna de los pájaros y llevándonos en poco más de 800m de distancia a alcanzar el Puerto de los Neveros (km. 6,7 - 2.096m).

### **A PARTIR DE ESTE PUNTO LA RUTA COMPARTI ITINERARIO CON EL RECORRIDO 3 - RUTA MEDIA**

Desde el Puerto de los Neveros la senda toma un giro de 90º a la izquierda para empezar la bajada en dirección a la Granja, senda que está marcada como PR-15.

A nuestra izquierda dejamos la garganta que lleva las aguas del arroyo de la Chorranca y que inicia su cauce, precisamente, en las proximidades del puerto de los Neveros. La bajada se va acercando al propio arroyo, pero en ningún momento lo cruza y a medida que se desciende el arbolado va siendo más extenso y tupido. En aproximadamente un kilómetro y medio desde el puerto de los Neveros (km. 8,02 - 1.877m) nos encontramos con una fuente, denominada "Fuente Fría". Y en otro kilómetro aproximadamente (km. 9,23 - 1.729m) coincidimos con la senda que viene del Chozo Aránguez y que han tomado los participantes que hayan optado por la ruta general, y que a partir de este punto se hace común para todas las rutas. En consecuencia, el resto del itinerario ya está descrito en la ruta general.



## RECORRIDO 2. RUTA LARGA: INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<b>5h 00'</b> (Estimado de marcha efectiva) Salida sol: <b>08:33</b> Puesta del sol: <b>17:47</b> → La marcha deberá finalizar a las <b>14:30</b> .					
Distancia Desniveles	 <b>14,6km</b>	 <b>+ 640m</b>	 <b>-1.310m</b>			
Tipo recorrido	 <b>Lineal: Travesía</b>					
Dificultad	Física	<b>2</b>	Media	Técnica	<b>2</b>	Media
M	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>Paso por lugares alejados a más de 2 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc.)</li> </ul>				
I	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas, pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos.</li> </ul>				
D	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables.</li> </ul>				
E	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida: + 640 m.</li> <li>Desnivel acumulado de bajada: - 1.310 m.</li> <li>Longitud: 14,6 km.</li> <li>Tiempo de marcha sin paradas: 5h 00'.</li> </ul>				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>					
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. / Agua (al menos 1L) / Protección solar / Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones / Frontal / Manta térmica.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia civil: <b>062</b>		Club: <b>143,925 MHz</b> Coordinadores: <b>619 902 150</b> (Javier) <b>619 987 602</b> (Lola)		Guardia Civil de montaña - SEREIM Navacerrada: <b>91 852 1012 y 91 890 2611</b>	
Cartografía	<b>Mapa excursionista de Guadarrama. Escala 1:25.000 (Ed. Alpina)</b> <b>Sierra de Guadarrama. Escala 1:50.000 (La Tienda Verde)</b>					



### RECORRIDO 3. RUTA Media: FICHA TÉCNICA - Distancias. Tiempos

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desniveles parciales		Tiempo a inicio
<b>1. Salida:</b> Puerto de los Cotos	-----	1.830 m	-----	-----	-----
2. Puente del arroyo de la Laguna	2,3 km	1.940 m	+ 145 m	- 30 m	35'
3. Laguna de los Pájaros	5,6 km	2.176 m	+ 305 m	- 75 m	1h 45'
4. Puerto de los Neveros	6,6 km	2.096 m	+ 5 m	- 85 m	2h 00'
5. Arroyo de los Carneros	10,3 km	1.528 m	+ 10 m	- 580 m	3h 25'
<b>6. Llegada:</b> La Granja	14,4 km	1.101 m	+ 5 m	- 380 m	4h 45'
<b>Totales:</b>	<b>14,4 km</b>		<b>+ 470 m</b>	<b>- 1.150 m</b>	<b>4h 45'</b>

### PERFIL DEL RECORRIDO 3







## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA: RECORRIDO 3 o RUTA MEDIA - LAGUNAS

**NOTA: El número máximo de participantes permitidos en esta opción es de 25 personas. Además, no se puede abandonar la ruta marcada como sendero RV7**

Partimos desde la Venta Marcelino, situada en la Carretera Cotos-El Paular o viceversa (C-604).

El recorrido empieza en el Puerto de Cotos y continúa cogiendo el sendero RV 7 que comparte un tramo con la 3, pasando después por el Mirador de la Gitana y la Choza del Guarda. El sendero compartido por ambas rutas va desde el Puerto de Cotos hasta la "Hoya de Peñalara". Las indicaciones que hay en todo el trayecto están señaladas con las siglas RV7 y RV8, pero al llegar al puente de madera hay una bifurcación con una pendiente de bastante desnivel y desde allí mismo sigues con la ruta RV7 (Laguna de los Pájaros). A mitad de camino, cuando terminamos de subir desde el puente nos encontramos con una roca llamada el Mirador de Javier y una placa en homenaje a este senderista, desde ahí se puede divisar la Laguna de Peñalara y el Refugio Zabala; cada vez te cruzas con menos gente, debido a la mayor dificultad física y a un camino más complicado con piedras. Poco antes de llegar a la Laguna de los Pájaros hay un grupo de cinco lagunitas llamado "Las Charcas" o, en un alarde de creatividad: "Cinco Lagunas" seguido, algo más adelante por otra lagunita llamada de "Los Claveles".

Al alcanzar el Puerto de los Neveros (km. 6,7 - 2.096m) **la ruta continua por el mismo trayecto que el Recorrido 2**. Con lo que os remito a la información referida en dicho Recorrido.



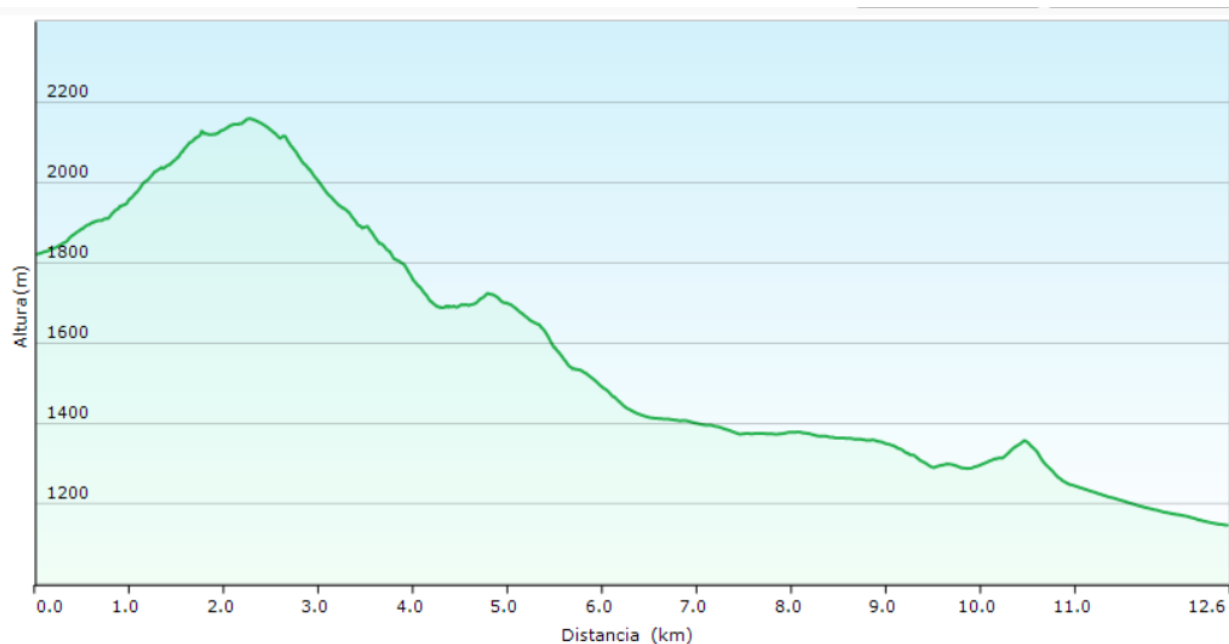
### RECORRIDO 3. RUTA MEDIA: INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<b>4h 45'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: <b>08:33</b> Puesta del sol: <b>17:47</b> → <b>La marcha deberá finalizar a las 14:30.</b>					
Distancia Desniveles	<b>14,4km</b>	<b>+ 470m</b>	<b>-1.150m</b>			
Tipo recorrido	<b>Lineal: Travesía</b>					
Dificultad	Física	<b>2</b>	Media	Técnica	<b>1</b>	Baja
M	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>Paso por lugares alejados a más de 2 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc.)</li> </ul>				
I	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas, pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos.</li> </ul>				
D	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso.</li> </ul>				
E	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida: + 470 m.</li> <li>Desnivel acumulado de bajada: - 1.150 m.</li> <li>Longitud: 14,4 km.</li> <li>Tiempo de marcha sin paradas: 4h 45'.</li> </ul>				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>					
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. / Agua (~ 1 l) / Protección solar / Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones / Frontal / Manta térmica.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia civil: <b>062</b>		Club: <b>143,925 MHz</b> Coordinadores: <b>619 902 150</b> (Javier) <b>619 987 602</b> (Lola)		Guardia Civil de montaña - SEREIM Navacerrada: <b>91 852 1012 y 91 890 2611</b>	
Cartografía	<b>Mapa excursionista de Guadarrama. Escala 1:25.000 (Ed. Alpina)</b> <b>Sierra de Guadarrama. Escala 1:50.000 (La Tienda Verde)</b>					

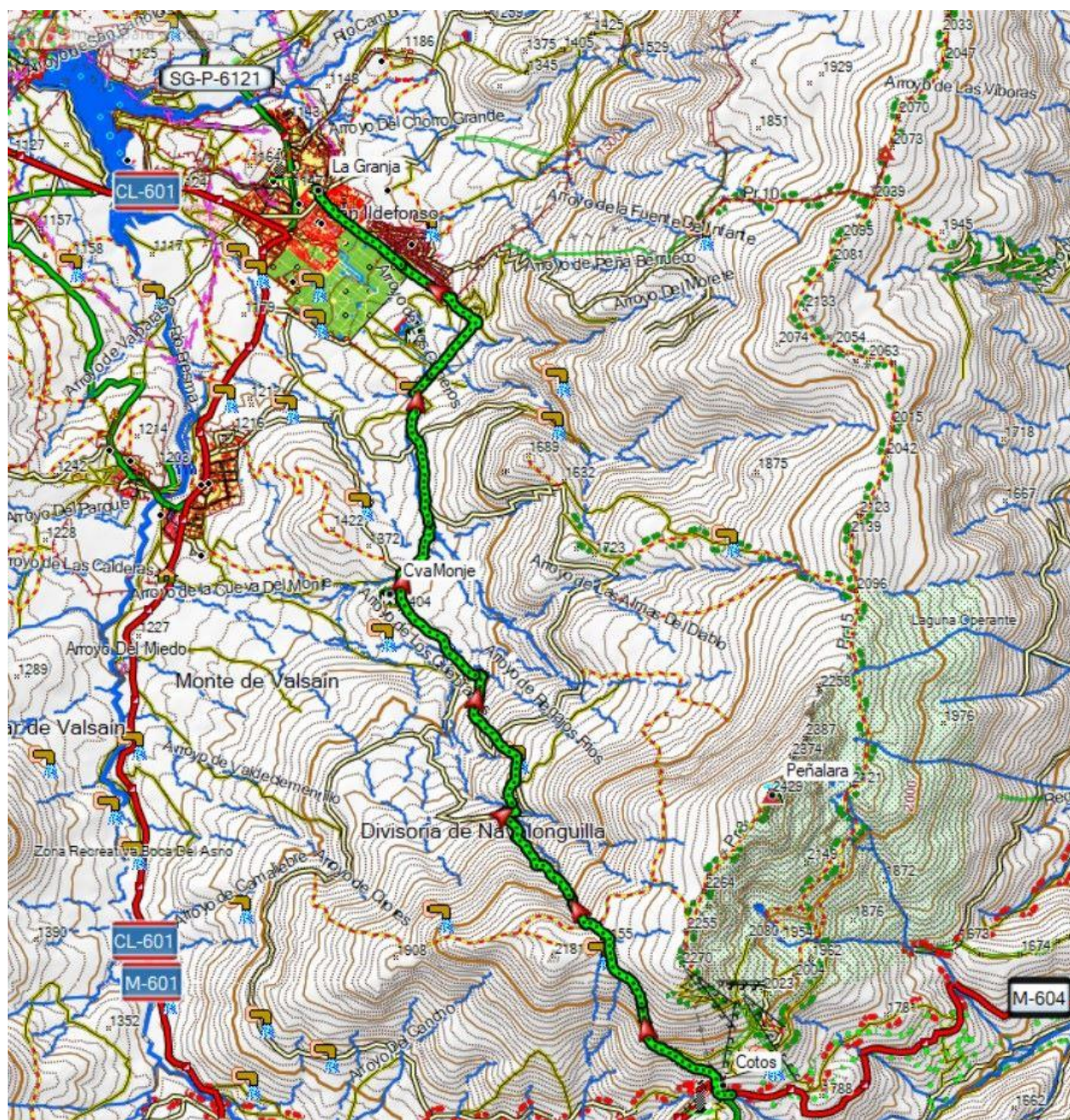
### RECORRIDO 4. RUTA CORTA: FICHA TÉCNICA - Distancias. Tiempos

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Distancia a origen	Altitud	Desniveles parciales		Tiempo a inicio
<b>1. Salida:</b> Puerto de los Cotos	-----	1.830 m	-----	-----	-----
2. Collado de Peña Citores	2,1 km	2.150 m	+ 330 m	- 10 m	1h 10'
3. Arroyo de los Quebrados	4,3 km	1.690 m	+ 20 m	- 475 m	2h 30'
4. Cueva del Monje	7,2 km	1.385 m	+ 35 m	- 340 m	3h 20'
<b>6. Llegada:</b> La Granja	12,6 km	1.101 m	+ 85 m	- 325 m	4h 40'
<b>Totales:</b>	<b>12,6. km</b>		<b>+ 470 m</b>	<b>- 1.150 m</b>	<b>4h 40'</b>

### PERFIL DEL RECORRIDO 3









## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA: RECORRIDO 4 o RUTA CORTA – CUEVA DEL MONJE

Hasta la fuente de los Pájaros, en el collado entre Dos hermanas y Peña Citores, la ruta coincide con los recorridos 1 y 2 (ruta General y ruta Larga) a partir de aquí descenderemos, inicialmente campo a través y después por una senda con fuerte pendiente, entre la Divisoria de Navalonguilla y el arroyo de Dos Hermanas, hasta llegar a la confluencia entre éste y el arroyo de los Quebrados, tras una ligera subida por buen sendero en el pinar tomaremos un camino amplio por el que descenderemos hasta una pradera extensa en la que aparece una formación rocosa en forma de cueva, la llamada Cueva del Monje. Finalmente, desembocaremos en un camino ancho que nos llevará a la parte trasera de la tapia del recinto del Palacio de la Granja de San Ildefonso, donde se encuentra el estanque El Mar de los jardines de La Granja. Seguidamente habrá que seguir la tapia hacia el este (derecha) hasta alcanzar la parte final de todos los recorridos descritos y acabar en el aparcamiento de autobuses de la Granja.

## RECORRIDO 4. RUTA CORTA: INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<b>4h 40'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: <b>08:33</b> Puesta del sol: <b>17:47</b> → <b>La marcha deberá finalizar a las 14:30.</b>					
Distancia Desniveles	 <b>12,6km</b>	 <b>+ 470m</b>	 <b>-1.150m</b>			
Tipo recorrido	 <b>Lineal: Travesía</b>					
Dificultad	Física	<b>2</b>	Media	Técnica	<b>1</b>	Baja
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <li>Paso por lugares alejados a más de 2 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc.)</li> </ul>				
<b>I</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas, pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos.</li> </ul>				
<b>D</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso.</li> </ul>				
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida: + 470 m.</li> <li>Desnivel acumulado de bajada: - 1.150 m.</li> <li>Longitud: 12,6 km.</li> <li>Tiempo de marcha sin paradas: 4h 40'.</li> </ul>				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>					
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. / Agua (al menos 1L) / Protección solar / Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones / Frontal / Manta térmica.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia civil: <b>062</b>	Club: <b>143,925 Hz</b> Coordinadores: <b>619 902 150</b> (Javier) <b>619 987 602</b> (Lola)	Guardia Civil de montaña - SEREIM Navacerrada: <b>91 852 1012 y 91 890 2611</b>			
Cartografía	<b>Mapa excursionista de Guadarrama. Escala 1:25.000 (Ed. Alpina)</b> <b>Sierra de Guadarrama. Escala 1:50.000 (La Tienda Verde)</b>					

### Notas del Coordinador:

1. Los tracks que se incorporan a la documentación de la actividad de la Marcha del Turrón se ponen a disposición de todos los participantes, en la web del club, pero la organización no se puede hacer responsable de ellos. Ten en cuenta que pueden tener errores y que un buen mapa acompañado de brújula y una buena preparación son mucho más importantes.

2. Como actividad invernal conviene tener una previsión certera del tiempo en la zona. Por lo que indicamos varias webs donde se puede consultar la previsión de tiempo en el macizo del Guadarrama.

- <http://www.meteoexploration.com/forecasts/Peñalara/?lang=es>
- <http://www.aemet.es/es/el tiempo/prediccion/montana?w=&p=mad2>
- <https://www.mountain-forecast.com/peaks/Peñalara/forecasts/1500>
- <https://www.tiempo.com/valdesqui.htm>
- [https://www.meteoblue.com/es/tiempo/semana/peñalara\\_españa\\_3113939](https://www.meteoblue.com/es/tiempo/semana/peñalara_españa_3113939)

## OTROS DATOS DE INTERÉS

### Cartografía:

- Mapa "guía de la Sierra de Guadarrama 1:50.000", editado por I.G.N. ISBN 84- 234-3412-0
- Mapa "excursionista de Guadarrama 1:25.000", editado por editorial Alpina. ISBN 84-8090-159-4
- Mapa "sierra de Guadarrama 1:50.000", editado por La Tienda verde. ISBN 84-611- 3107-X

### Geología:

El pico de Peñalara es parte del resultado del choque entre las placas correspondientes a la Submeseta Sur y a la Submeseta Norte, ambas pertenecientes a la Meseta Central de la Península Ibérica. La elevación de este macizo ocurrió en la Era Terciaria (hace unos 65 millones de años) aunque los materiales sobre los que se asienta (el zócalo granítico meseteño) sean anteriores (de la orogenia herciniana). El tipo de roca más predominante en este macizo montañoso es el granito, visible desde el exterior en las laderas con más pendiente y en la cornisa de cumbres. La acción glacial del Cuaternario (hace unos 1,8 millones de años) acabó de modelar varios de los relieves actuales del macizo de Peñalara con pequeños circos y morrenas de tipo pirenaico. El mayor circo glacial que hay en este macizo es el Circo de Peñalara, situado directamente al sur de la cima de Peñalara, en la vertiente este y a una altitud de 2.000 metros. Otro circo glacial, aunque este es más pequeño que el anterior, es la Hoya de Pepe Hernando. Está situada también en la vertiente este, al noreste del Circo de Peñalara y a una altitud de 1.900 metros. Cada uno de estos dos circos glaciares tiene una morrena.

### Historia:

El Pico de Peñalara ha sido desde siempre un importante referente en toda la Sierra de Guadarrama debido a su altitud y al hecho de encontrarse en el punto de confluencia de las dos Castillas y de dos grandes valles, el del Lozoya y el de Valsaín.

También era la montaña sagrada de los Arévacos, pueblo Celta que habitaba en el centro de la península Ibérica antes de la llegada de los romanos. La primera ascensión a Peñalara no se conoce porque la dificultad que entraña este ascenso no es excesiva. Las verticales paredes de la vertiente este, de este pico han sido la "cuna" de los principales escaladores y alpinistas madrileños del siglo XX y XXI.



El conocimiento popular de la importancia geológica y medio ambiental de esta montaña se expande en la década de los años 1920, cuando varios intelectuales de la Institución Libre de Enseñanza destacaron el importantísimo valor ecológico que posee la Sierra de Guadarrama. En esa época se planeó la creación del Parque Nacional de Guadarrama para proteger las zonas altas de la sierra, incluido el pico de Peñalara. Finalmente, ese proyecto no se puso en marcha debido a los cambios de gobierno y la Guerra Civil.

El gran interés científico y paisajístico que despertó el macizo de Peñalara a lo largo de la década de 1920 hizo que en 1930 fuera declarado Sitio Natural de Interés Nacional, con el objetivo de preservar el paisaje de ataques externos. Durante estas décadas, la Real Sociedad de Alpinismo Peñalara, creada en 1912, experimentó un gran crecimiento y participó activamente en la divulgación del conocimiento acerca de esta montaña.

Durante la década de los años 1980, se creó un proyecto para proteger la vertiente este del pico de Peñalara, incluyendo el circo glaciar de Peñalara y las lagunas glaciares que salpican la zona. El 15 de junio de 1990, la Comunidad de Madrid declaró la vertiente este del pico como Parque Natural de la Cumbre, Circo y Lagunas de Peñalara mediante la Ley 6/1990, otorgando la administración de este al gobierno autonómico. Desde 1998 hasta principios de los años 2000, se llevó a cabo el desmantelado de la antigua estación de esquí de Valcotos que ocupaba gran parte de la zona sur del área protegida. De esta forma, se eliminaron los remontes y se repoblaron con pino silvestre las antiguas pistas. Este hecho se puede considerar pionero en todo el mundo.

Madrid y Castilla y León han llevado a cabo un proyecto para declarar Parque Nacional de Guadarrama a gran parte de la sierra de Guadarrama, incluido el pico de Peñalara. De esta forma, la vertiente oeste de esta montaña quedó también protegida.

Fue declarado Parque Nacional mediante la Ley 7/2013, de 25 de junio, de declaración del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Protege unas 30.000 ha. de la zona más valiosa de la vertiente sureste de la sierra de Guadarrama (Sistema Central), situada en la comunidad de Madrid y de Castilla y León (España). Este parque nacional es el decimoquinto del país en antigüedad y el cuarto en extensión. 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 que fue declarada parque nacional hay más de 1280 especies, de las que 13 están en peligro de extinción, más de 1500 plantas autóctonas y 30 tipos de vegetación. Las especies animales presentes en el parque representan el 45 % de la fauna total de España y el 18 % de la europea. Entre las especies vegetales destacan el pino silvestre, el roble, el enebro, la encina y el piorno, entre otras muchas. En cuanto a la fauna, abundan mamíferos como ciervos, jabalíes, corzos, gamos, cabras montesas, tejones, varios mustélidos, gatos monteses, zorros, liebres, etc.; una gran cantidad de especies de aves acuáticas en los embalses, y grandes rapaces como el águila imperial o el buitre negro.

### **La leyenda de la Cueva del Monje**

Fernando Rivas Orozco, en la década de los setenta del siglo XIX, escribía una ‘leyenda del pinar’ titulada La Cueva del Monje. Estaba protagonizada por el Padre Arcadio. Arcadio era el infortunado Segura, un labriego granjeño, de otra de sus leyendas, El Diente del Diablo.

En la leyenda de ‘La Cueva del Monje’ el padre Arcadio pactó la entrega de su alma con el diablo a cambio de fortuna y buena vida. Arrepentido más tarde, vivió como anacoreta, retirado a penar su desenfrenada existencia en la profundidad del pinar.

Paso el resto de sus días implorando la divina clemencia, penando y enmendando sus muchos crímenes. El principal de ellos fue la denuncia de una joven, un amor no correspondido, a la Inquisición. Como podemos imaginar la pobre infeliz terminó como San Lorenzo, pero sin parrilla.



Arcadio vagó muchos años por el pinar, pero gracias a sus muchos desvelos para con los habitantes más desfavorecidos y enfermos del lugar ganó su salvación.

Quedó enterrado cerca de la gruta que le dio abrigo hasta su muerte, pasando a denominarse la zona Cueva del Monje.

## SITUACIÓN APARCAMIENTO DE AUTOCARES

En este lugar de San Ildefonso de la Granja es donde subiremos al autocar para ir al Restaurante A. Manrique, en Sotosalbos.



**ATENCIÓN:** La salida de La Granja hacia Sotosalbos está prevista para las 14:30 como muy tarde. Los participantes deberán tener en cuenta la ruta a elegir en función de este horario, siempre y cuando la meteorología permita elegir las dos opciones.

### RESTAURANTE A. MANRIQUE

Carretera N-110 km 173  
40170 Sotosalbos (SEGOVIA)  
Teléfono reservas: 921 40 30 66  
Web [www.manriquesotosalbos.es](http://www.manriquesotosalbos.es)

### MENÚ (\*)

**Entrantes:** morcilla, picadillo...

**Plato principal:** Lechazo asado o lubina al horno y ensalada.

**Postre:** Natillas o arroz con leche (todo casero)

Pan, vino, cerveza o refresco, agua mineral y café o infusión.

(\*) Se podrá pedir menú vegetariano.





## NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de esta.**
- 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 y/o responsables de seguridad) que informarán a los 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 coordinador lo indique.
- Ningún participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar, a los 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 participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) 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 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 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.**

## LOGÍSTICA. TRANSPORTE. PRECIO

### TRANSPORTE. HORARIOS

El desplazamiento se hará en autocar

Lugar y hora de salida:

**Salidas:** 7:30 h. Canillejas (Calle Alcalá, 628)

7:45 h. Plaza Castilla (junto al depósito del Canal de Isabel II)

**8:10 h. Las Rozas (Rotonda Carrefour Pinar de las Rozas)**

**¡¡¡OJO: CAMBIO DE PUNTO DE RECOGIDA CON RESPECTO A OTROS AÑOS!!!!**

Al regreso se harán las mismas paradas en sentido inverso.

### PRECIO

- 26 € Colaboradores y coordinadores: federados (licencia A o superior) o asegurados con otra entidad.
- 36 € Socios no colaboradores federados (licencia A o superior) o asegurados con otra entidad
- 39 € No federados (licencia A o superior) o no asegurados con otra entidad (Incluye seguro: 3 € al día)

### INSCRIPCIONES

Se hará directamente en la web. A partir de las 22h. del domingo 1 de diciembre de 2024.

**Pago:** Precio total correspondiente al perfil (colaborador-coordinador, federado no federado) a través de la web del club.

De no hacer efectivo este pago en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

### ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES":

<https://montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

### COORDINADORES

Lola Ruano: [dolores\\_ruano@yahoo.com](mailto:dolores_ruano@yahoo.com) Teléfono: 619 987 602

Javier Ibáñez: [javier.opacua49@gmail.com](mailto:javier.opacua49@gmail.com) Teléfono: 619 902 150