

MEMORIA DE ACTIVIDAD

Chorrera de San Mamés Sección de MARCHA NÓRDICA

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Sábado, 25 de mayo de 2024

Lugar de realización: Navarredonda y San Mamés, Madrid

Número de participantes: 6

Transporte: Vehículo particular o transporte público

Coordinador/a: Juan Hebrero



Descripción de la actividad:

El sábado 25 de mayo nos juntamos 6 participantes de Pegaso para realizar la actividad de marcha nórdica en torno a la Chorrera de San Mamés.

Iniciamos la actividad a las 10:00 desde la Tenencia de Alcaldía de la localidad de San Mamés, atravesando el pueblo hacia la quesería que se encuentra en la subida hacia la chorrera. Sin entretenernos, nos comprometimos a parar en la quesería a nuestro regreso.

La previsión meteorológica era de tiempo despejado con temperaturas agradables (17°C - 24°C) y viento moderado (-15 km/h). Si bien la primavera este año no está siendo cálida, este fin de semana están subiendo las temperaturas.

La pista que se dirige de San Mamés a la Chorrera ha sido recientemente renovada y se encuentra en muy buenas condiciones, facilitando la práctica deportiva de la marcha nórdica.

La subida por la pista desde la quesería es suave pero constante. Aprovechamos, mientras íbamos calentando, para recordar los principios de la técnica de marcha nórdica. Poco a poco fuimos incrementando el ritmo de subida y tratamos también los aspectos fundamentales del

entrenamiento deportivo con esta modalidad. El uso de los bastones facilita mantener la postura correcta para ejecutar el movimiento en subida.

La pista alcanza en breve la casa del leñador, abandonada, donde nos adentramos en el pinar. Enseguida aparecen dos zetas en la pista, justo antes del desvío al mirador de las Tejoneras. Allí hubo un punto de observación militar durante la Guerra Civil, en el frente del agua. Hay unas excelentes vistas del valle. En este tramo de la ruta de hoy nos encontramos con muchos insectos, moscas y mosquitos, que incomodan el tránsito.

Tras una breve parada en el mirador, volveremos sobre nuestros pasos para recorrer un tramo bastante horizontal en dirección a la parte alta del Arroyo de la Chorrera. Es el punto más alejado de nuestra excursión.

A continuación bajamos con cierta precaución por senderos hasta la afamada chorrera. En todo el tramo de bajada, debido a la pendiente de la misma, es complicado ejecutar la técnica de marcha nórdica.

Esta chorrera pertenece al arroyo del Chorro, un afluente del río Lozoya. Tiene una altura de 30 metros y está a una altitud de 1.470 m. Sus aguas están presentes durante todo el año, pero es en el deshielo (finales de primavera) cuando su caudal baja con mayor algarabía, golpeando en caída libre ensordecedora la zona rocosa que soporta su inclinación. Aprovechamos las vistas de la chorrera para hacer un descanso, hidratarnos y comer algo.

Una vez repuestos, continuamos la bajada, hasta el cruce con el desvío al pueblo de Navarredonda, que tomamos. Al salir del pinar, cruzamos el río y continuamos, por senderos poco marcados, en dirección de retorno hacia la quesería.

Recorrimos un total de 14,8 Km con un desnivel de 860 m completando el trayecto en 4:30 horas.

Coordinador: Juan Hebrero
