

MEMORIA DE ACTIVIDAD

Rascafría – Tejo Milenario Sección de MARCHA NÓRDICA

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Domingo 10 de noviembre de 2024

Lugar de realización: Rascafría

Número de participantes: 13

Transporte: Coches particulares

Coordinadores: Juan Hebrero, Pedro Cristóbal

Fotografías: Añadir dos fotografías de la jornada (altura aproximada de la foto 4 cm)



Descripción de la actividad:

El pasado domingo 10 de noviembre a las 8:30 nos reunimos 13 socios de Pegaso para la actividad de marcha nórdica entre el área recreativa de la Isla en Rascafría y el Tejo Milenario. El día amaneció nublado y fresco pero seco y sin viento.

Tras el reparto de bastones a los compañeros que no tenían, y unas breves explicaciones sobre técnica de marcha nórdica, nos pusimos en camino cruzando el río Lozoya y dirigiéndonos en dirección Sur en suave subida.

El sendero avanzaba paralelo a la margen derecha del río. Enseguida pudimos comprobar que el día nos iba a deparar unas maravillosas y coloridas vistas otoñales de los fantásticos bosques del valle de Lozoya.

En menos de 3 km llegamos al puente de la Angostura, donde el sendero alcanza una pista que sube en dirección Este con algo más de pendiente. En este tramo la pista es ancha y despejada, permitiendo ejercitar fácilmente la técnica de marcha nórdica.



La pista cruza varios cursos de agua, entre ellos el arroyo de Valhondillo, que da nombre al Tejo que buscamos. Tras las recientes lluvias, algunos de ellos son tan caudalosos que nos cuesta un poco atravesarlos. Tras cruzar el arroyo de Valhondillo dos veces, abandonamos la pista para subir por el cauce del arroyo, con bastante inclinación. En este tramo nos ayudamos de los bastones, pero resulta complicado hacer bien la técnica.

Al poco tiempo descubrimos varios tejos, continuando el ascenso hasta que damos con el Tejo Milenario, objetivo de nuestra excursión de hoy. Se trata de un ejemplar hembra de tejo, datada en más de 1500 años de antigüedad. Se encuentra rodeado de una valla de piedra para protegerlo. Aprovechamos para hacer un breve descanso, para contemplarlo, y reponer fuerzas con un tentempié.

Tras el breve receso, subimos a la pista que nos lleva al paraje conocido como Raso el Baile. La pista asciende ligeramente de nuevo hasta alcanzar una altitud de 1600m y cruzar el arroyo de los Machos. En ese momento, abandonamos la pista para descender entre los helechos hasta cruzarnos con el camino de la Angostura, que seguimos en dirección descendente.

Pronto alcanzamos de nuevo el puente de la Angostura, imponente puente de piedra que se apoya entre dos gigantescas peñas redondeadas, que fueron aprovechadas por Felipe V para edificar un paso que le permitiera llegar al Palacio de la Granja.

Cruzando el puente, nos dirigimos por el margen izquierdo del río de vuelta de nuevo a la zona recreativa de la Isla, donde finaliza nuestra actividad. En total recorrimos 13,3 km en 4h 45min, con un ascenso total de 930m.
