



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



La Almenara

18 de octubre de 2025

CONTEXTO GEOGRÁFICO

La **Sierra de Guadarrama** es una cadena montañosa ubicada en el centro de la península ibérica, y forma parte del **Sistema Central**, una gran cordillera que divide la Meseta Central en dos submesetas: norte y sur. Se extiende entre las **provincias de Madrid, Segovia** y en menor medida **Ávila**, en las comunidades autónomas de **Madrid y Castilla y León**.

MORFOLOGÍA

En el extremo más occidental de la Sierra de Guadarrama se alzan varias serranías con entidad propia y montañas que, si bien no destacan por su altitud, sí lo hacen por sus perfectas y espigadas formas. Los picos Almenara, la cumbre señera de la Sierra Oeste, y su gemelo Almojón.

Esta sierra está formada por una cadena montañosa con orientación suroeste a noreste, tiene una longitud total de unos 80 kilómetros y el pico más alto es Peñalara con 2428 metros de altitud sobre el nivel del mar. La Sierra divide las cuencas del Duero y Tajo y las provincias de Madrid y Segovia, dividiendo a su vez la Meseta Central ibérica en dos submesetas.

La sierra de Guadarrama es el resultado del **choque de las placas de la submeseta sur y la submeseta norte**, ambas pertenecientes a la Meseta Central de la península Ibérica. Esta sierra se levantó durante la orogenia alpina (era Terciaria), aunque los materiales sobre los que se asienta (zócalo granítico) sean anteriores (orogenia herciniana). Acabo de perfilarse tal y como la conocemos actualmente tras la **última glaciación**, que dejan vestigios glaciares produciéndose posteriormente una fuerte erosión, por lo que se han aplanado mucho tanto en las cumbres como en las estribaciones septentrionales y meridionales.

GEOLOGÍA

El sustrato geológico de esta zona está formado por **rocas de naturaleza muy diversa** (mágmatas, metamórficas y sedimentarias) caracterizadas por su gran antigüedad (Paleozoico y Mesozoico). La Sierra de Guadarrama es uno de los sistemas orográficos más antiguos de la Península Ibérica. El gneis se extiende prácticamente por toda la Sierra de Guadarrama y forma algunas de las cumbres más elevadas: **Peñalara** (2.430 m.), **Cabezas de Hierro** (2.383 m.), **La Maliciosa** (2.225 m.). También aparecen rocas calizas entre el gneis, debido a los avances marinos que durante el Cuaternario llegaron a las faldas de

la Sierra de Guadarrama. Por último, los granitos de la Sierra de Guadarrama son rocas ígneas plutónicas originadas en el período Carbonífero, durante la Orogenia Hercínica, que hace 350 millones de años dio origen a una sierra con la misma dirección NE-SW que la actual, pero con alturas superiores.

CLIMA

La sierra de Guadarrama se encuentra en una zona en la que el clima es mediterráneo continentalizado, caracterizado por temperaturas que varían mucho del verano al invierno y por tener un verano muy seco. Pero, como en cualquier zona montañosa, el clima en esta sierra varía notablemente con la altura, por lo que hay que diferenciar las distintas zonas climáticas.

Climáticamente la vertiente sur es más lluviosa que la norte, aunque no encontramos las diferencias que podemos apreciar en otras sierras como Gredos. Además, en esta zona comienzan a tener una mayor influencia los frentes procedentes del norte que, aunque no son tan cuantiosos como los sures u oestes, pueden llegar a tener cierta importancia, sobre todo en los Montes Carpetanos. La vertiente sur se ve también favorecida por los frentes del sureste, que dejan las nevadas más copiosas en áreas bajas de Madrid. En cuanto a las temperaturas, la vertiente sur es generalmente más cálida que la vertiente norte a la misma altitud, aunque por su situación entre los Montes Carpetanos y Cuerda Larga, el Valle Alto del Lozoya se posiciona como la parte más fría de la sierra.

FLORA

La Sierra de Guadarrama presenta una elevada diversidad florística favorecida por múltiples factores relacionados principalmente con su ubicación geográfica. Esta posición ha permitido la existencia de unas características transicionales entre la región mediterránea y la región eurosiberiana. En este sentido, la Sierra de Guadarrama ha actuado como refugio de especies de ambientes más fríos que tuvieron una distribución más amplia en el pasado y han desaparecido de los territorios limítrofes.

Además, el acusado gradiente altitudinal de la Sierra de Guadarrama genera una alta variabilidad de factores climáticos y edafológicos en una extensión de terreno relativamente pequeña, lo que produce la existencia de gran cantidad de hábitats. Su aislamiento, como gran cordillera en el seno de la meseta castellana, ha propiciado notables procesos de endemidad.

Aunque no existen estudios definitivos que permitan calcular exactamente el número de plantas vasculares que habitan en la Sierra de Guadarrama, aproximadamente existen unos 1.300 taxones entre especies y subespecies.

La vegetación de la Sierra de Guadarrama está constituida por comunidades vegetales características del Sistema Central. Una parte importante de ellas son exclusivamente guadarrámicas. Las más representativas son los pinares de pino albar o pino de Valsaín, los matorrales supraforestales de piorno serrano y enebro rastrero, y los pastizales psicroxerófilos que viven en las cumbres de la Sierra.

En el entorno de las cumbres y las laderas más elevadas se forman complejos mosaicos donde alternan pastos húmedos, turberas, charcas y lagunas, pastos xerófilos, comunidades de grietas y repisas de roquedos, etc. En estos hábitats es donde se desarrolla la mayor diversidad de comunidades vegetales y la flora más singular del territorio.

FAUNA

En estos ecosistemas desarrolla su vida una gran cantidad y variedad de fauna salvaje, encontrándose mamíferos como ciervos, jabalíes, corzos, gamos, tejonas, 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. El 45% de las especies existentes en España, así como el 18% de las europeas, tienen representación en este espacio natural.^[11]

Hay que destacar la existencia de aves migratorias que habitan temporalmente la sierra de Guadarrama. Autillos, halcones abejeros, milanos negros y reales, abejarucos, numerosas especies de anátidas son algunas de estas especies. A principios de otoño, las grullas que pasaron el verano en el norte de Europa atraviesan los cielos de esta sierra en su viaje a las dehesas de Extremadura. A finales de invierno llegan de África las cigüeñas y aves rapaces migratorias. Algunas de las especies animales en peligro de extinción que habitan esta sierra son el águila imperial, la cigüeña negra o el lobo.

OTROS VALORES ETNOGRÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

La historia humana de la sierra de Guadarrama comienza en la Edad del Bronce, en unas fechas que podrían oscilar entre 1400-1200 a. C. El enclave del conjunto cerámico de Los Aljibes hallado en La Pedriza denota ya el interés del ser humano por esta sierra. Dicho enclave, en el que se han hallado pinturas rupestres, fragmentos de encellas, piezas de hoz, armadura de flecha y hallazgos metalúrgicos próximos, parece ser un abrigo santuario, ya que aprovecha una oquedad formada por dos tolmos de granito, con apariencia de dolmen, que crea un espacio rectangular interior capaz de albergar a varias personas.

La condición de barrera natural de la sierra es la causa de que haya sido escenario de importantes combates en muchos de los conflictos armados que ha sufrido España. Así, constituyó la frontera entre los reinos cristianos al norte y musulmanes al sur en tiempos de la Reconquista, más concretamente desde el siglo VIII a 1085. De aquella época datan las ciudades medievales amuralladas en ambos lados de la sierra, como son Buitrago del Lozoya en Madrid o Pedraza en Segovia, de castillos como el de Manzanares el Real y de atalayas defensivas árabes como la atalaya de Torreldones.

Desde la fundación por los romanos de la ciudad de Segovia estuvo siempre asociada la parte central de esta sierra a la citada ciudad, perteneciéndole todos sus bosques y pastos de ambas laderas. Sin embargo, desde la creación de la provincia de Madrid, por las necesidades de la Corte tras instalarse esta en Madrid en el siglo XVI, se repartieron las laderas entre las dos provincias siendo desde entonces la línea principal de las cumbres el límite entre la Castilla del norte y la del sur.

ITINERARIOS. Mapas y características

Opción A (Larga)

Complejo comunicaciones NASA-INTA - Ermita de Navahonda (832m) - Collado de la Gargantilla (1033m) - Pico Almojón (1167m) - Alto de Navahonda (1026m) - Pico La Almenara (1258m) - Robledo de Chavela (897m)



RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: C. C. NASA	800 m	0 km	-	-	-	0'
Ermita de Navahonda	834 m	1,2 km	50 m	-	0h 15'	0h 15'
Collado de la Gargantilla	1047 m	5,8 km	270 m	125 m	1h 25'	1h 40'
Pico Almojón	1171 m	7,6 km	230 m	50 m	0h 45'	2h 25'
Alto de Navahonda	1138 m	9,1 km	50 m	175 m	0h 45'	3h 10'
Pico La Almenara	1259 m	11,2 km	265 m	40 m	0h 45'	3h 55'
Final: Robledo de Chavela	901 m	17,5km	50 m	430 m	2h 00'	5h 55'
			915 m	820 m		



△ **Altitud máxima** 1.200 m

▽ **Altitud mínima** 800 m

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 		Tiempo estimado: 5h 55' (sin paradas) Orto: 8:30 Ocaso: 19:30			
Distancia y desniveles		 17,5km	 +915m	 -820m	
Tipo recorrido		 Lineal			
Dificultad		Física	MEDIA	Técnica	MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas. 			
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales. 			
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • En algunos tramos puede ser necesario el uso de manos. 			
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 6 horas de marcha efectiva. 			
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito			
Material obligatorio		Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua suficiente.			
Material recomendado		Impermeable y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal con pilas cargadas, manta térmica.			
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112 Guardia Civil: 062	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador/a: 630129821		
Cartografía		<ul style="list-style-type: none"> • IGN Robledo de Chavela 532-IV (1:25.000) 			

Opción B (Corta)

Complejo comunicaciones NASA-INTA – Ermita de Navahonda (832m) – Alto de Navahonda (1026m)- Pico La Almenara (1258m) – Robledo de Chavela (897m)



RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: C.C. NASA	800 m	0 km	-	-	-	0'
Alto de Navahonda	1138 m	3,7 km	250 m	-	1h 30'	1h 30'
Pico La Almenara	1259 m	5,8 km	265 m	40 m	0h 45'	2h 15'
Final: Robledo de Chavela	910 m	12 km	50 m	430 m	2h 00'	4h 15'
			565 m	470 m		



▲ **Altitud máxima** 1.200 m

▼ **Altitud mínima** 800 m

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 		Tiempo estimado: 4 h 15' (sin paradas) Orto: 8:30 Ocaso: 19:30			
Distancia y desniveles		 12 km	 +565	 -470	
Tipo recorrido		 lineal			
Dificultad		Física	BAJA	Técnica	BAJA
M	2	<ul style="list-style-type: none"> • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta • El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas. 			
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales. 			
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • En algunos tramos puede ser necesario el uso de manos. 			
E	2	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 6 horas de marcha efectiva. 			
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito			
Material obligatorio		Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua suficiente.			
Material recomendado		Impermeable y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal con pilas cargadas, manta térmica.			
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112 Guardia Civil: 062	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador/a: 630129821		
Cartografía		<ul style="list-style-type: none"> • IGN Robledo de Chavela 532-IV (1:25.000) 			

Opción A (Larga)

Complejo comunicaciones NASA-INTA – Ermita de Navahonda (832m) – Collado de la Gargantilla (1033m) – Pico Almojón (1167m) – Alto de Navahonda (1026m)- Pico La Almenara (1258m) – Robledo de Chavela (897m)



Salimos de la **Ermita de Navahonda**, en territorio de Robledo de Chavela, situada en los pies de la ladera Este de la **Sierra de la Almenara**, data del siglo XVI-XVII, con pórtico de cuatro columnas toscanas y construida en piedra berroqueña, liderando la Ermita la Cruz del Humilladero, cogemos por su izquierda la GR-10 o también conocido como el Camino de la Ermita de Navahonda, que llega hasta la población de Robledo de Chavela, senda usada habitualmente en las romerías de la población.

Pasamos la cancela y comenzamos dejando el sol a nuestra espalda, y la sierra de la Almenara a nuestra izquierda, avanzamos por el Velado de las Fuentes, y en apenas 1 km y poco, pasamos por la **Cruz Calixto** erigida aquí en 2017, la dejamos a derechas y unos metros más adelante **el humilladero** una pequeña ermita con poco en su interior. Justo unos metros más adelante cogemos el camino a derechas que nos bajará hacia el **Valle de Navahonda**.



En el cruce de la pista ancha abajo, cogemos a izquierdas, y sin soltarla la pista iremos recorriendo las dehesas verdes y ascendiendo suavemente por el Valle de Navahonda hacia el **Collado de la Gargantilla** serán poco más de 3 km, finalmente alcanzamos el Collado, justo a las espaldas del Almojón. Una vez bajamos por el Norte, nos topamos con la puerta de la Finca las Aleguillas, en ese punto la senda gira a izquierdas, en la otra esquina pasaremos por los mojones indicativos de la subida a El Almojón. La subida al pico Almojón tiene una trepada que se sube ayudado por una cuerda.



El descenso del pico Almojón es un destrepe por roca que hay que hacer con precaución hasta llegar al **Collado de Navahonda**, separatorio del Alto de Navahonda y la Sierra de la Almenara, aquí pasamos por el torno e inmediatamente giramos a izquierdas buscando la senda que nos ascenderá al primer alto por el Norte de la Sierra de la Almenara, no hay perdida alguna, la senda nos culmina a 1.118 m de altitud con unas bellas vistas del entorno. Continuamos por el cordal de **la Almenara** y senda totalmente visible, bajaremos a un colladito, volvemos a ascender al segundo alto, de nuevo bajamos y finalmente ya estamos en la protuberancia del **Pico La Almenara**, la atacamos por la izquierda cara Este, tiene pequeñas trepaditas, máxima atención en estos últimos 50 m. Una vez arriba de **La Almenara** a 1.259 m de altitud, observamos dos vértices geodésicos, estamos ante el último alto del extremo de la Sierra de Guadarrama Occidental.



La bajada desde el Pico la Almenara es una estrecha senda cubierta de matorral y zarzas hasta llegar a la pista que nos lleva hasta Robledo de Chavela

Opción B (Corta)

Complejo comunicaciones NASA-INTA - Ermita de Navahonda (832m) - Alto de Navahonda (1026m) - Pico La Almenara (1258m) - Robledo de Chavela (897m)

La diferencia con la ruta larga es que no se sube al Pico Almojón, desviándose por un sendero en el Km 5 para enlazar con la ruta larga en el alto de Navahonda.



NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

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

LOGÍSTICA. Transporte. Precio. Inscripciones

TRANSPORTE

En autobús.

Los siguientes horarios son orientativos y pueden variar sustancialmente en función de las condiciones meteorológicas existentes o de otros incidentes que se puedan presentar.

- Salida de Canillejas: 8:00 (C/Alcalá 628)
- Salida de Plaza Castilla: 8:15 (depósito Canal)
- Salida de Pinar de las Rozas: 8:30 (rotonda del Carrefour del Pinar de la Rozas)
- Inicio de las marchas: 9:30
- Finalización de las marchas: 17:00
- Salida autobús desde Robledo de Chavela hacia Madrid (mismas paradas que a la ida en sentido inverso): 17:30
- Llegada a Madrid (Canillejas): 19:30

Se estará en el autocar con, al menos, 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso.

PRECIO

- Federados (con Licencia AU o superior) **18€**.
- Otros. (Incluye seguro 3€/día) **21€**.

Los colaboradores y coordinadores tendrán un **descuento de 3€ sobre el precio correspondiente**.

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web de Pegaso](#) a partir del **5 de octubre de 2025**.

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del Club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.

ANULACIONES

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del [Protocolo de Participación](#) en actividades.

COORDINADOR

Nombre. Jesus Millán Teléfono: **630129821** Correo electrónico: **jmillan1965@gmail.com**