



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



BTT

La Cabrera

21 de Junio de 2025

## CONTEXTO GEOGRÁFICO, FLORA, FAUNA, CLIMA Y ASPECTOS ETNOGRÁFICOS.

### La Cabrera

#### Contexto geográfico

- **Ubicación:** La Cabrera está situada al norte de la Comunidad de Madrid, a los pies de la **Sierra de La Cabrera**, que forma parte del sistema Central. Está entre los municipios de Lozoyuela, El Berrueco, Valdemanco y Cabanillas de la Sierra.
- **Orografía:** Destaca la presencia del **Cancho Gordo (1.563 m)**, el punto más alto de la sierra. El relieve es escarpado, con riscos graníticos, barrancos, y formaciones rocosas muy características.
- **Hidrografía:** La zona está surcada por arroyos como el Alfrecho y cuenta con embalses cercanos como el de El Atazar.

#### Flora

- **Bosques y matorrales:** Abundan los bosques de **encina (Quercus ilex)**, **quejigo (Quercus faginea)** y pinares de repoblación (pino resinero, pino silvestre).
- **Vegetación rupícola y de alta montaña:** En las zonas más altas y rocosas crecen plantas adaptadas como **jara pringosa, romero, cantueso** y **sabina albar**.
- **Pastizales y zonas abiertas:** En las zonas más bajas o abiertas hay praderas con gramíneas y flores silvestres en primavera.

## Fauna

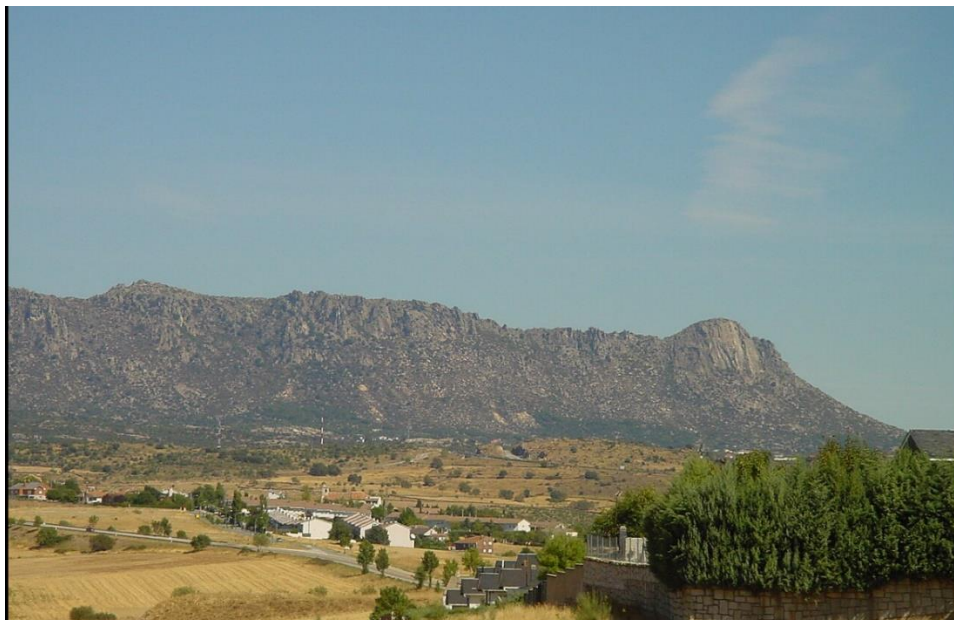
- **Aves rapaces:** Como el **buitre leonado**, **águila real**, **cernícalo** o el **milano negro**.
- **Mamíferos:** Incluye especies como el **zorro**, **jabalí**, **corzo**, **tejón**, y **garduña**.
- **Reptiles y anfibios:** Lagartijas, lagartos ocelados, culebras, salamandras y sapos.
- **Entorno protegido:** Parte del territorio forma parte de la Red Natura 2000 por su valor ecológico.

## Clima

- **Tipo de clima:** Clima **mediterráneo continentalizado**.
- **Inviernos fríos:** Con heladas frecuentes y nevadas ocasionales.
- **Veranos calurosos:** Aunque suavizados por la altitud.
- **Precipitaciones:** Moderadas, concentradas en primavera y otoño.

## Aspectos etnográficos

- **Patrimonio histórico:** Destaca el **Monasterio de San Julián y San Antonio** (siglo XI), un importante enclave franciscano en plena naturaleza.
- **Arquitectura tradicional:** Viviendas rurales de piedra, corrales, fuentes y molinos antiguos.
- **Cultura serrana:** Tradiciones ligadas al pastoreo, la trashumancia, la apicultura y la agricultura de montaña.
- **Fiestas populares:** Romerías, fiestas patronales con danzas, gastronomía local (migas, asados, cordero serrano).
- **Senderismo y turismo rural:** Es una zona muy frecuentada por amantes de la naturaleza, con rutas señalizadas como la del **Cancho Gordo** o la **Senda del Genaro**.







## ITINERARIO. Mapas, información técnica y descripción.

**SÁBADO 21 DE JUNIO DE 2025**

### RUTA MTB LA CABRERA – LOZOYUELA – SIETE IGLESIAS – EMBALSE DEL ATAZAR

#### INFORMACIÓN TÉCNICA

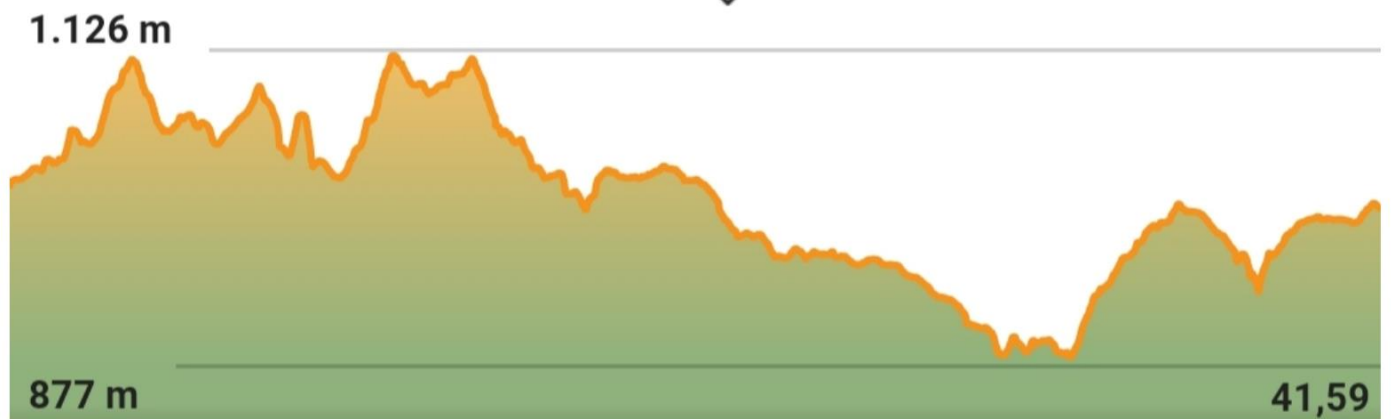
Horarios ruta 	<b>5 h</b> (Estimado de marcha con paradas) Orto: 6:43. Ocaso: 21:50		
Distancia y desniveles	 <b>42 km</b>	 <b>+ 600 m</b>	 <b>- 600 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>3/5</b>	<b>Técnica</b> <b>3/5</b>
Perfil	Buena forma física y experiencia en hacer salidas en BTT.		
Material obligatorio	<b>Bicicleta de montaña revisada</b> , casco, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), comida, repuestos básicos, luz trasera.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: Canal 14, DTS 30 (banda PMR) Coordinador: Raúl 616145635	

## TRACK

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/la-cabrera-120479927>



## RELIEVE



## DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Esta ruta de montaña comienza y termina en **La Cabrera**, ofreciendo un trazado circular ideal para los amantes del MTB que buscan variedad de paisajes y algo de exigencia física.

### 📍 Recorrido General:

- **Salida desde La Cabrera**, hacia el este, pasando cerca de la zona conocida como **Pradera del Amor**.
- Continúa rumbo a **El Berrueco** y **Peñáguila**, bordeando el embalse al este.
- Se dirige luego hacia **Sieteiglesias**, en una sección con terreno más rodador.
- Desde allí, el trayecto vira al norte, cruzando por **Lozoyuela**, donde se comienza a ascender hacia zonas más montañosas.
- El camino toma una forma serpenteante por el oeste, pasando por áreas naturales al suroeste de Lozoyuela y regresando al sur, de nuevo hacia **La Cabrera**.



### 🌄 Puntos Destacados:

- **Entorno natural** impresionante, con vistas a la sierra y zonas de bosque y campo abierto.
- **Áreas de acampada y descanso**, como las que aparecen con símbolos de tienda de campaña.
- Cruce de varios pueblos pintorescos como **El Berrueco**, **Lozoyuela**, y **Sieteiglesias**.

### 🚲📏 Nivel de dificultad:

- **Media a alta**, por lo sinuoso del recorrido, algunos tramos de subida y posibles caminos técnicos, especialmente en la parte oeste y sur.
- Es necesaria experiencia previa en rutas largas o con desnivel.



### Distancia estimada:

- Aproximadamente entre **35 y 45 km**, según la variante exacta y los desvíos.

### Recomendaciones:

- Llevar agua y algo de comida, ya que algunas partes son bastante remotas.
- GPS o app de navegación (como la que estás usando) para no desviarte en cruces.
- Revisar el tiempo antes de salir, ya que la zona puede cambiar rápidamente en clima, especialmente en altura.

## 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. Precios. Inscripciones

### TRANSPORTE

El viaje desde Madrid se hace en coches particulares. El coordinador pondrá en contacto a los participantes para utilizar la mínima cantidad de vehículos necesaria.

**Tanto si vas a aportar vehículo para llevar a otros socios como si no, por favor, publícalo en la sección de la web habilitada a tal uso, a modo de facilitar el trabajo del coordinador y de los otros participantes.**

### PRECIOS

- Participantes con seguro BTT: **5 €**.
- Participantes sin seguro BTT: **8 €** (incluye seguro 3 €/día).
- Descuento a colaboradores: **-3 €**.

Los **gastos por compartir vehículo se abonarán aparte**, siguiendo el modelo establecido en el punto 6.3 de nuestro [Protocolo de participación](#).

### INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del 10 de Junio. **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

**Raúl Martín Plaza.** Tél: 616 14 56 35. Correo electrónico: raul.martinplaza@gmail.com

## CÓMO LLEGAR

Trayecto orientativo para llegar desde Madrid hasta **La Cabrera**.

Optimo 58 min 1h 23m 14 h 4h 40m —

Madrid

La Cabrera, 28751, Madrid

Agregar destino

---

Enviar instrucciones sobre cómo llegar a Xiaomi 22111317G Copiar vínculo

por A-1	58 min
La ruta más rápida debido al estado del tráfico	67.3 km
<a href="#">Detalles</a>	
por M-30 y A-1	58 min
	69.9 km
por M-30, M-21 y A-1	1 h 6 min
	82.6 km

