



**A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO**



**CORDALES**

**XIV MARCHA DE VETERANOS**

**MONTE ABANTOS**

**25 de mayo de 2025**

## **CONTEXTO GEOGRÁFICO**

El Monte Abantos es una montaña ubicada en la Sierra de Guadarrama, que forma parte del Sistema Central en el centro de la península ibérica, España. La mayor parte de esta montaña se encuentra en el término municipal de San Lorenzo de El Escorial, en la Comunidad de Madrid, mientras que su ladera oeste pertenece al municipio de Peguerinos, en la provincia de Ávila, Castilla y León<sup>1</sup>. Con una altitud de 1,753 metros, el Monte Abantos destaca por su prominencia y por ser un punto geográfico importante en la región. Su vertiente norte está en el valle de Cuelgamuro. Descripción sobre los elementos geográficos generales: ubicación geográfica, contextualización dentro de una Comunidad Autónoma, provincia, comarca o región natural.

Además, el Monte Abantos está protegido como parte del Paraje Pintoresco del Pinar de Abantos y Zona de La Herrería, y forma parte del Territorio Histórico de "El Escorial: Monasterio, Sitio y Entorno Natural y Cultural", declarado Bien de Interés Cultural.

## **MORFOLOGÍA**

El Monte Abantos, ubicado en la Sierra de Guadarrama, se caracteriza por su formación geológica de origen tectónico, resultado de movimientos de placas durante el período Mioceno. Su estructura está compuesta principalmente por rocas metamórficas y graníticas, moldeadas por millones de años de actividad geológica y erosión<sup>2</sup>. La superficie presenta un contorno suave, con laderas cubiertas predominantemente por pinares, algunos de ellos de repoblación. Además, la erosión causada por agentes naturales como el viento y el agua ha modelado sus características actuales. Descripción relativa a las características orogénicas y morfológicas de los suelos y superficies que componen la zona donde se desarrolla la actividad.

## **GEOLOGÍA**

El Monte Abantos se encuentra en la Sierra de Guadarrama y su geología está dominada por rocas metamórficas y graníticas, formadas durante el período Terciario, específicamente en el Mioceno. Estas rocas son el resultado de movimientos tectónicos que elevaron la corteza terrestre, creando la cordillera del Sistema Central. Los suelos de la zona son generalmente pobres en nutrientes, con una textura arenosa derivada de la descomposición del granito. La erosión, tanto hídrica como eólica, ha moldeado las superficies, dando lugar a laderas suaves y áreas de acumulación de sedimentos en las partes bajas. descripción relativa a las características geológicas de los suelos y superficies que componen la zona donde se desarrolla la actividad.

## **CLIMA**

El clima del Monte Abantos es de tipo mediterráneo continental, caracterizado por inviernos fríos con frecuentes heladas y nevadas, especialmente en las zonas más altas, y veranos cálidos y secos. Las precipitaciones se concentran principalmente en otoño y primavera, siendo moderadas en general. La altitud y la orientación de las laderas influyen en las condiciones climáticas locales, creando microclimas que favorecen la diversidad de flora y fauna en la región.

## **FLORA**

El Monte Abantos alberga una rica diversidad de flora típica de los ecosistemas de montaña mediterránea. Predominan los pinares, especialmente los pinos carrascos y resineros, que en su mayoría son de repoblación. También se encuentran encinas y quejigos, junto con otras especies adaptadas al clima continental de la región. La vegetación en las zonas más altas es más escasa debido a las condiciones climáticas extremas, mientras que en las áreas bajas se observa una mayor densidad de árboles y arbustos

## **FAUNA**

El Monte Abantos alberga una rica diversidad de fauna, característica de los ecosistemas de montaña mediterránea. Entre los animales vertebrados, destacan mamíferos como el jabalí, el corzo y pequeños roedores. También se pueden encontrar reptiles como lagartos y culebras. En cuanto a las aves, el monte es hogar de especies como el águila imperial ibérica, el buitre leonado y diversas aves forestales como el carbonero común y el petirrojo.

En el ámbito de los invertebrados, la zona cuenta con una variedad de insectos, incluyendo mariposas, escarabajos y hormigas, que desempeñan un papel crucial en el equilibrio ecológico. Además, los arroyos y fuentes del monte son hábitat de anfibios como la rana común y el sapo corredor

## **OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES**


La zona de El Escorial y el Monte Abantos tiene una rica historia y un profundo valor cultural. El Monasterio de San Lorenzo de El Escorial, construido en el siglo XVI bajo el reinado de Felipe II, es un símbolo de la

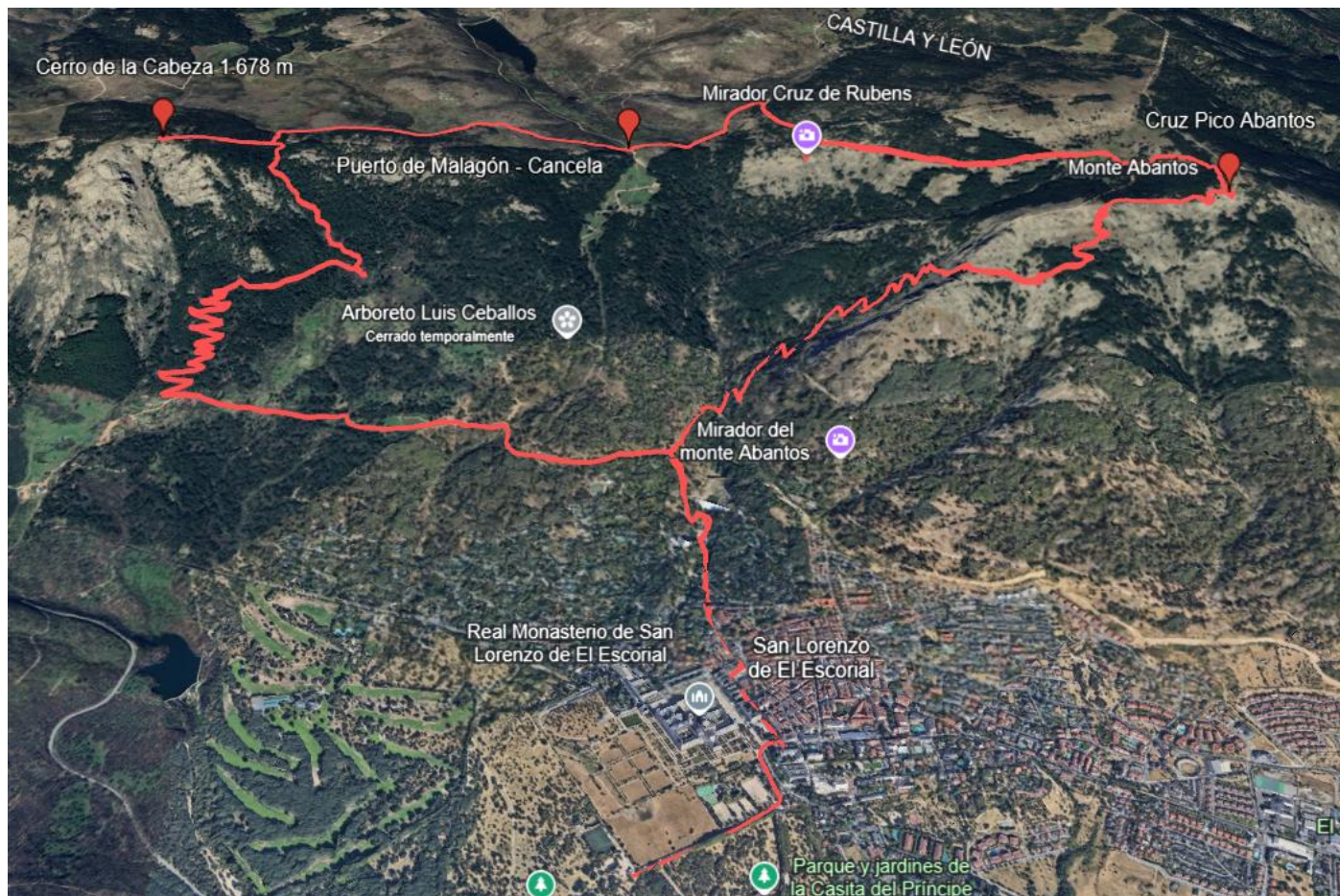
arquitectura renacentista y un importante centro histórico y cultural. Este lugar fue concebido como un palacio, monasterio y panteón real, y está declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Desde un punto de vista etnográfico y antropológico, la región refleja la interacción entre la naturaleza y las actividades humanas a lo largo de los siglos. Las tradiciones locales, como las festividades religiosas y las prácticas agrícolas, han moldeado la identidad cultural de la comunidad. Sociológicamente, El Escorial ha sido un punto de encuentro para estudiosos, artistas y visitantes, lo que ha contribuido a su desarrollo socioeconómico.

En términos socioeconómicos, el turismo juega un papel crucial en la economía local, impulsado por el atractivo histórico y natural de la zona. Además, el Monte Abantos y sus alrededores son un espacio de recreación y conservación ambiental, lo que refuerza su importancia cultural y ecológica.

## Opción A

Ruta Larga:  SL. del Escorial - Pico Abantos (1753m) - Cruz de Rubens - Puerto Malagón (1590m) - Cerro de la Cabeza (1678 m)- SL. del Escorial








## RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
<b>Inicio:</b> San Lorenzo del Escorial	1032 m	0 km	-	-	-	0'
Monte Abantos	1747 m	5,6 km	767 m	45 m	2h 30'	2h 30'
Cruz de Rubens	1592 m	7,7 km	4 m	147 m	0h 30'	3h 00'
Puerto Malagón	1590 m	9,1 km	20 m	86 m	0h 20'	3h 20'
Alto de la Cabeza	1677 m	11,4 km	152 m	18 m	1h 00'	4h 20'
<b>Final:</b> San Lorenzo del Escorial	974 m	19,5 km	63 m	764 m	2h 00'	6h 20'

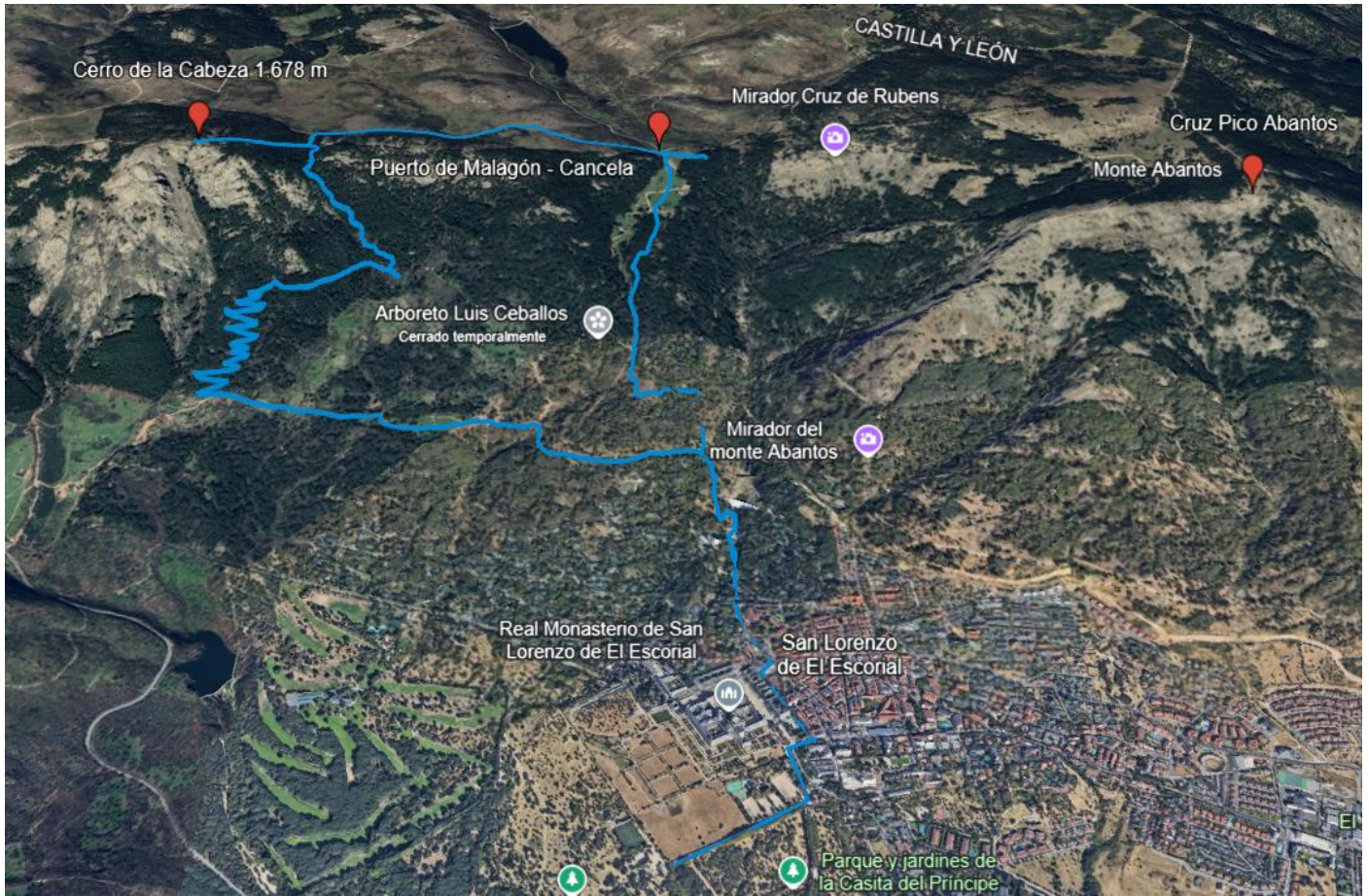


## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 		Tiempo estimado: 6h 20' (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 06:52 Ocaso: 21:36		
Distancia y desniveles		 19,5km	 +1005m	 -1055m
Tipo recorrido		 Circular		
Dificultad		Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...)</li> <li>El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.</li> </ul>		
I	2	Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.		
D	2	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.		
E	4	Más 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, manta térmica.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador/a: <b>683619039</b>	
Cartografía		<ul style="list-style-type: none"> <li>IGN MTN25 533-1, (1:25.000)</li> </ul>		

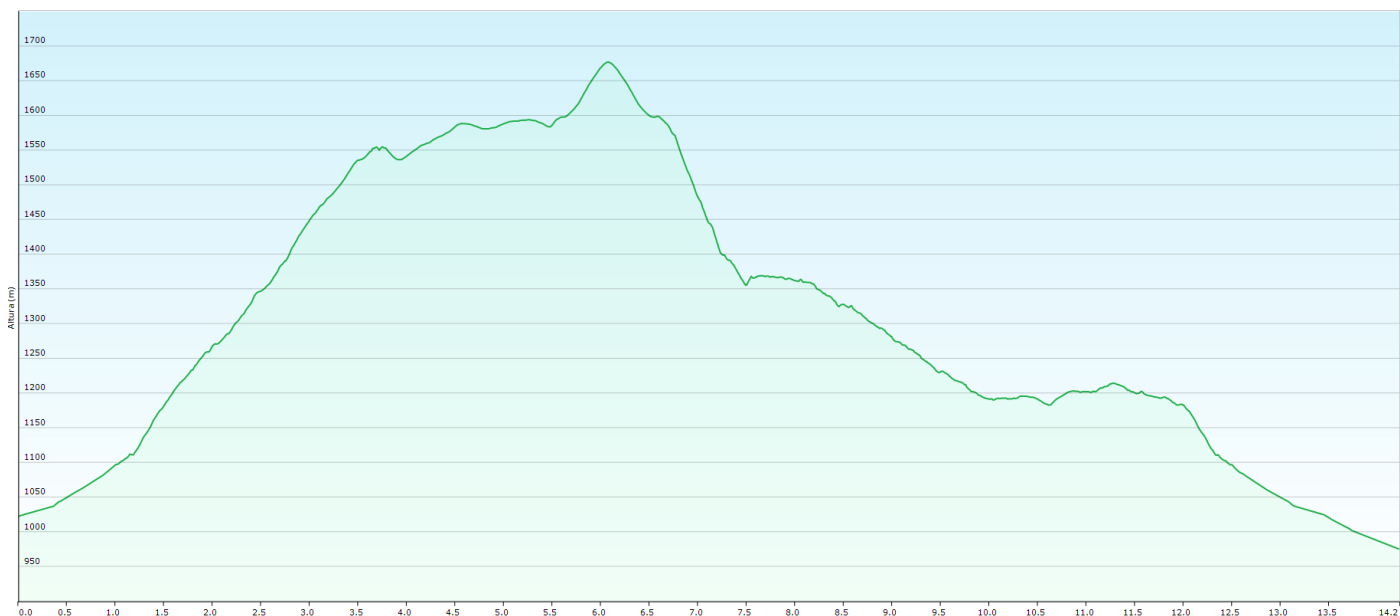
## Opción B

Ruta Corta: SL. del Escorial - Cruz de Rubens - Puerto Malagón (1590m) - Cerro de la Cabeza (1678 m)- SL. del Escorial (Calleja larga)








## RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
<b>Inicio:</b> San Lorenzo del Escorial	1032 m	0 km	-	-	-	0'
Puerto Malagón	1590 m	4 km	539 m	20 m	1h 40'	1h 40'
Alto de la Cabeza	1678 m	6,1 km	152 m	18 m	1h 00'	2h 40'
<b>Final:</b> San Lorenzo del Escorial	974 m	14,5 km	63 m	764 m	2h 20'	5h 00'






## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 		5 horas (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 06:52 Ocaso: 21:36			
Distancia y desniveles		 <b>14,5 km</b>	 <b>+755</b>	 <b>-805</b>	
Tipo recorrido		 <b>circular</b>			
Dificultad		<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b>	<b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...)</li> <li>El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.</li> </ul>			
<b>I</b>	<b>2</b>	Exige la identificación de accidentes geográficos y de puntos cardinales			
<b>D</b>	<b>2</b>	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.			
<b>E</b>	<b>3</b>	5 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, manta térmica.			
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador/a: <b>número de teléfono</b>		
Cartografía		<ul style="list-style-type: none"> <li>IGN MTN25 533-1, (1:25.000)</li> </ul>			

### Opción A

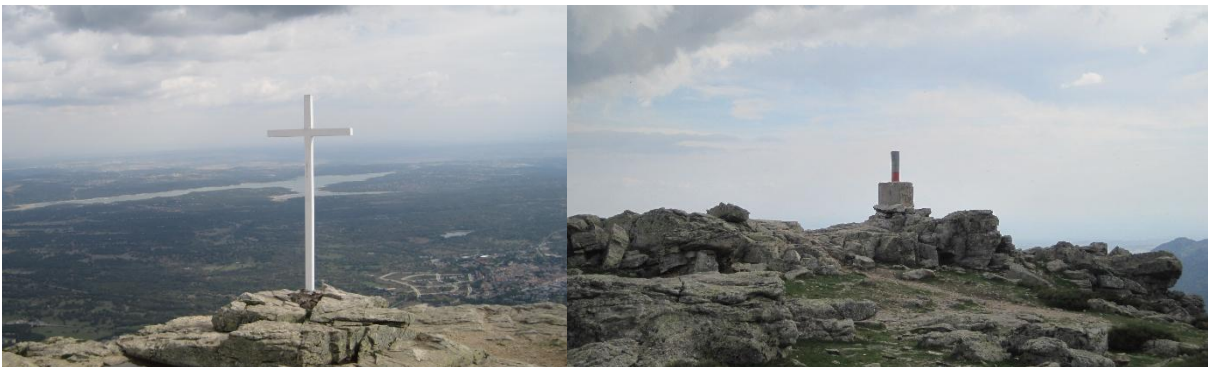
Ruta Larga:  SL. del Escorial - Pico Abantos (1753m) - Cruz de Rubens - Puerto Malagón (1590m) - Cerro de la Cabeza (1678 m)- SL. del Escorial

El punto de inicio de nuestra marcha se encuentra en la Plaza de la Virgen de Gracia de San Lorenzo del Escorial, comúnmente conocida como el laberinto. Descendemos unos metros calle abajo hasta encontrar una señalización que hacia la izquierda indica Senda Los Tesoros de Abantos que nos conduce calle arriba hacia las últimas casas de El Escorial y hacia el Embalse de El Romeral, junto al cual comienza una senda, que va dejando el embalse a nuestra izquierda.

Aquí comienza un ascenso continuo en dirección norte hacia el monte Abantos, por el sendero señalado GR 10, que dejaremos momentáneamente en el km 2,8 del track, en el que nos desviaremos hacia la Solana de Enmedio para disfrutar de buenas vistas hacia Madrid. Retomaremos el GR 10 poco antes de llegar a la cima del Monte Abantos (1.753 m), habiendo acumulado en este punto nada menos que 767 metros de desnivel en 5,6 km desde el inicio de la marcha.

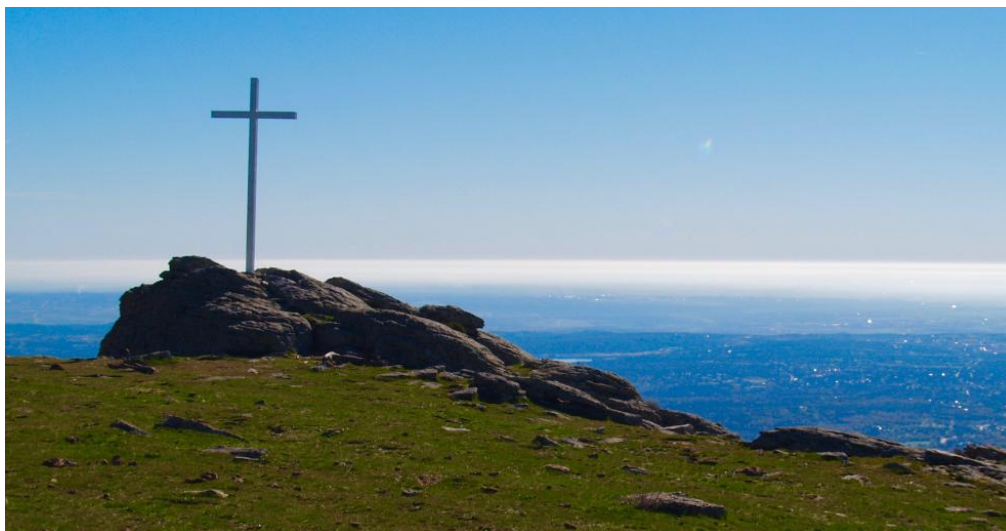


Vista Caseta Forestales

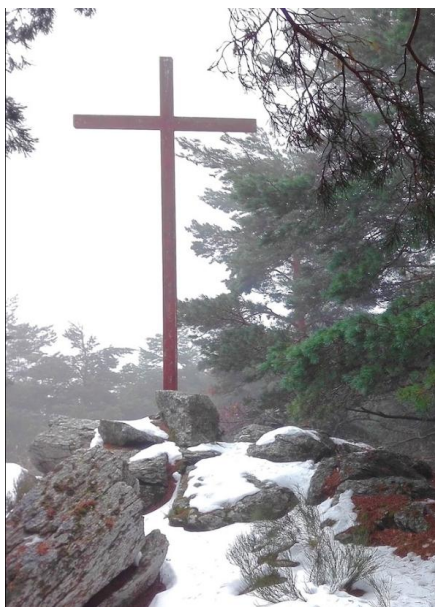


Vista desde la Cima de Monte Abantos (Cruz y punto geodésico)

Tras un pequeño descanso en la Cruz para recuperar fuerzas, tomamos un sendero que nos dejará en una amplia y cómoda pista de arena que nos llevará primeramente a la Cruz de Rubens, punto en el cual también podremos disfrutar de unas preciosas vistas del Monasterio, pero en este caso desde una vista más cercana. Esta Cruz no es la original, ya que la otra ahora mismo se encuentra escondida en medio del pinar debido a la reforestación del 1892.



Vista replica Cruz de Rubens.



Vista autentica Cruz de Rubens cubierta dentro del pinar (cerca de Malagón)

Desde este punto el famoso Pintor Flamenco Rubens immortalizó el Monasterio, el pintor encontró en este magnífico mirador que son las rocas abalconadas que se asoman a la cabecera del barranco del arroyo del Romeral un enclave perfecto para realizar su pintura. Una cruz recuerda la curiosa efemérides, como también lo hace el pequeño paisaje de Rubens en el que aparecen el Monasterio, la cruz que entonces estaba en el puerto de San Juan y los barrancos de Abantos.

Una vez hacemos una muy breve parada para alguna foto de rigor, retomamos de nuevo la pista, que nos acompañará durante pocos metros, justo a mano izquierda veremos un cartel y a mano derecha una puerta con un hito, nosotros superado este cartel tomaremos un camino que sale a la izquierda



que nos llevará de bajada hasta el puerto de Malagón, una vez allí cruzamos una pequeña puerta giratoria para encaminarnos ya a la subida del 2º Pico del día (Risco Alto).



Vista del Embalse del Tobar desde Malagón (Este embalse abastece de agua a San Lorenzo de El Escorial desde 1959)

Importante: Existe una pista que sube hacia ese risco, pero nosotros optaremos por evitar la pista, por lo que seguiremos el track, pegándonos a la valla que nos acompañará durante toda la subida al pico. Los primeros 500 metros dejaremos la valla a nuestra izquierda hasta que nos encontremos de frente con otra valla que nos impide el paso, la cual nos obliga a cruzar por una pequeña abertura en el lado izquierdo que nos lleva al lado opuesto de la valla anterior, de tal modo que podamos salvar la parte de monte protegida por reforestación de pinos. Es muy importante seguir ya dejando la valla a nuestra derecha hasta otra pequeña abertura en la valla a modo de portilla que marca el paso de nuevo al otro lado. (existen previamente puntos que nos pueden parecer propicios para cambiar de lado, pero en ningún caso debemos hacerlo, ya que nos metemos en la zona protegida de reforestación). A partir de este punto ya llevaremos la valla otra vez a nuestra izquierda hasta que lleguemos a la cumbre.



La vuelta a San Lorenzo comienza en la cima del Cerro de la Cabeza, a 1,679 metros de altitud, y desciende por un sendero serpenteante conocido como las "zetas", que atraviesa pinares y zonas de vegetación autóctona.

El camino ofrece vistas panorámicas del Monasterio de San Lorenzo y del entorno natural de la Sierra de Guadarrama. Las Zetas de los Llanillos son tramos en zigzag que facilitan el descenso, reduciendo la pendiente y haciendo la bajada más accesible. Durante el trayecto, se pueden encontrar puntos de interés como fuentes naturales y miradores que invitan a detenerse y disfrutar del paisaje. Entre ellos encontraremos el Olmo de los Llanillos (Árbol Singular de la Comunidad de Madrid N.º 244)

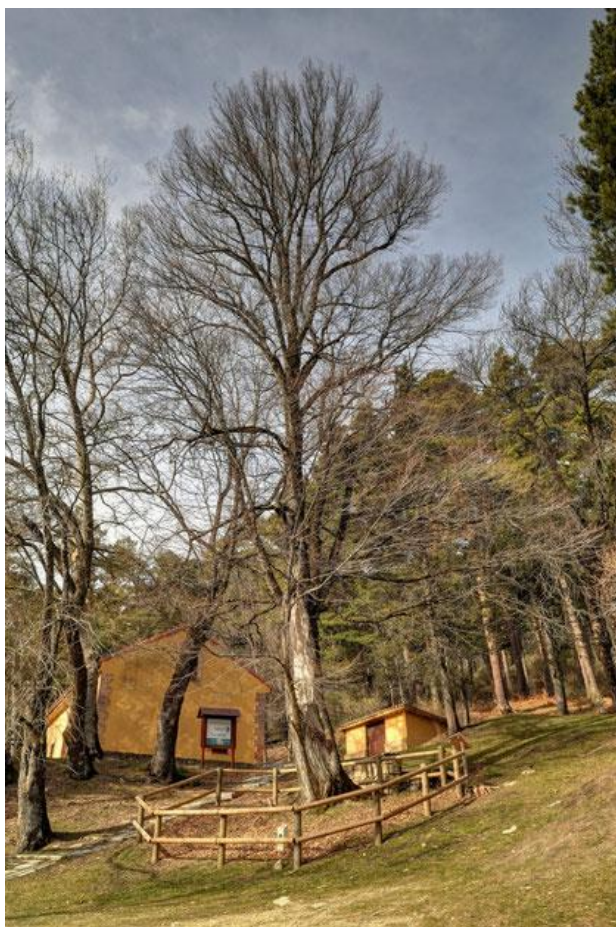
Altura: 23 metros.

Diámetro de copa: 16 metros.

Perímetro del tronco: 3,15 metros.


Edad aproximada: 150 años.

Altitud: 1.342 metros.



<https://arbolesingularesdelacomunidad.jimdofree.com/por-municipios/san-lorenzo-de-el-escorial/otras-zonas/>

## Opción B

Ruta Corta:  SL. del Escorial - Cruz de Rubens - Puerto Malagón (1590m) - Cerro de la Cabeza (1678 m)- SL. del Escorial (Calleja larga)

La diferencia fundamental es que se no se realiza la subida a Abantos, subiendo directamente al Alto de Malagón a través de un bonito y pequeño hayedo.

El sendero inicial es amplio y bien marcado, rodeado de pinos resineros y silvestres. A medida que avanzas, el terreno se vuelve más estrecho y empiezas a notar las primeras hayas del hayedo de Abantos, un espectáculo natural que se vuelve mágico en otoño con sus tonos dorados y rojizos.

El ascenso es gradual, con tramos más empinados que te hacen sentir el esfuerzo en las piernas, pero las vistas compensan cada paso. Pasas por la Fuente de Santiago, donde puedes detenerte a llenar tu botella de agua y disfrutar del sonido relajante del agua corriendo.



El sendero serpentea entre las hayas, y la luz del sol se filtra a través del follaje, creando un juego de sombras que parece sacado de un cuento.

A medida que te acercas al Puerto de Malagón, el paisaje cambia. Los árboles se dispersan y el horizonte se abre, ofreciéndote vistas panorámicas de la Sierra de Guadarrama. El viento aquí es más fresco, y puedes sentir la satisfacción de haber llegado a la cima. Desde este punto la ruta converge con la A el resto del recorrido.

# 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: 8:40 (rotonda del Carrefour del Pinar de la Rozas)
- Inicio de las marchas: 9:30
- Finalización de las marchas: 16:00
- Salida autobús desde El Escorial hacia Madrid (mismas paradas que a la ida en sentido inverso): 18:00
- 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 A o superior) **15€.**
- Otros. (Incluye seguro 3€/día) **18€.**

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

## INSCRIPCIONES

Directamente en la [web de Pegaso](#) a partir del **11 de mayo 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/A

Luis Miguel Gamarra e-mail [gamarra.luismiguel@gmail.com](mailto:gamarra.luismiguel@gmail.com) móvil: 683619039