



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



## MARCHA NÓRDICA

“La Jarosa”

Sábado 01 de marzo de 2025

### CONTEXTO GEOGRÁFICO

El **valle de La Jarosa** es un valle de montaña situado en el suroeste de la Sierra de Guadarrama (sierra perteneciente al Sistema Central), y en la vertiente sureste de la misma. Administrativamente, se encuentra en el término municipal de Guadarrama, en el noroeste de la Comunidad de Madrid (España).

En el fondo del valle está el embalse de La Jarosa, el cual se nutre del arroyo Guatel Segundo, el principal curso de agua del valle que además es un afluente del río Guadarrama.

Tiene una orientación oeste-este y se sitúa al oeste del municipio de Guadarrama. En el norte del valle está Cabeza Lijar (1824 m), en el sur un pequeño cordal montañoso que lo separa del valle de Cuelgamuros, y al oeste el límite con la provincia de Ávila.

El valle está cubierto casi completamente por un bosque de pino rodeno, salgareño y silvestre. El pinar de pino salgareño de la Hilera es el único de España sobre terrenos silíceos, además de ser uno de los más longevos, ya que en él viven ejemplares con más de 500 años.

Podemos encontrar choperas, sauces y fresnos en las riberas y cauces. El sotobosque está constituido principalmente por helechos, jaras, retamas y enebros. La fauna se constituye por las especies propias de la Sierra de Guadarrama.

En la orilla del embalse de La Jarosa existen dos áreas recreativas con mesas, fuentes, aparcamientos y cafeterías. Desde estos lugares salen varios caminos y senderos que recorren el valle.

El **embalse de La Jarosa** (también conocido como pantano de la Jarosa o presa de la Jarosa) se encuentra en el valle de La Jarosa, y pertenece al municipio madrileño de Guadarrama; es el embalse más pequeño de la Sierra de Guadarrama, con una capacidad de 7,2 hm<sup>3</sup> y una superficie de 55 hectáreas. A pesar de su reducido tamaño, este embalse forma parte del *catálogo de embalses y zonas húmedas de la Comunidad de Madrid*. A él se accede desde la carretera comarcal M-614.

Sin embargo, la Jarosa no solo designa al propio pantano al que da nombre, sino también a las praderas que rodean sus orillas (conformando una superficie total de 93 hectáreas), a varias zonas recreativas aledañas y

a extensos pinares entre los cuales yace el embalse. En este vasto terreno se encuentran las ermitas de Nuestra Señora de la Jarosa y la ermita del Altar Mayor.

La Jarosa está incluida en el Parque Nacional de Guadarrama: la zona baja que contiene el pantano pertenece a la zona de «interés socioeconómico», mientras que la zona más alta de la Jarosa, colindante al Puerto de Guadarrama o del León, se incluye en la Zona de Protección del parque nacional.



## GEOLOGÍA

En las zonas circundantes al pantano, las rocas más abundantes son el granito, el gneis y minerales como cuarzo biotita, moscovita, mica y plagioclasa. En los cauces de los ríos encontramos materiales sedimentarios producto de la erosión del caudal del agua.

## 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.



Cara norte del macizo de Peñalara a finales de junio. Los neveros de esta sierra suelen aguantar por encima de los 2000 metros de altitud hasta bien entrado julio. El nevero que más tiempo resiste está en la cara norte de Peñalara y en años de mucha nieve se mantiene hasta bien entrado agosto.

Entre los 800 y 1400 metros de altitud, las precipitaciones anuales medias se sitúan entre los 700 y 800 mm, siendo bastante más escasas durante el verano. La temperatura media en esta zona está entre los 10 y 11 °C, llegando a máximas en verano de 28 °C y a mínimas en invierno de -6 °C. En esta franja, las precipitaciones suelen ser en forma de nieve entre los meses de diciembre y febrero, aunque siempre hay excepciones, y la nieve precipitada se mantiene en el suelo durante poco más de tres días debido a las

temperaturas. En esta zona se encuentran todas las ciudades y pueblos cercanos a la sierra y es, por tanto, la más acosada por la presión urbanística.



Entre los 1400 y 2000 metros de altitud, las precipitaciones anuales medias se sitúan entre los 900 y 1000 mm, siendo más escasas durante el verano y más abundantes según se gana altura. La temperatura media en esta zona está entre los 8 y 9 °C, llegando a máximas en verano de 25 °C y a mínimas en invierno de -8 °C. En esta franja, las precipitaciones suelen ser en forma de nieve entre los meses de diciembre y abril, aunque siempre hay excepciones, y la nieve precipitada permanece en el suelo de una forma permanente durante el invierno, aguantando congelada más tiempo en la vertiente norte (Segovia y Ávila).

Entre los 2000 y 2428 metros de altitud, las precipitaciones anuales medias se sitúan entre los 1200 y 2500 mm, siendo más escasas durante el verano y más abundantes según se gana altura. La temperatura media en esta zona está entre los 6 y 7 °C, llegando a máximas en verano de 22 °C y a mínimas en invierno de -12 °C. Las precipitaciones suelen ser en forma de nieve entre los meses de noviembre y mayo y la nieve precipitada permanece en el suelo durante todo el invierno y gran parte de la primavera. Hasta la mitad del siglo XX los neveros en estas cotas persistían habitualmente durante todo el verano, aunque desde entonces esto se da solo muy raramente.<sup>15</sup>



En resumen, el clima de la sierra de Guadarrama es bastante húmedo, bastante más que el de la Meseta Central y por lo general frío, más cuanto mayor sea la altitud. En las cornisas y picos el viento suele ser muy intenso y las tormentas en todo el entorno de la sierra son más frecuentes que en la meseta.

## FLORA

Como ya hemos venido diciendo, son varios los ecosistemas que la Jarosa alberga, por lo que las formaciones arbóreas son igualmente variadas. Los pinares, en los que el pantano se halla escondido, se caracterizan por tres tipos de pino: el pino resinero (*Pinus pinaster*), el pino salgareño (*Pinus nigra*) y el pino silvestre (*Pinus sylvestris*). El pinar de pino laricio de la Hilera es el único de España sobre terrenos silíceos, además de ser uno de los más longevos, ya que en él viven ejemplares con más de 500 años. A medida que incrementa la altitud, el pino albar se sustituye lentamente por el matorral de cumbre. En zonas donde el pino clarea, aparecen matorrales como la jara pringosa (*Cistus ladanifer*), romero (*Salvia rosmarinus*), tomillos (*Thymus zygis*), escoba negra (*Cytisus scoparius*), etc. Al igual que ocurre con el pino albar y el matorral de cumbre, la jara pringosa se ve sustituida por la jara estepa (*Cistus laurifolius*) a mayor altura.

En las zonas más altas de la Jarosa, la vegetación herbácea es la forma principal de vegetación, viéndose reducidas las zonas cubiertas de matorral y de árboles.

Así mismo, se presentan formas de vida vegetal en el modelo asociado al ecosistema acuático. Por una parte, en las inmediaciones de las orillas de los ríos y en las mismas orillas encontramos brezos (*Erica vagans*), helechos (*Pterophyta*), zarzamoras (*Rubus sp*), etc. A las orillas de la presa es posible encontrar juncos (*Juncus sp.*) algunos fresnos (*Fraxinus angustifolia*), y robles melojos (*Quercus pyrenaica*).

## FAUNA

Debido a las características de la Jarosa, son múltiples los ecosistemas que coexisten, razón por la cual las especies animales y vegetales que pueblan en esta zona son muy variadas.

Así, con el objetivo de enumerar las posibles formas de vida animal que habitan en esta área, podemos conformar una clasificación primaria de vertebrados e invertebrados.

Relativo al grupo de los invertebrados, podemos encontrar moscas de la piedra (*brachyptera arcuata*), mariposas isabelinas (*graellsia isabellae*), o la mariposa apolo (*parnassius apollo*).

En el grupo de los vertebrados encontramos peces como el lucio (*esox lucius*), el black-bass (*micropterus salmoides*), la trucha arco iris (*oncorhynchus mykiss*) o la trucha común (*salmo trutta*); reptiles como las culebras lisas europeas (*coronella austriaca*), las lagartijas ibéricas (*lacerta hispanica*), y los lagartos verdinegros (*lacerta schreiberi*); una gran diversidad de aves como el búho real (*bubo bubo*), la cigüeña común (*ciconia ciconia*), el petirrojo (*erithacus rubecula*), y el mirlo común (*turdus merula*); multiplicidad de mamíferos como la musaraña común (*crocidura russula*), el murciélago ribereño (*myotis daubentonii*), el conejo de campo (*oryctolagus cuniculus*) la ardilla común (*sciurus vulgaris*), el topo ibérico (*talpa occidentales*), el jabalí (*sus scrofa*), el corzo (*Caprolus capreolus*), el zorro (*vulpes vulpes*); o el lirón careto (*eliomys quercinus*); anfibios como el sapo de espuelas (*Pelobates cultripes*) y la rana común (*Pelophylax perezii*) también pueblan las orillas de este paraje.

## OTROS VALORES ETNOGRÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

El embalse de la Jarosa fue construido en el año 1968, de manera acorde a la política económica franquista relativa a los embalses hidráulicos.

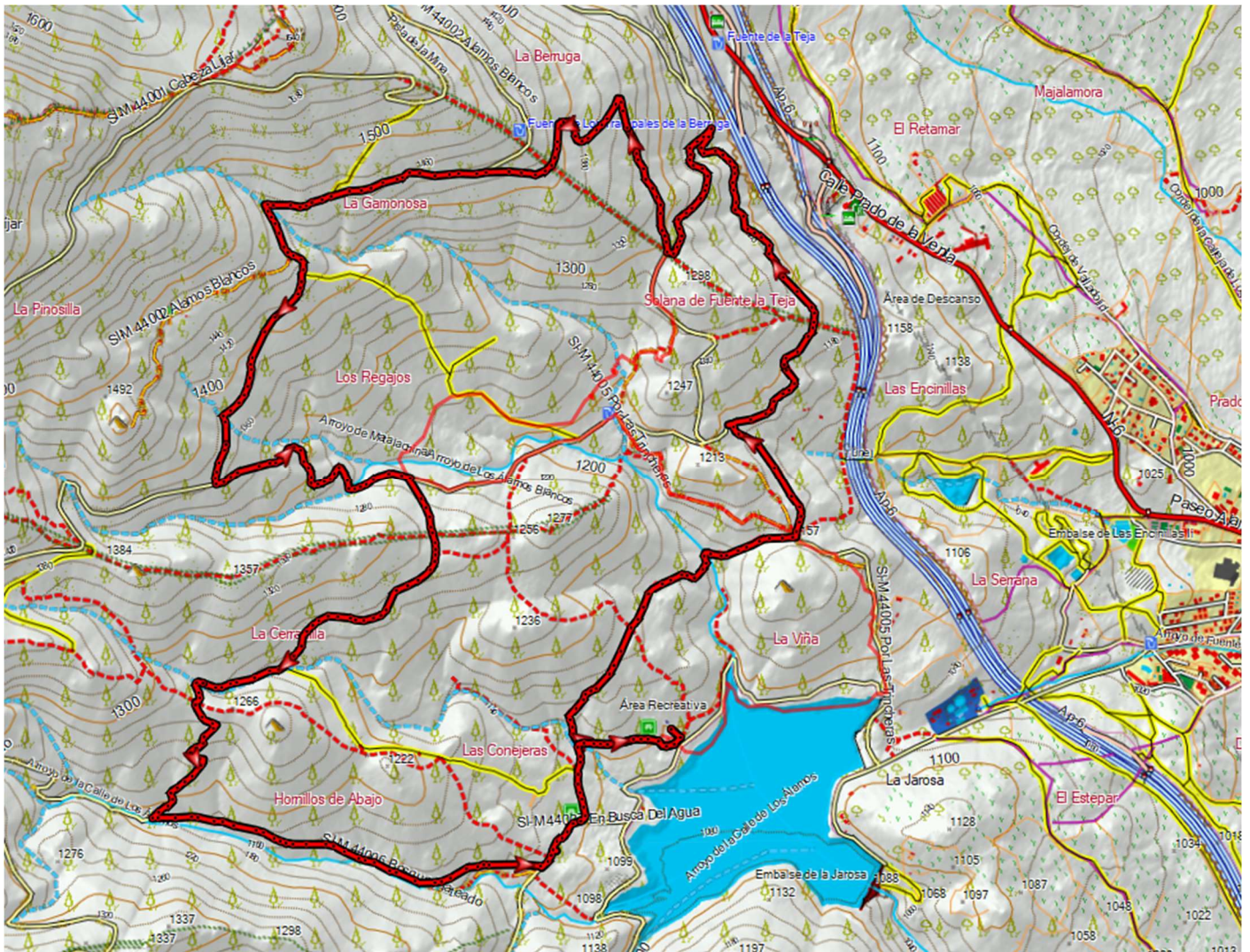
Se emplazó en la aldea de la Herrería, despoblada dos siglos antes. Aún hoy en día es posible ver los restos de la torre de la ermita de San Macario, alojada en las praderas que rodean el pantano. Cuando el nivel del agua lo permite, se puede pasear entre los restos de las antiguas casas de la aldea que quedaron bajo las aguas del embalse.

La Jarosa se ha convertido en un lugar turístico, muy frecuentado en fines de semana principalmente por madrileños que buscan tranquilidad y naturaleza en los alrededores de la ciudad. Además de un entorno tranquilo en el que poder relajarse, en La Jarosa pueden realizarse más actividades. Son muy conocidas las rutas que discurren por todo el valle y por los pinares, llegando hasta Cuelgamuros o Peguerinos.

Además, otro gran reclamo turístico es la pesca. El pantano es un coto intensivo de pesca que se repuebla periódicamente con truchas arco iris. Su buena fama entre pescadores ha ido decayendo paulatinamente, ya que la pesca de truchas comunes y black-bass es cada vez menos frecuente, y sin embargo, ha crecido la población de lucios. Para pescar, es necesario estar en posesión de la licencia correspondiente. Sin embargo, ni el baño ni otras actividades náuticas están permitidas.



*Sábado 01 de marzo de 2025*



Saldremos del área recreativa la Jarosa I en dirección oeste, hasta alcanzar la pista forestal que se adentra por el pinar alejándose del embalse. Al poco tiempo cruzamos el arroyo de la Jarosa, y el camino vira hacia el Norte, en paralelo a la AP6.

Tras varias zetas ascendiendo por el bosque llegamos al paraje de la Gamonosa, punto mas elevado del recorrido, donde el trayecto gira hacia el sur. Poco a poco, llegamos a la pista conocida como “calle de los Álamos”. Continuando en dirección Este regresamos al entorno del embalse, y el lugar donde hemos dejado los coches.

## 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

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

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

## PRECIO

- Colaboradores/coordinadores federados (con seguro): **2 €.**
- Colaboradores/coordinadores (sin seguro): **5 €.**
- Socios con seguro: **5 €.**
- Socios sin seguro (Incluye seguro 3 €/día): **8 €.**

## INSCRIPCIONES

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

**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 quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

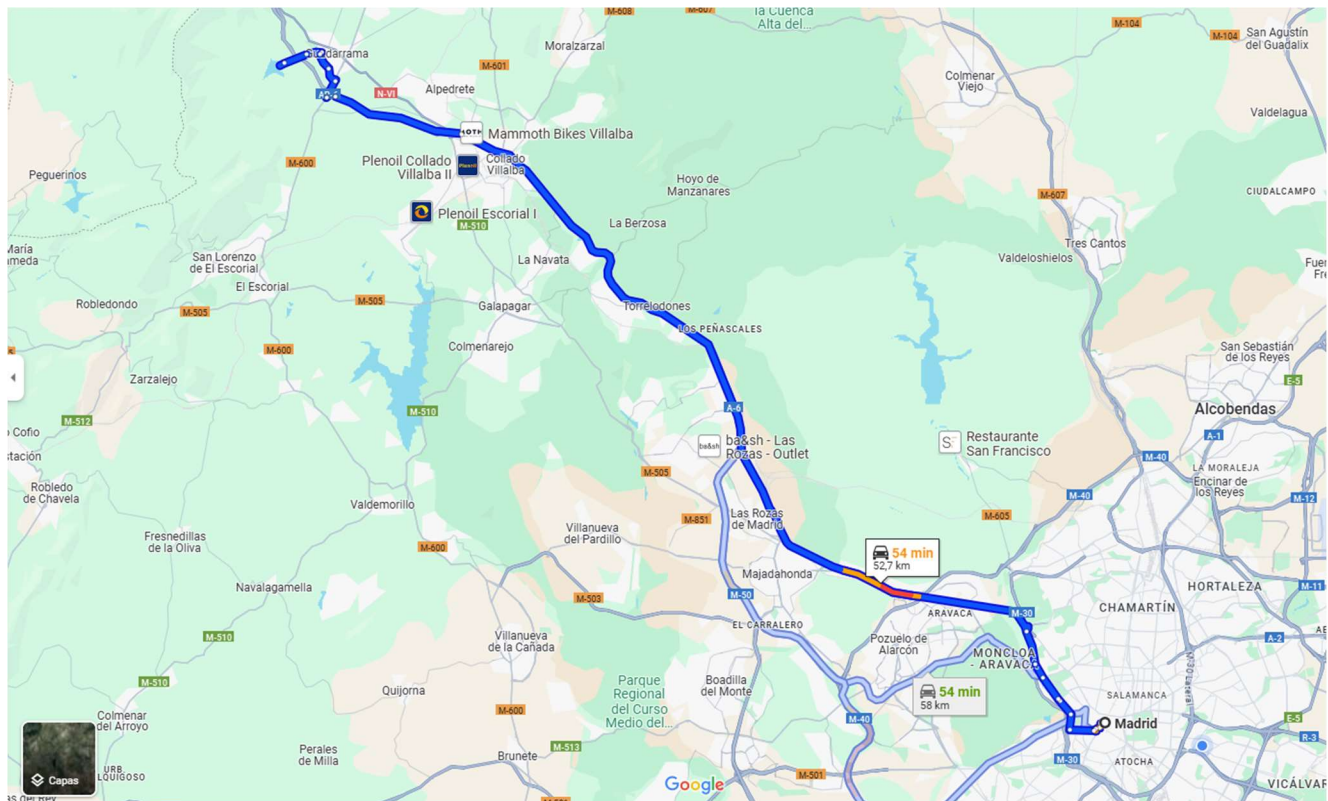
## COORDINADOR/A

Paloma Torrado Serna:      Tf.: 619 069 363      email: [ptorradoseramediadora@hotmail.com](mailto:ptorradoseramediadora@hotmail.com)



## CÓMO LLEGAR

Trayecto desde Madrid al aparcamiento (área recreativa) de Lajarosa.



[https://www.google.com/maps/dir/Madrid/Embalse+de+la+Jarosa,+28440,+Madrid/@40.5411366,-4.0249654,11.5z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7032905!2d40.4167279!1m5!1m1!1s0xd410c438107fbaf:0xf8bcae6ae4b76cb3!2m2!1d-4.1219537!2d40.6690996!3e0?entry=ttu&\\_ep=EgoyMDI0MTIxMS4wIwIXMDS0ASAFQAw%3D%3D](https://www.google.com/maps/dir/Madrid/Embalse+de+la+Jarosa,+28440,+Madrid/@40.5411366,-4.0249654,11.5z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7032905!2d40.4167279!1m5!1m1!1s0xd410c438107fbaf:0xf8bcae6ae4b76cb3!2m2!1d-4.1219537!2d40.6690996!3e0?entry=ttu&_ep=EgoyMDI0MTIxMS4wIwIXMDS0ASAFQAw%3D%3D)