



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

Del Eresma al Lozoya

10 de mayo de 2026



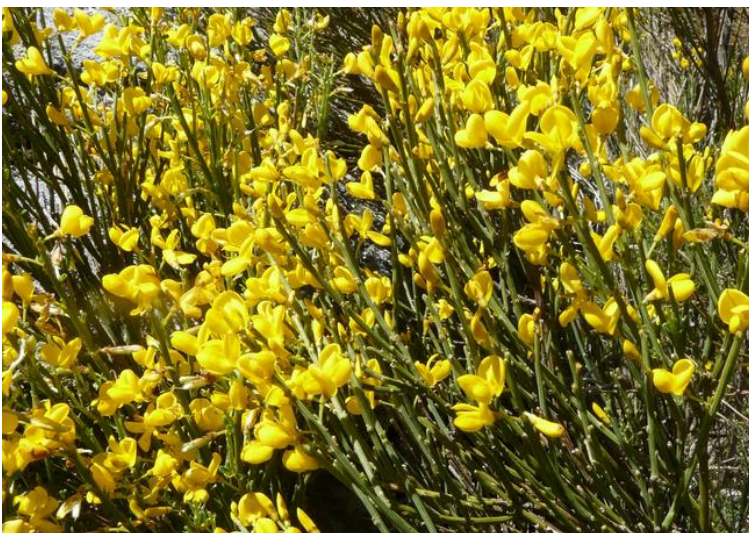
INTRODUCCIÓN

Los valles del río Eresma y del río Lozoya son componentes determinantes de la estructura de nuestra Sierra de Guadarrama. Se sitúan a un lado y otro de la principal línea de montañas de la sierra, formada por el macizo de Peñalara y los montes Carpetanos.

El **valle del río Eresma** se sitúa en la vertiente norte de la sierra, en la provincia de Segovia. Nace en las proximidades del Puerto de Navacerrada y discurre hacia el norte atravesando los montes de Valsaín. Es un valle fluvial, excavado por la erosión del río sobre materiales graníticos. La acción glacial fue más limitada que en el valle del Lozoya, aunque existen pequeñas huellas periglaciares en cotas altas. El valle actúa como una línea de drenaje longitudinal secundaria, adaptándose a fracturas y diaclasas del macizo granítico. Conecta las cumbres centrales con la meseta norte, facilitando la transición entre el macizo montañoso y la cuenca del Duero.

El **valle del río Lozoya** se localiza en la vertiente sur de la Sierra de Guadarrama, dentro de la Comunidad de Madrid. Es uno de los valles más amplios y representativos de la sierra. Se asienta también sobre rocas graníticas y metamórficas del zócalo hercínico. A diferencia del Eresma, presenta rasgos claros de modelado glacial cuaternario: valles en "U", circos glaciares en las cumbres, depósitos morrénicos. El valle sigue una importante fractura tectónica longitudinal, lo que favoreció su ensanchamiento. El valle constituye una gran depresión intramontana estructural, alineada este-oeste, envuelta por las alineaciones montañosas de la Cuerda Larga y los Montes Carpetanos. Es un eje hidrográfico principal de la vertiente sur del Guadarrama y, mediante embalses, abastece de agua al área madrileña.

Flora



Piorno (Cytisus oromediterraneus)

En las laderas de la Sierra de Guadarrama son característicos los pinares de pino albar (*Pinus sylvestris*), con algunos enclaves donde crecen bosques mixtos con rebollos (*Quercus pyrenaica*) y bosques relictos de abedules (*Betula alba*), acebos (*Ilex aquifolium*) y tejos (*Taxus baccata*). Por encima del bosque se desarrollan los matorrales de alta montaña dominados por el piorno serrano (*Cytisus oromediterraneus*) y el enebro rastrero (*Juniperus communis* subsp. *alpina*), que ocupan gran extensión.

La Sierra de Guadarrama presenta una elevada riqueza florística, debida por una parte a que

las cumbres han actuado como refugio de especies vegetales, que durante períodos geológicos más fríos tuvieron una amplia distribución, y que ahora, bajo condiciones más cálidas, han desaparecido de las zonas bajas y en muchos casos han dado lugar a endemismos, y por otra, a su situación geográfica, a medio camino entre la región mediterránea y la eurosiberiana. Todo ello hace que en el Parque Nacional existan más de 1.000 especies vegetales, de las que 83 son endémicas de la península Ibérica.

Los pastizales de altura y, sobre todo, los pastos xerófilos, albergan el mayor número de endemismos y flora amenazada. Aquí domina la gramínea *Festuca curvifolia*, a la que acompañan especies finícolas, es decir, aquellas que se encuentran en el límite de su área de distribución, como *Thymus praecox* o *Jasione crispa* subsp. *centralis*. Los pastizales húmedos y las comunidades ligadas a medios acuáticos del Macizo de Peñalara son muy peculiares y en ellos podemos encontrar especies como *Lycopodiella inundata* y las carnívoras *Drosera rotundifolia*, *Pinguicula grandiflora* y *Utricularia minor*. Finalmente, cabe citar las comunidades de medios rocosos (gleras, canchales, roquedos) con especies como *Doronicum carpetanum* y *Saxifraga pentadactylis* subsp. *willkommiana*.

Fauna

Existe una elevada riqueza faunística que en el caso de los vertebrados supone 255 taxones censados, lo que representa el 40% de la fauna inventariada en el territorio español. Por orden de abundancia de especies destacan los mamíferos (57), seguidos de anfibios y reptiles (36), aves (148) y, finalmente, peces (14). En cuanto a los invertebrados los datos disponibles son mucho más escasos y parciales. Sólo para insectos se maneja la cifra de unas 2.000 especies en la Sierra de Guadarrama, cuando existen estimaciones de unas 14.000.



Lagartija carpetana (Iberolacerta cyreni)

A pesar de la abundancia de mamíferos no siempre es fácil observar algunas especies. Para conseguirlo se precisa tener una cierta predisposición y preparación, ya que, aunque se trate de especies de amplia distribución como el corzo, su carácter esquivo y sus hábitos preferentemente crepusculares dificultarán el avistamiento. Las aves son sin duda las más fáciles de detectar, sobre todo en espacios abiertos como los pastizales alpinos, frecuentados en primavera y verano por acentores y collalbas, o en el cielo, donde buitres y otras rapaces marcan su característica silueta de vuelo. Sólo en ocasiones muy puntuales se producen acontecimientos

masivos de ejemplares, uno de ellos es el paso migratorio de palomas torcaces por ciertos puertos de la sierra, o la concentración, en charcas y lagunas, de anfibios para aparearse durante las noches templadas de primavera y verano. Muchas especies merecerían un interesante comentario pero al menos, entre las más simbólicas, hay que citar: mariposa isabelina, águila imperial ibérica, buitre negro, cigüeña negra, rana patilarga, sapillo pintojo y lagartija carpetana.

PLAN

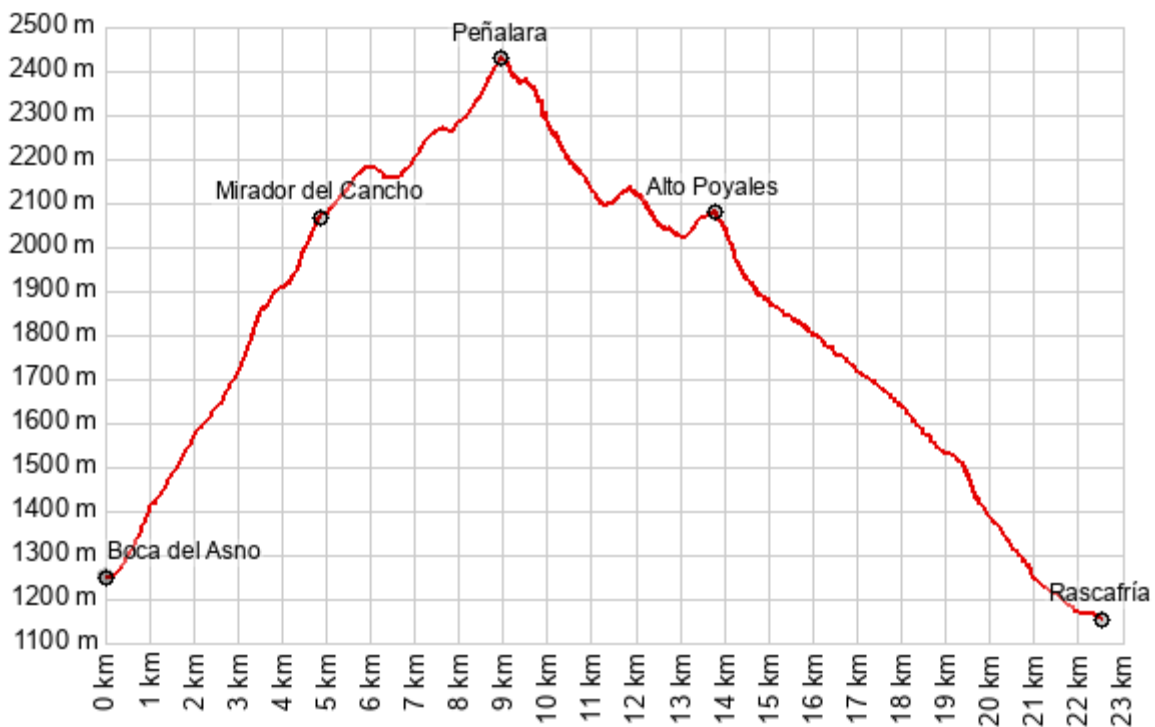
Se proponen dos rutas que conectan estas dos importantes vías fluviales y sus respectivos valles; ambas comienzan junto al río Eresma y ambas finalizan en el valle de Lozoya. La ruta **Larga** comienza en el área recreativa de **Boca del Asno**, sube a **Peñalara** y finaliza en **Rascafría**. La ruta **Corta** comienza en el **Puente de la Cantina**, sube al **Puerto de Cotos** y finaliza en el **Mirador de los Robledos**.

Opción Larga

Boca del Asno - Peñalara - Rascafría

Track: **Pgs260510[L],BocaAsno-Peñalara-Rascafría.gpx**

PERFIL ALTIMÉTRICO



(La relación de la escala vertical con la horizontal en los perfiles altimétricos es de **10 a 1**)

ESTIMACIÓN DE TIEMPOS

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Boca del Asno	1249					0h 00'
Mirador del Cancho	2068	4869	828	9	2h 18'	2h 18'
Peñalara	2428	8947	403	43	1h 28'	3h 46'
Alto Poyales	2079	13771	126	475	1h 46'	5h 32'
Rascafría	1154	22511	5	930	2h 27'	7h 59'
			1362	1457		

La ruta se ha estimado a un ritmo ligeramente superior al criterio MIDE.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Partiremos de la Zona Recreativa de **Boca del Asno**, que se encuentra, a 1249 metros de altitud, junto a la carretera CL-601. Cruzaremos (¡con cuidado!) la carretera e inmediatamente afrontamos una fuerte subida (unos 300 metros en algo menos de 2 km) por una pista forestal. Se llega así a una pista horizontal y asfaltada que tomamos brevemente a izquierda y de la que, tras unos 180 m, salimos a derecha por otra de tierra. Tras aproximadamente 1 km tomamos a izquierda un agreste sendero que sube y en el que nos orientaremos siguiendo los hitos.

Este sendero pasa junto a unos roquedos donde merece asomarse, pues son unos excelentes balcones sobre la parte baja del valle del Eresma y la meseta norte. Poco después llegamos al **Mirador del Cancho**, donde hay una pequeña caseta y que ofrece excelentes vistas hacia el sur: Pinareja, Montón de Trigo, Siete Picos, Guarramillas y Loma del Noruego envolviendo el valle del Eresma en su cabecera.

Nuestra ruta sigue ascendiendo para hacer cima en Peña Cítores, también magnífico balcón hacia el sur. Ya hemos alcanzado 2181 metros de altitud y continuamos en ascensión más suave hacia la zona de Dos Hermanas, para afrontar la subida final a **Peñalara**, la cima más alta de la sierra con sus 2428 msnm.



Risco de los Pájaros. Al fondo, valle del Lozoya, con Rascafría y embalse de Pinilla

al Collado de los Neveros y continuamos por la cuerda hasta el **Alto de los Poyales**.

Ya llevamos casi 9 km por la cuerda Carpetana y no subiremos al Morete para después alcanzar el puerto del Reventón, sino que bajaremos ya, en dirección NE, hacia una pista horizontal que flanquea el Alto de los Poyales en cota de unos 1890 msnm; algunos hitos nos guiarán. **¡Atención!**, abajo, antes de la pista, vemos que se extiende un pinar horizontal: su sotobosque es casi infranqueable, la única buena opción es por un pequeño barranco que lo atraviesa: ¡seguid el track!.

Llegados a esa pista, la tomamos a izquierda e inmediatamente cruzaremos la cabecera del arroyo de Santa María. Nuestro track sigue la pista, que desciende suavemente haciendo continuos zigzags (Opcionalmente: hay algunos atajos). Se llega a la zona del Cerro del Diablo, donde hay una puerta en el vallado. Pasada ésta, nuestro track desciende, siguiendo algunos hitos, para evitar una amplia curva del sendero. A partir de una nueva puerta el sendero se convierte en pista y en menos de 2 km estaremos en **Rascafría**.

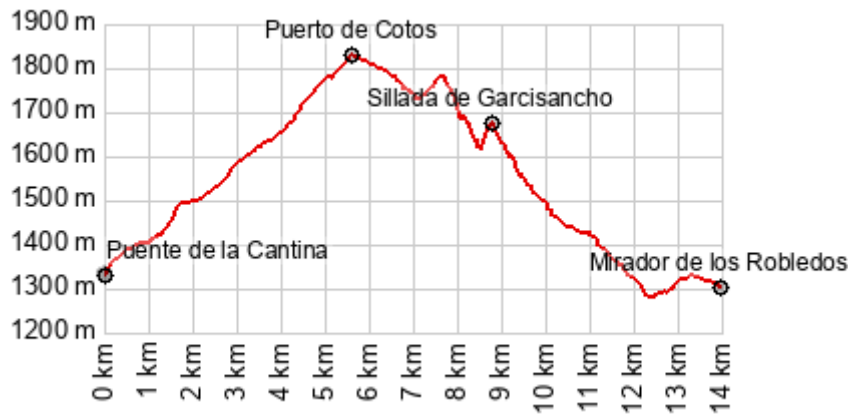
Seguimos por la cuerda hacia el norte e inmediatamente afrontamos el comprometido paso por el Risco de los Pájaros; el track propuesto no va por la misma cresta, sino por la traza que la evita por el oeste (En caso de que hubiese hielo –poco probable en la fecha de esta ruta– se desaconseja ir por la cresta). A continuación descenderemos

Opción Corta

Puente de la Cantina - Puerto de Cotos - Mirador de los Robledos

Track: [Pgs260510\[C\],PtCntna-Cotos-MrdRbldos.gpx](#)

PERFIL ALTIMÉTRICO



ESTIMACIÓN DE TIEMPOS

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Puente de la Cantina	1330					0h 00'
Puerto de Cotos	1828	5608	506	8	2h 02'	2h 02'
Sillada de Garcisancho	1674	8803	117	271	1h 17'	3h 19'
Mirador de los Robledos	1302	13968	52	424	1h 36'	4h 55'
			675	703		

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

El autocar nos habrá dejado en el **Puente de la Cantina**, desde donde partiremos, saliendo por un paso en el vallado. Seguiremos por la agradable Vereda de la Canaleja que, en algo más de 2 km, acaba en una pista. La tomamos a la izquierda para, tras 250 metros, tomar otra a derecha. Es el *Camino Viejo del Paular*, también GR 10.1, por el que, en unos 3 km, subiremos al **Puerto de Cotos**.






Continuaremos hacia el este (al principio por el margen de la M-604 opuesto al aparcamiento) por nuestro Camino Viejo del Paular, bonito sendero entre pinar, con algún claro que ofrece buenas vistas. Después descende buscando el cruce del Arroyo de la Laguna, pero **¡atención!**: suele llevar bastante agua, pues recoge todas las que bajan de la Laguna Grande y de las Cinco Lagunas. En alguna época del año no se deja cruzar en ningún punto. Estamos no solo en el histórico Camino Viejo del Paular y GR 10.1 sino también en le Ruta Verde nº 5 (RV5) del municipio de Rascafría; pero, mientras que en las otras RV se han habilitado puentecitos para cruzar cualquier arroyo, aquí no contamos con ello. El cruce más inmediato y directo se encuentra al final de la bajada; si se viese posible por ahí mismo cruzaremos. Pero el track no lo hace por ahí: en previsión, descende un poco más, hacia una especie de vado donde suele resultar más fácil. (Y en

última instancia, la solución es bajar hasta la carretera, cruzar por ésta y subir por la otra margen hasta volver al track).

Inmediatamente, tras subir del arroyo, nos encontraremos en la **Sillada de Garcisancho**, collado abierto donde se conecta la cuerda principal con el ramal de Cerrito Sarnoso y Cabeza Mediana. Continuamos nuestro sendero, que a partir de aquí también se conoce como *Camino del Palero*. Pasaremos pronto por una pequeña charca (¡no molestéis a los batracios!) y nuestro sendero seguirá encajonado en el Valle de la Umbría y se abrirá al llegar a una pista. Continuaremos por ésta, en dos bifurcaciones elegiremos la derecha y finalmente llegaremos al **Mirador de los Robledos**, donde hay un Monumento al Guarda Forestal y acabará nuestra ruta.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD de las dos opciones

Los datos específicos de la opción **Larga** van en **ROJO**, los de la opción **Corta** en **AZUL** y los comunes en **NEGRO**.

Horarios ruta 		7h 59' / 4h 55' (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto (En Boca del Asno): 7:04 . Ocaso (En Rascafría): 21:21		
Distancia y desniveles		 22,5 km 14,0 km	 + 1362 m + 675 m	 - 1457 m - 703 m
Tipo recorrido		 Travesía		
Dificultad		Física ALTA / MEDIA	Técnica MEDIA / BAJA	
M	1	<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. • Paso de torrentes sin puente. 		
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Sendas o señalización que indica la continuidad. 		
D	3 2	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. • Marcha por caminos de herradura. 		
E	4 3	<ul style="list-style-type: none"> • De 6 a 10 horas de marcha efectiva. • De 3 a 6 horas de marcha efectiva. 		
IBP index		143 / 78		
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 (mínimo 2 litros).		
Material recomendado		Impermeable y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112 Guardia Civil: 062	Emisora Club: 143,925 MHz Coordinador: 699 089 956	SEREIM Puerto de Navacerrada: 918521912 / 918902611
Cartografía		Mapa IGN 1:25000, hojas 483-III, 483-IV, 508-I y 508-II.		

Posibles extensiones de la ruta Corta

Como ha quedado descrito, se ha calculado para la ruta Larga unas 8 horas, mientras que la ruta Corta queda en solo unas 5 horas. La ruta Corta acabará en el Mirador de los Robledos, donde está planificado que, a las 16:00, el autocar recogerá a quienes la hayan hecho para llevarles a Rascafría; de donde partirá para Madrid a las 18:00 como hora límite.

Quienes lo prefieran tienen dos opciones de extender la ruta Corta con recorridos al principio y/o al final de la misma.

La **extensión al principio** consiste en empezar en Boca del Asno (como lo hace la ruta Larga) e ir andando hasta el Puente de la Cantina y, a partir de ahí, hacer la ruta tal como está descrita en pág. 5. Supone añadir **2,8 km** que se hacen en unos **55 minutos** por un sendero sencillo que, en suave subida, recorre un hermoso pinar.

La **extensión al final**, para quienes vean que les ha sobrado tiempo y así lo prefieran, consiste en no ir en el autocar desde el Mirador de los Robledos a Rascafría, sino hacerlo por nuestro propio pie. Supone añadir **5,5 km** que se hacen en **1 hora 20 minutos**. Va por pistas llanas; cuando se llega a la carretera M-604 no se sigue por arcén sino por sendero y, a partir del Paular, por paseo municipal, paralelos a la misma.

En el paquete de tracks se ha entregado uno adicional que incluye estas dos extensiones:

Track: Pgs260510[C-extendida].gpx

Una última opción sería hacer las dos extensiones (o sea, el track anterior completo), con los mismos puntos inicial y final que la ruta Larga: empezando en Boca del Asno y acabando en Rascafría. La diferencia sería que la Larga pasa por Peñalara y esta opción va por Cotos. Salen 22,3 km y se hacen en 7 horas 10 minutos.

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- **El 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 y/o responsables de seguridad) que informarán a los 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 coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los 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 participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) 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 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 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, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

LOGÍSTICA. TRANSPORTE. PRECIO

TRANSPORTE. HORARIOS

En AUTOCAR.

8:00 Canillejas (Alcalá, 626)

8:15 Plaza de Castilla

8:40 Tres Cantos

[\(Ver puntos de salida de Pegaso\)](#)

El autocar recogerá en el Mirador de los Robledos a quienes hayan hecho la ruta **Corta** y a las **16:00** partirá de ahí hacia Rascafría. La salida de vuelta del autocar desde **Rascafría** (y **hora límite** para finalización de la ruta **Larga**) será a las **18:00**. (Puede salir antes cuando ya no falte nadie por volver). Al regreso se harán las mismas paradas en sentido inverso.

PRECIO

18 € Federados (con Licencia A o superior)

21 € Otros (Incluye seguro 3 €/día)

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

INSCRIPCIONES

Se harán directamente [en la web del club](#) a partir de las **22:00** del domingo **26 de abril de 2026**.

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

De no hacerse efectivo el pago 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":

<https://montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

COORDINADOR

Manuel Pozuelo, manpoz@gmail.com 699 089 956