



**A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO**



## **Marcha de la Mujer Montañera PEGUERINOS - CUEVA VALIENTE - SAN RAFAEL 8 de marzo de 2026**

### **CONTEXTO GEOGRÁFICO**

La ruta propuesta tiene como punto más importante disfrutar de la ruta y pasar por Cueva Valiente, y pertenece a la Sierra de Guadarrama.

Es la zona de San Rafael y El Espinar, situadas en la vertiente norte de la Sierra de Guadarrama, exhiben una rica variedad de flora y fauna que comienza a manifestarse con la llegada de la primavera.



### **GEOLOGÍA**

Estrechamente relacionado con los procesos geológicos que han dado forma a esta región a lo largo de millones de años, la formación de la Sierra de Guadarrama se remonta a la era geológica del Terciario, más concretamente al período del Mioceno, que abarca desde hace aproximadamente 23 millones de años hasta hace unos 5 millones de años atrás. Durante este período, la actividad tectónica en la región fue intensa, dando lugar a la elevación de las cordilleras y la formación de las montañas que conocemos hoy en día.

### **CLIMA**

El clima de la Sierra de Guadarrama es el típico de montaña, con inviernos muy fríos y veranos secos y frescos, con acusada continentalidad. En la clasificación climática de Köppen se inserta predominantemente en la categoría Csb (mediterráneo de veranos frescos).

## FLORA

La Sierra de Guadarrama es una zona protegida y designada como Parque Nacional y Reserva de la Biosfera.

Esta zona alberga una rica diversidad de flora, característica de los ecosistemas de montaña mediterránea.

- **Pinares de Pino Silvestre (*Pinus sylvestris*):** Estos bosques predominan en altitudes entre 1.750 y 2.000 metros. En marzo, los pinares muestran un sotobosque con especies como el rosal silvestre (*Rosa canina*), la escoba blanca (*Genista florida*), la retama negra (*Cytisus scoparius*) y el enebro (*Juniperus communis*).
- **Robledales de Rebollo (*Quercus pyrenaica*):** Ubicados en altitudes más bajas, estos bosques comienzan a despertar del letargo invernal en marzo, con brotes tiernos que anuncian la llegada de la primavera.
- **Matorral de Altura:** En las zonas más elevadas, por encima de los 2.000 metros, predominan arbustos como el piorno serrano (*Cytisus oromediterraneus*), el brezo (*Erica arborea*) y el enebro rastrero (*Juniperus communis subsp. alpina*). En marzo, estas especies comienzan su ciclo de floración, aportando color al paisaje montañoso.

## FAUNA

- **Aves:** La avifauna es especialmente activa en marzo. Es común observar especies como el zorzal charlo (*Turdus viscivorus*), el carbonero garrapinos (*Periparus ater*), el herrerillo capuchino (*Lophophanes cristatus*) y el pico picapinos (*Dendrocopos major*). Además, rapaces como el águila imperial ibérica (*Aquila adalberti*) y el buitre negro (*Aegypius monachus*) pueden avistarse sobrevolando la región.
- **Mamíferos:** Especies como el corzo (*Capreolus capreolus*) y la ardilla roja (*Sciurus vulgaris*) son visibles durante este mes. Aunque de hábitos más nocturnos, el jabalí (*Sus scrofa*) y el zorro (*Vulpes vulpes*) también habitan la zona.
- **Anfibios y Reptiles:** Con el aumento de las temperaturas, anfibios como la salamandra común (*Salamandra salamandra*) y la rana patilarga (*Rana ibérica*) se vuelven más activos. Entre los reptiles, es posible encontrar la lagartija serrana (*Iberolacerta monticola*) y la culebra lisa europea (*Coronella austriaca*).

La combinación de diversos ecosistemas en esta región, desde bosques de coníferas hasta matorrales de alta montaña, crea un entorno propicio para una amplia gama de especies que, en marzo, comienzan a mostrar una actividad creciente con la llegada de la primavera.

## OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

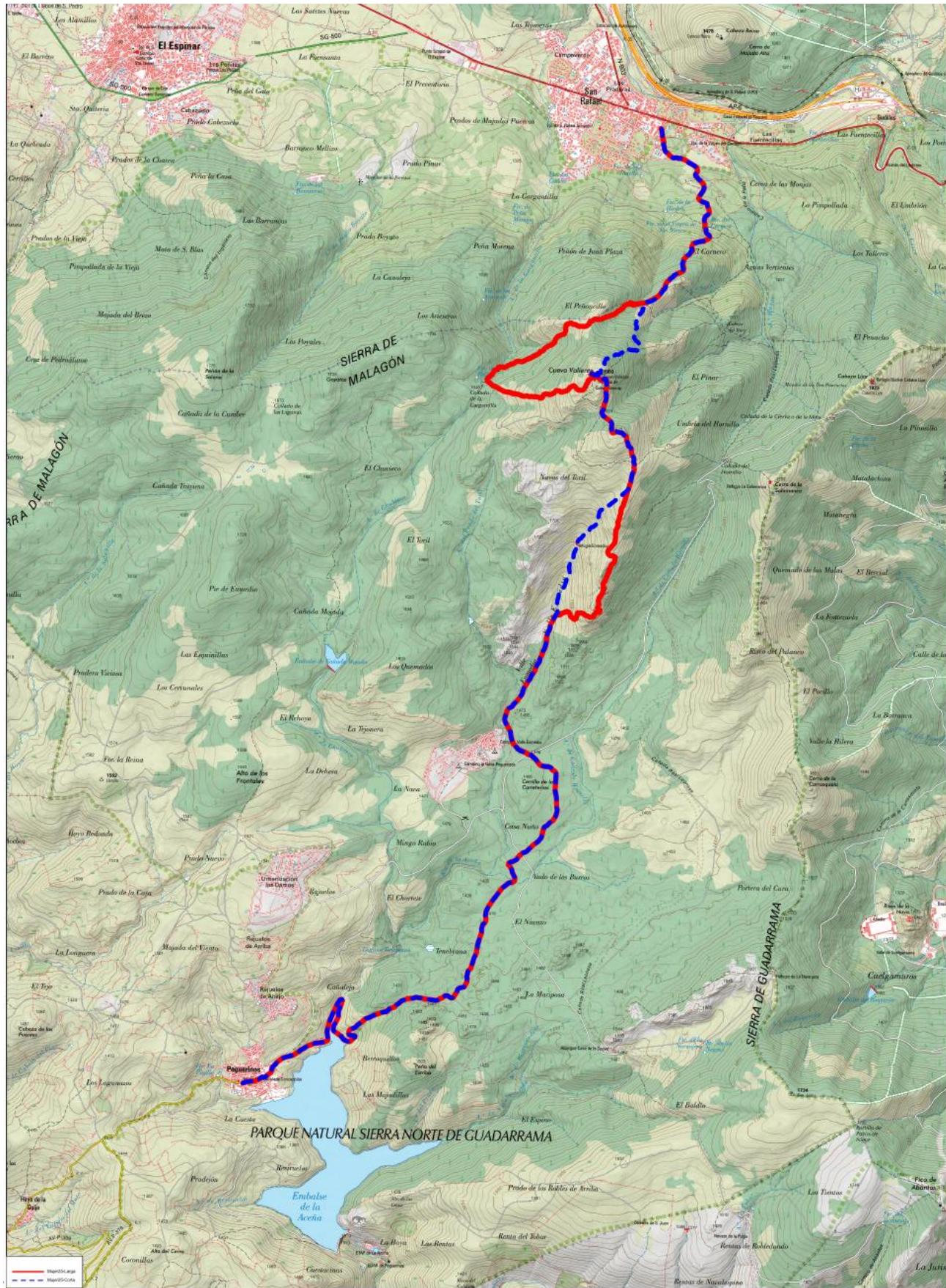
La Sierra de Guadarrama presenta unos valores culturales muy importantes, sobre todo teniendo en cuenta el ámbito de su Área de Influencia Socioeconómica.

En términos de patrimonio, aparecen puentes, iglesias, fuentes, molinos, lavaderos, y otras edificaciones variadas que justifican una visita a estos pueblos serranos. Son pequeñas joyas del patrimonio cultural, mucho menos conocidas que los grandes núcleos de patrimonio, pero que son testigos históricos de la vida diaria de los pobladores de esta sierra.

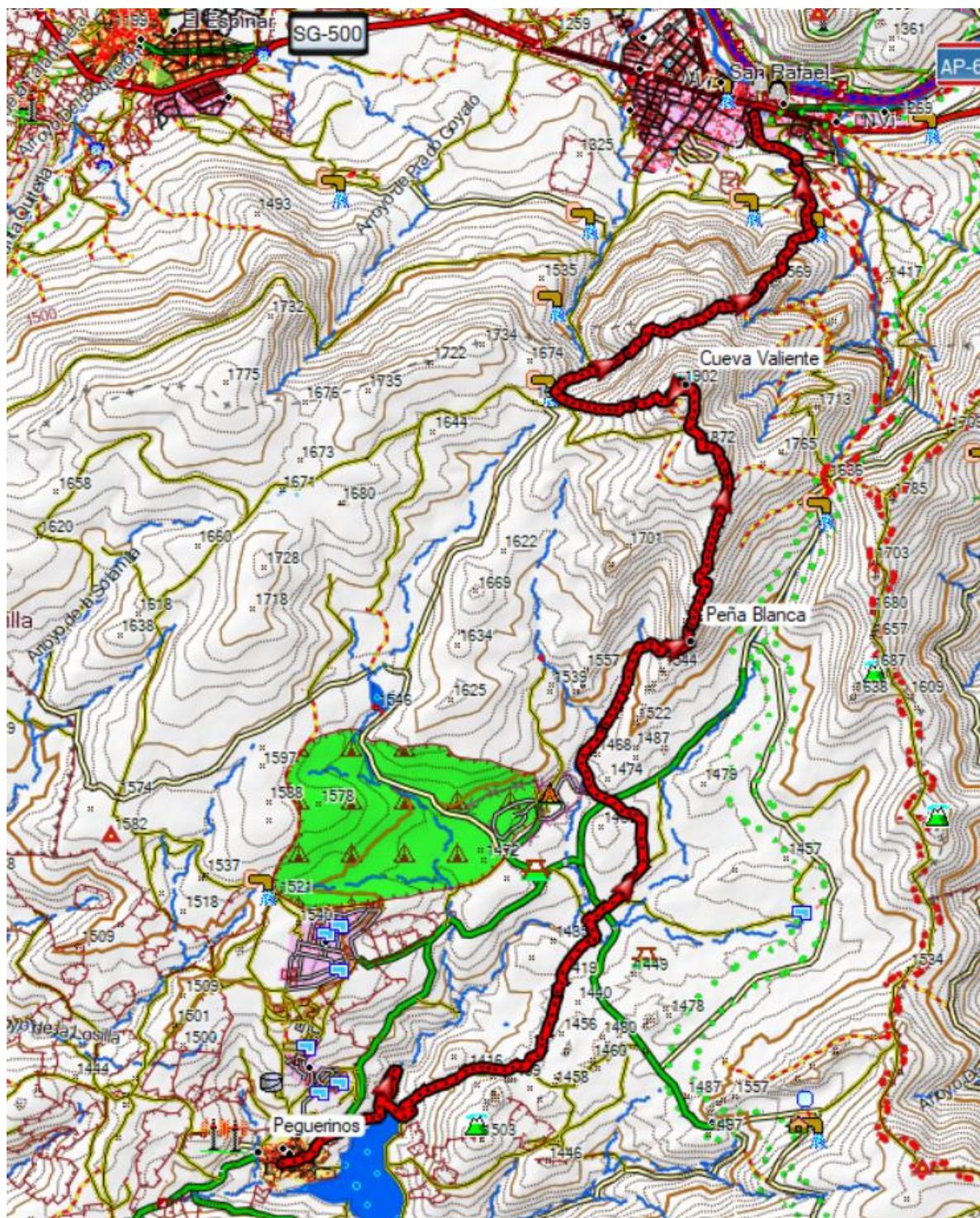
## Mapa de las rutas

**Ruta Larga:** Peguerinos - Camping Valle de Enmedio - Peña Blanca - Cueva Valiente - San Rafael

**Ruta Corta:** Peguerinos - Camping Valle de Enmedio - Refugio - Cueva Valiente - San Rafael



**Ruta larga: Peguerinos - Camping Valle de Enmedio - Peña Blanca - Cueva Valiente - San Rafael**



# Descripción del itinerario

## Inicio en Peguerinos:

Comenzaremos en Peguerinos, en la provincia de Ávila. Desde la plaza del pueblo de tomaremos dirección al Camping Valle de Enmedio, al poco de salir del pueblo tomaremos el desvío al cementerio y continuaremos por la pista asfaltada que rodea la cola del embalse de la Aceña.

## Tramo hasta el Camping Valle de Enmedio:

A los aproximadamente 2km tomaremos un camino en pendiente, algo descarnado en los primeros metros, que pronto se interna en el pinar con algunas manchas de roble al principio hasta aproximadamente los 1400m.

Sobre los 3,5km -hasta donde habremos subido unos 130m- llegaremos a una bifurcación con carteles indicadores del sendero de la Mariposa, aquí tomaremos hacia el fin del sendero; 1km después en otro poste con carteles dejaremos el sendero de la Mariposa y seguiremos de frente por el GR. A partir de aquí el pinar se hace un poco más cerrado, con algunas praderas al lado del camino.

Casi a los 5km tendremos que vadear el arroyo del Hornillo, pero si viene muy cargado podemos desviarnos a la derecha para pasarlo por la carretera cercana y luego retomar el track que nos lleva al camping.

## Ascenso a Peña Blanca:

Un poco antes de la entrada al camping sale una pista hacia el valle de Enmedio, al poco encontraremos una barrera que se bordea sin mayores problemas y como a 1,5km, claramente marcado por un hito, tomaremos un sendero que se interna en el pinar, con bastante pendiente para ascender a la cresta que, unos metros más allá, llega a las inmediaciones de Peña Blanca. Aunque no es la única senda de acceso a la cresta es importante ascender cerca del track por si acabamos enriscados.

Aunque subir a Peña Blanca no es sencillo, las panorámicas son impresionantes desde donde se puede llegar con relativa facilidad.

## Camino a Cueva Valiente:

Tras Peña Blanca, seguiremos la senda que bordea la cresta y que, sin demasiada dificultad (para eso está el track) nos conducirá, primero al Cerro Valiente (unos 2,2km) y después al pico de Cueva Valiente a través del pequeño collado entre ambos. Aquí podremos visitar el refugio de piedra y algunos restos de construcciones de la Guerra Civil. La panorámica desde esta cumbre, con día claro, es, de nuevo, impresionante.

## Descenso hacia San Rafael:

Desde el pico Cueva Valiente tomaremos el sendero, con fuerte pendiente, que hay en dirección oeste y que, empalma con un sendero que inicialmente va cerca del arroyo de la gargantilla para separarse del cauce hacia la derecha a escasos 200m y subir al Peñoncillo, desde allí sólo nos queda descender a San Rafael por sendero bastante cómodo.

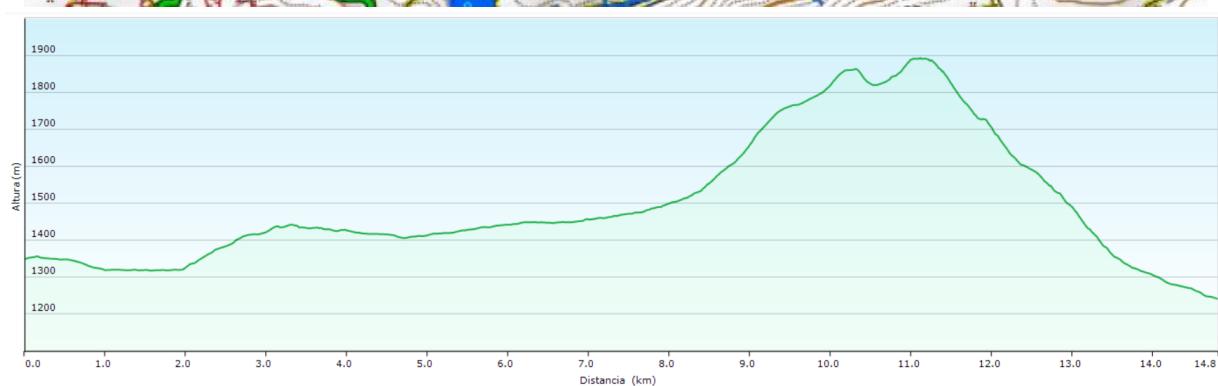
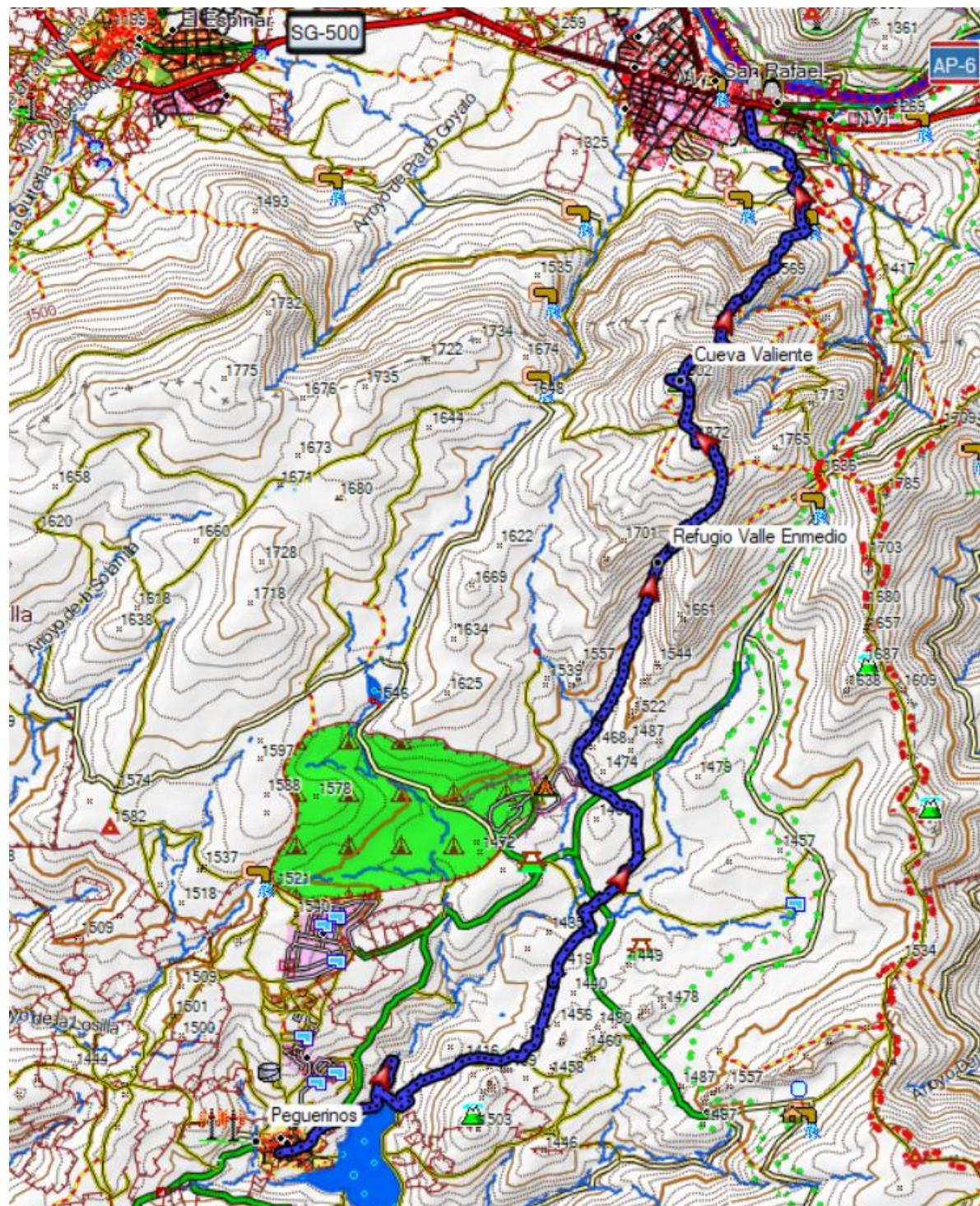
## DISTANCIAS, TIEMPOS Y PERFIL ALTIMÉTRICO DEL RECORRIDO.

PUNTOS DE PASO		Distancias	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
REFERENCIAS	Altitud		a origen	Subidas		
<b>Inicio:</b> Peguerinos	1.350 m	0 km	-	-	-	0'
Camping Valle de Enmedio	1.447 m	6,5 km	183 m	84 m	2h 10'	2h 10'
Peña Blanca	1.639 m	8,6 km	198 m	6 m	0h 40'	2h 50'
Cerro Valiente	1.872 m	10,8 km	252 m	28 m	0h 55'	3h 45'
Pico Cueva Valiente	1.902 m	11,6 km	69 m	44 m	0h 20'	4h 05'
<b>Final:</b> San Rafael	1.240 m	17,5 km	173 m	823 m	2h 10'	6h 15'

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD:

Horarios ruta 	6 horas 15 minutos (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 7:36 Ocaso: 19:17						
Distancia y desniveles	 <b>17,5 km</b>		 <b>+ 875 m</b>	 <b>- 985 m</b>			
Tipo recorrido	 <b>Travesía</b>						
Dificultad	<b>Física</b>		<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b>			
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso de torrentes sin puentes</li> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <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>• 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>3</b>	Exige la identificación de los cruces de caminos correctos					
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares					
<b>E</b>	<b>4</b>	Mas de 6 horas de marcha efectiva					
Perfil del participante	Buenas condiciones físicas 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 y de repuesto, manta térmica.						
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinadoras: <b>649 01 63 73</b> <b>620 28 03 03</b>	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: <b>918521012</b> <b>y 918521912</b>				
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sierra de GUADARRAMA 1:50.000</li> </ul>						

## Ruta corta: Peguerinos - Camping Valle de Enmedio - Refugio - Cueva Valiente - San Rafael



## Descripción del itinerario

### Inicio en Peguerinos (este tramo coincide con la ruta larga):

Comenzaremos en Peguerinos, en la provincia de Ávila. Desde la plaza del pueblo de tomaremos dirección al Camping Valle de Enmedio, al poco de salir del pueblo tomaremos el desvío al cementerio y continuaremos por la pista asfaltada que rodea la cola del embalse de la Aceña.

### Tramo hasta el Camping Valle de En medio (este tramo coincide con la ruta larga):

A los aproximadamente 2km tomaremos un camino en pendiente, algo descarnado en los primeros metros, que pronto se interna en el pinar con algunas manchas de roble al principio hasta aproximadamente los 1400m.

Sobre los 3,5km -hasta donde habremos subido unos 130m- llegaremos a una bifurcación con carteles indicadores del sendero de la Mariposa, aquí tomaremos hacia el fin del sendero; 1km después en otro poste con carteles dejaremos el sendero de la Mariposa y seguiremos de frente por el GR. A partir de aquí el pinar se hace un poco más cerrado, con algunas praderas al lado del camino.

Casi a los 5km tendremos que vadear el arroyo del Hornillo, pero si viene muy cargado podemos desviarnos a la derecha para pasarlo por la carretera cercana y luego retomar el track que nos lleva al camping.

### Ascenso al Refugio del Valle de En medio (en ruinas):

Un poco antes de la entrada al camping sale una pista hacia el Valle de Enmedio, al poco encontraremos una barrera que se bordea sin mayores problemas y que, siguiendo el curso del arroyo del valle de Enmedio, llega hasta el refugio homónimo, un sitio ideal para una breve parada.

### Camino a Cueva Valiente:

Tras el refugio el sendero se empina algo y el terreno se hace más incómodo hasta llegar a la cresta, poco antes de Cerro Valiente, a donde llegaremos en menos de 20 minutos, desde aquí llegaremos al pico de Cueva Valiente a través del pequeño collado entre ambos "Valientes". Aquí podremos visitar el refugio de piedra y algunos restos de construcciones de la Guerra Civil. La panorámica desde esta cumbre, con día claro, es impresionante.

### Descenso hacia San Rafael:

Desde el pico Cueva Valiente tomaremos el sendero, con fuerte pendiente, que hay en dirección nordeste y que, a unos 1,2km empalma con el sendero que nos llevará hasta San Rafael en un descenso bastante cómodo.

## DISTANCIAS, TIEMPOS Y PERFIL ALTIMÉTRICO DEL RECORRIDO.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Subidas	Desnivel parcial	Tiempo parcial	Tiempo a inicio
<b>Inicio:</b> Peguerinos	1.350 m	0 km	-	-	-	0'
Camping Valle de Enmedio	1.447 m	6,5 km	183 m	84 m	2h 10'	2h 10'
Refugio Valle de Enmedio	1.607 m	8,7 km	162 m	4 m	0h 40'	2h 50'
Cerro Valiente	1.872 m	10,2 km	257 m	0 m	0h 30'	3h 20'
Pico Cueva Valiente	1.902 m	11,0 km	69 m	44 m	0h 20'	3h 40'
<b>Final:</b> San Rafael	1.240 m	14,8 km	14 m	653 m	1h 30'	5h 10'

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD:

Horarios ruta 	6 horas 15 minutos (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 7:36 Ocaso: 19:17						
Distancia y desniveles	 14,8 km	 + 685 m	 - 785 m				
Tipo recorrido	 Travesía						
Dificultad	<b>Física</b>		<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b>			
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso de torrentes sin puentes</li> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C</li> <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>• 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>3</b>	Exige la identificación de los cruces de caminos correctos					
<b>D</b>	<b>2</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares					
<b>E</b>	<b>3</b>	Menos de 6 horas de marcha efectiva					
Perfil del participante	Buenas condiciones físicas 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 y de repuesto, manta térmica.						
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinadoras: <b>649 01 63 73</b> <b>620 28 03 03</b>	Guardia Civil de montaña: SEREIM Puerto de Navacerrada: <b>918521012</b> y <b>918521912</b>				
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sierra de GUADARRAMA 1:50.000</li> </ul>						

## NORMAS DE SEGURIDAD Y 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 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.

- 8:00 Salida de Canillejas (C/ Alcalá 628)
- 8:15 Salida de Plaza de Castilla (Depósito del Canal)
- 8:30 Salida de Las Rozas (Estación del Pinar de las Rozas)
- Inicio de las marchas: 9:40
- Finalización de las marchas: 16:45
- Salida de San Rafael: 18:00
- Llegada a Madrid (Canillejas): 19:45

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 del club](#). A partir del **22 de febrero de 2026** a las **22h**.

**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.

## COORDINADORAS

María Díaz: 649 01 63 73

María Negri: 620 28 03 03