



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



MARCHA NÓRDICA

“El Molar”

Domingo 19 de abril de 2026

CONTEXTO GEOGRÁFICO-HISTORICO

El Molar es un municipio y localidad española de la Comunidad de Madrid, a 39 km al norte de la ciudad de Madrid y a una altitud de más de 833 m.

Los primeros signos de habitación que dieron lugar al actual pueblo datan de la Edad Media, con la conocida familia Sánchez Algara. Si bien en el actual territorio del término y en los alrededores existen restos neolíticos, prerromanos y romanos. De la Edad Media queda constancia documental de la existencia de varias atalayas.

En el siglo VIII, en pleno proceso de la Reconquista, había formados ya cuatro poblados, estos eran: Aristón, Casas Viejas, Valdelarría, y la Mola; este último núcleo sería posteriormente El Molar. Parece que los habitantes primeros de estos poblamientos fueron pastores segovianos, que una vez superado el obstáculo del sistema Central ampliaron la zona de pastos para sus ganados, en una zona ya asegurada por la Reconquista de la monarquía castellana. Desde el siglo XII existen menciones en diversos documentos de la población de la Mola.



Iglesia parroquial de la Asunción de Nuestra Señora

Pese al origen cristiano, el elemento musulmán y judío también fue muy importante. De la época musulmana quedan algunos restos arquitectónicos. También se hace constar documentalmente la existencia de un importante núcleo de población morisca una vez consolidada la Reconquista cristiana.

Esta población, al convertirse al cristianismo, adoptó mayoritariamente el apellido «de la Morena». Este apellido es aún hoy muy común entre los habitantes históricos del pueblo. También se constata un importante núcleo de población judía, como se atestigua por los frecuentes hallazgos de monedas de cobre con la estrella de David en una de sus caras. Como curiosidad decir que existía un importante grupo de población con el «cabello pelirrojo», que ha perdurado hasta principios del siglo pasado. Por lo tanto, el origen de la población no es en absoluto uniforme, conviviendo personas de origen castellano, morisco y judío.¹

En la época de dominio cristiano, durante el reinado de Alfonso VI, estuvo unida a Talamanca, teniendo como señor feudal al arzobispo de Toledo. Es por esa época cuando aparece la denominación de «El Molar».

El Molar dependió de la cercana Talamanca hasta 1564, fecha en que Felipe II le concedió el villazgo como premio a sus servicios a Don Antonio de Equino y Zubiarre. Tres años después se efectuó el deslinde del territorio entre Talamanca, El Vellón y Valdetorres de Jarama según consta en los documentos existentes.

La población de El Molar siempre ha estado ubicada en el camino que conduce al puerto de Somosierra, uno de los pasos del sistema Central y fundamental para la comunicación de Madrid con el norte y noreste de la Península. En 1710, durante la guerra de Sucesión, los ejércitos ingleses que apoyan las pretensiones al trono de España del Archiduque Carlos de Austria arrasan el pueblo.

En 1753, en el Catastro del Marqués de la Ensenada, El Molar pertenecía al señorío de Veroiz, integrado en la provincia de Guadalajara. No es hasta el siglo XIX, con la nueva división provincial de 1830, cuando se incorpora a la provincia de Madrid.

En los siglos XVIII y XIX, adquiere una gran notoriedad el manantial de aguas sulfurosas a las que se atribuían propiedades medicinales, denominado la Fuente del Toro.

Durante la Guerra de la Independencia la localidad de El Molar es objeto de numerosos saqueos y destrucciones. En 1823 fue la sede del cuartel general del ejército enviado por los constitucionalistas para detener el avance del ejército francés denominado «Los cien mil hijos de San Luis», enviado para reponer como monarca absoluto al rey Fernando VII.

Durante la Guerra Civil el pueblo de El Molar, estuvo muy próximo al frente de la Sierra Norte, constituyendo parte importante de la retaguardia del dispositivo defensivo de la República. El pueblo sufrió numerosos daños, incluidos bombardeos y la población se redujo. Fue ocupado por las tropas franquistas en 1939.

TOPONIMIA

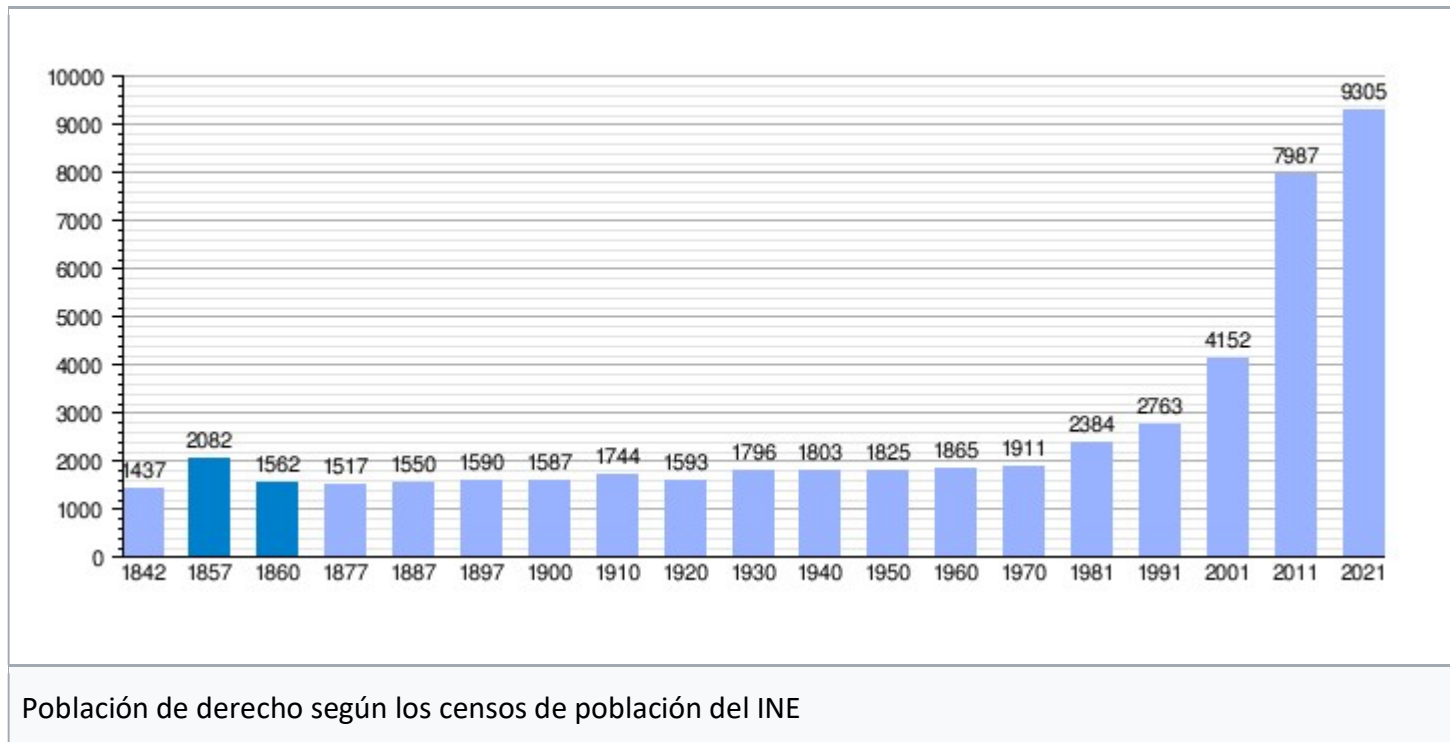
La toponimia de El Molar (Madrid) proviene probablemente de su orografía, al estar situado entre cerros simétricos que recuerdan a una muela o por su posición como "mojón" (límite fronterizo) geológico y cultural entre la sierra y la campiña. Históricamente, el terreno y su ubicación geográfica definieron este nombre.

- Origen Geográfico (Muela): Se cree que el nombre deriva de la disposición del pueblo, asentado entre cuatro cerros casi simétricos que asemejan la forma de una muela.
- Origen Funcional (Mojón/Frontera): El Molar funcionaba como una frontera natural y política (geológica, señoríos, y división histórica entre al-Ándalus y la cristiandad), actuando como un hito o mojón fronterizo.

- Significado: Hace referencia tanto a la forma del relieve (cerros o "muelas") como a su papel histórico divisorio.

El gentilicio de los habitantes es molarenses o molareños.

DEMOGRAFIA



CLIMA

El clima es mediterráneo continental pero está muy influenciado por la altitud (superior a los 850 msnm.), ya que está situado en las faldas de la Sierra (Sierra Norte).

Los inviernos son muy fríos, con temperaturas inferiores a los 0 °C, llegándose a bajar de los 10 °C negativos durante algunas advecciones frías. Se producen heladas nocturnas de manera habitual y la nieve visita con frecuencia la población. Las precipitaciones giran en torno a los 750 mm anuales y se concentran durante los equinoccios.

En la época estival se producen tormentas como consecuencia de la nubosidad de evolución característica del sistema central. En los meses de julio y agosto las temperaturas son muy elevadas, pero con descensos bruscos durante la noche. La oscilación térmica puede llegar a los 20 °C.

FLORA y FAUNA

La fauna y flora de El Molar (Madrid) se caracteriza por un entorno de transición entre la sierra y la campiña, destacando bosques de ribera junto al río Jarama y matorrales mediterráneos. La zona alberga especies como chopos, álamos, sauces, fresnos, y fauna propia de la Sierra Norte como jabalíes, corzos y diversas aves rapaces.

Flora destacada

- Vegetación de ribera: En las orillas del río Jarama y zonas húmedas crecen chopos, álamos, sauces, alisos, fresnos, tarays y olmos.
- Matorral mediterráneo: Predominan formaciones espinosas como el majuelo (*Crataegus monogyna*), zarzas (*Rubus sp.*) y rosales silvestres (*Rosa sp.*).
- Ecosistemas forestales: Se encuentran encinares y pinares de pino piñonero, típicos de la Comunidad de Madrid.

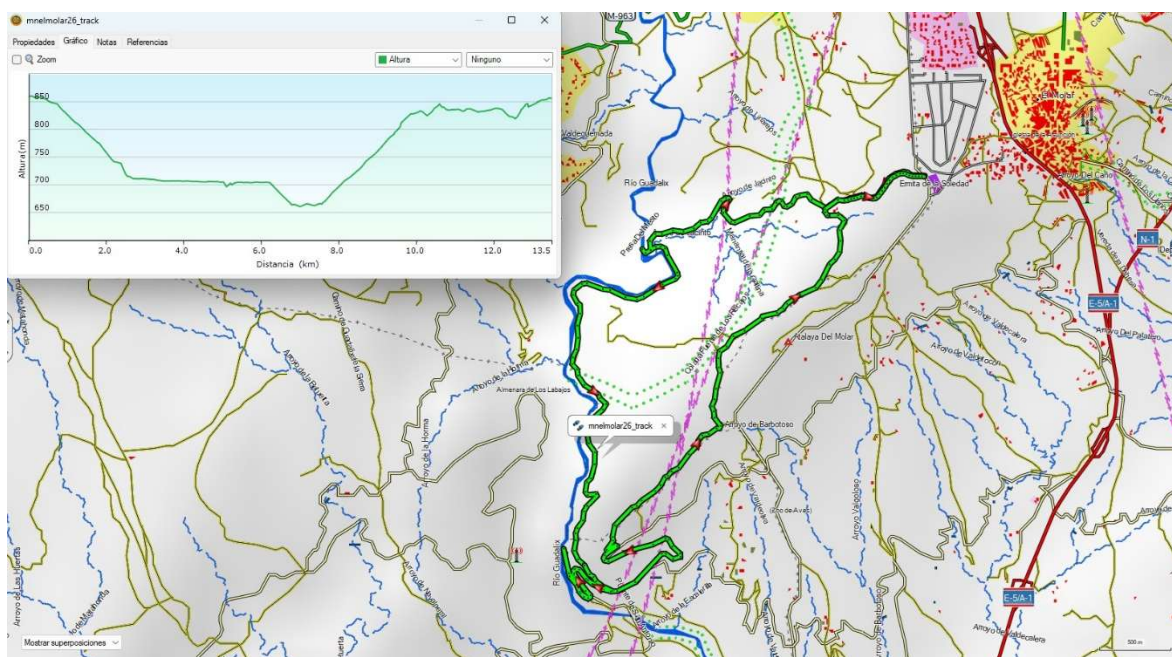
Fauna emblemática

- Mamíferos: El corzo, el jabalí y el lobo ibérico se encuentran en la Sierra Norte, abarcando zonas como El Molar.
- Aves: Destaca la presencia de rapaces como el buitre leonado, el águila perdicera, el águila real y el halcón peregrino.
- Reptiles: El lagarto ocelado es una especie notable en el área.

La localidad cuenta con puntos de interés natural cercanos como el Azud de El Mesto y la Cascada del Hervidero, que facilitan la observación de esta biodiversidad.

ITINERARIOS. Mapas y características

Domingo 19 de abril de 2026



Mapa con la traza del track a seguir en la ruta

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Ruta circular por la garganta del Río Guadalix, visitando el Azud de El Mesto, el Canal de El Mesto y la Cascada del Hervidero.

El Canal del Mesto discurre por la margen izquierda del río Guadalix, iniciándose en el azud de El Mesto. La mayor parte de su trazado está construido en zanja a cielo abierto, con solo unos 300 m ejecutados en mina, a través de 4 túneles. Exceptuando el propio azud, no cuenta con ninguna estructura que resulte llamativa en su corto recorrido, salvo varios respiraderos de forma muy característica. El canal del Guadalix, también conocido como canal de El Mesto, es un canal de transporte de agua, gestionado por el Canal de Isabel II, empresa que suministra el agua a Madrid, que enlaza por gravedad el Azud de El Mesto, en el río Guadalix, con el canal Bajo.

AZUD DE EL MESTO

El azud de El Mesto es un embalse, hoy en desuso, situado en el cauce del río Guadalix, en la provincia de Madrid. Se inauguró en 1905 para derivar agua desde el río Guadalix al canal primitivo de abastecimiento a Madrid o Canal Bajo a través de un canal construido simultáneamente (Canal del Guadalix). Ya en 1859 se había construido en el mismo punto un azud y un canal de menores dimensiones con objeto de complementar el abastecimiento a Madrid, después de la aparición de las filtraciones del Pontón de la Oliva.

En esta ocasión se pretendía realizar el abastecimiento de la capital durante las obras que había que efectuar en algunos tramos del canal primitivo, y que implicaban el corte del mismo. El objetivo se consiguió utilizándose después circunstancialmente estas instalaciones. No obstante, estas no podían utilizarse en verano pues el azud no tiene capacidad de almacenamiento de agua y el caudal del río en esta época es muy bajo.

Por ello se proyectó la construcción de un embalse aguas arriba, obra que no se ejecutó hasta 1967, año en que se puso en servicio el denominado inicialmente embalse de El Vellón, que más tarde se denominó Embalse de Pedrezuela. Con la construcción de este embalse el azud quedó en desuso, aunque se encuentra todavía operativo.

CASCADA DEL HERVIDERO

Esta cascada del Hervidero se forma entre roca sedimentaria por el descenso de las aguas del río Guadalix desde la Sierra de la Morcuera a más de dos mil metros de altitud.

Hay que bajar unas empinadas y retorcidas escaleras con precaución, carece de gran dificultad, pero tampoco hay barandillas ni reposa manos donde agarrarse.

Estas escaleras conducen a una especie de playa fluvial enfrente de la cual se encuentra, con sus dos grandes saltos de agua, una de las mejores cascadas de la Comunidad de Madrid, que deslinda con el término municipal de Pedrezuela.

Datos técnicos

Distancia a recorrer	12,0 km. (circular)
Altitudes (min. /max.)	661m. / 870m.
Desniveles	+271m. / -271m.
Tiempo (aprox.)	4h 00'.

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 ayudarlo 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 podrá poner 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 federados (o 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”.
http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

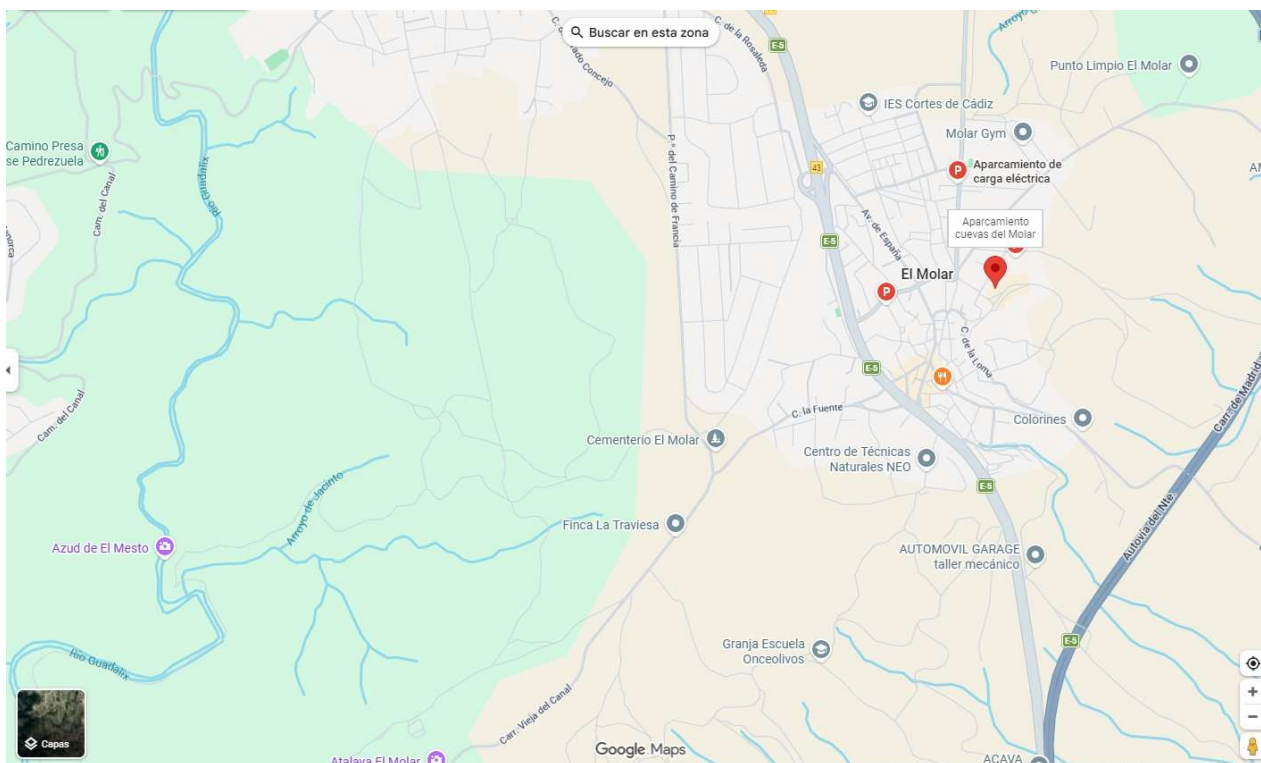
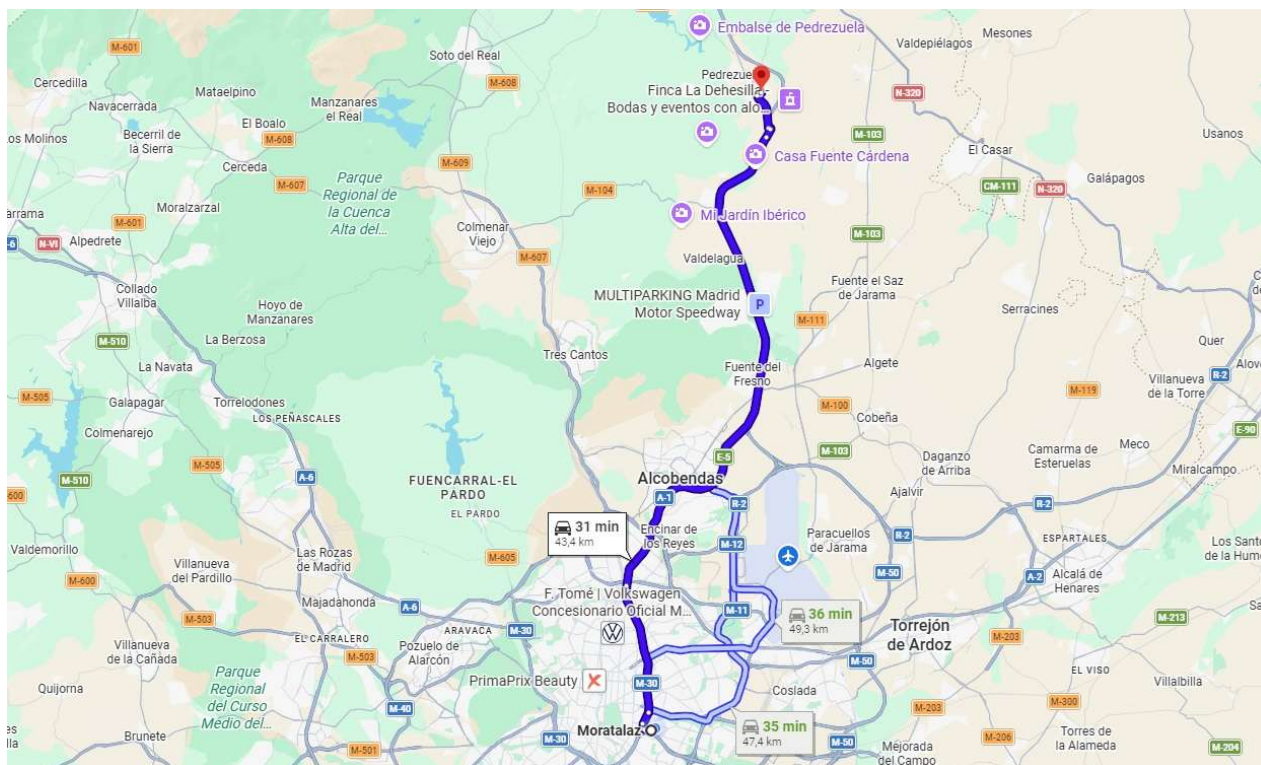
COORDINADOR

Natacha Losada Seijo

Tlf.: 617 04 81 81

Trayecto desde Madrid a la localidad de “El Molar”.

https://www.google.com/maps/dir/Madrid/El+Molar,+28710,+Madrid/@40.5839695,-3.7972636,10.75z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7032905!2d40.4167279!1m5!1m1!1s0xd43d0027993183f:0x5d6166ba1c8ba355!2m2!1d-3.5825347!2d40.7351603?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI2MDIxOC4wKlXMDSoASAFQAw%3D%3D



Aparcamientos pueblo de El Molar