



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



MARCHA NÓRDICA

“La Acebeda”

Sábado 23 de mayo de 2026

## CONTEXTO GEOGRÁFICO-HISTORICO

**La Acebeda** es un municipio español de la provincia y Comunidad de Madrid. Cuenta con una población de 70 habitantes (INE 2025).

El escudo heráldico y la bandera que representan al municipio fueron aprobados oficialmente el 30 de junio de 1994.

Está situado el norte de la provincia de Madrid, en la sierra de Somosierra, cerca del puerto de La Acebeda, de 1686 metros.

### Territorio

- Sobre un 50% son prados.
- Gran parte de terreno restante es de bosques: pinos, robles, fresnos...

También hay muchos arroyos que provienen de la sierra de Somosierra, que desembocan en el río Madarquillos.



Puente utilizado

En 1833, al igual que muchos otros pueblos, pasó a formar parte de la provincia de Madrid, desde la provincia de Segovia de la que provenía.

La Acebeda fue durante siglos únicamente de población campesina, hasta el siglo XX, cuando la población comenzó a emigrar hacia Madrid.

El origen de la localidad viene de la Reconquista, cuando algunos pastores del municipio de Horcajo de la Sierra, muy cercano a La Acebeda, que hacían sus rutas de trashumancia con su ganado, comenzaron a construir casas al borde de la cañada real, siglo a siglo fue creciendo en población, hasta que, en 1889, alcanzó su mayor cifra de habitantes de su historia: 360 habitantes.

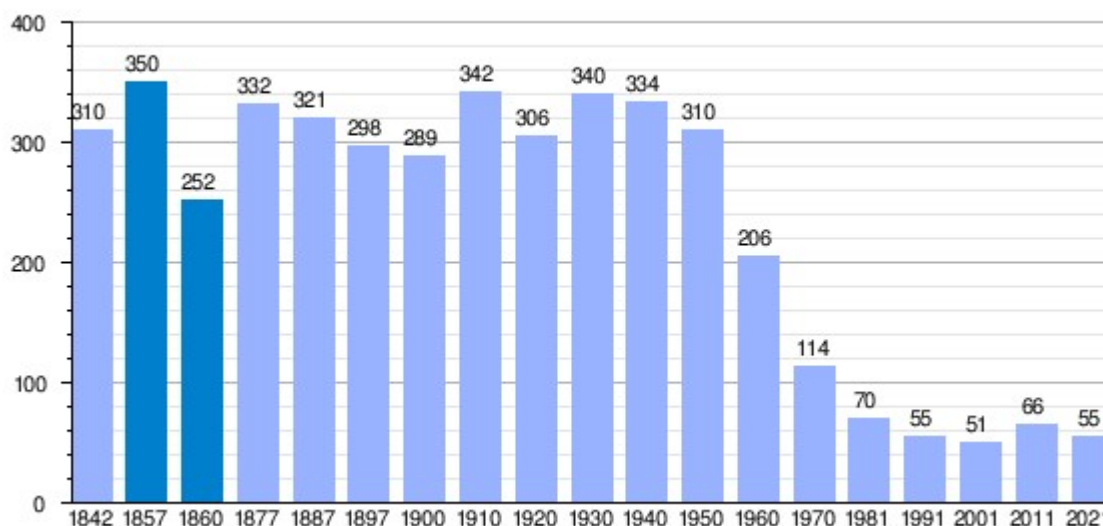
## TOPONIMIA

El nombre del municipio procede de los numerosos acebos que se podían encontrar en su término, de los que aún quedan algunos centenarios.

## DEMOGRAFIA

Cuenta con una población de 70 habitantes (INE 2025).

Gráfica de evolución demográfica de La Acebeda entre 1842 y 2021



## CLIMA

El clima es mediterráneo continental pero está muy influenciado por la altitud (superior a los 1270 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, llegando 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 Acebeda, en la Sierra Norte de Madrid, destaca por sus bosques de acebos (*Ilex aquifolium*), especie protegida que forma rodales densos junto a robles, fresnos y serbales. Este entorno montañoso ofrece refugio y alimento invernal a una fauna diversa, incluyendo jabalíes, corzos, zorros y una gran variedad de aves forestales.

### Flora:

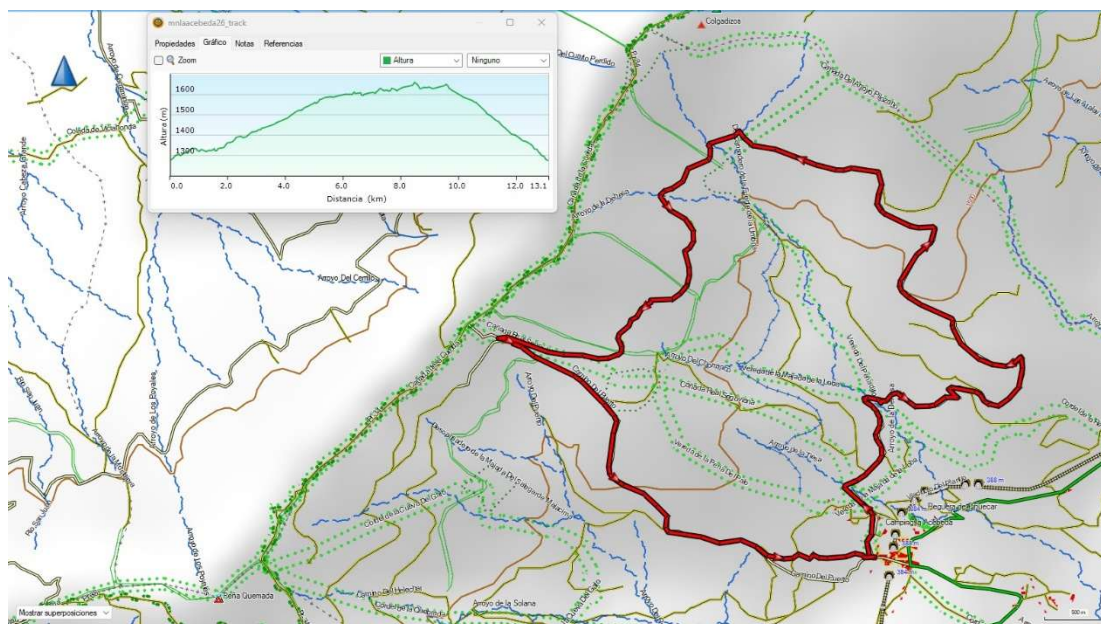
- **Especie principal:** El acebo (*Ilex aquifolium*) es la especie dominante, configurando paisajes típicos de la zona.
- **Bosques y arbolado:** Destacan el roble melojo (*Quercus pyrenaica*), fresnos, pinares y ejemplares de serbal.
- **Sotobosque:** Presencia de brezos, helechos y plantas de ribera cerca de los arroyos que confluyen al río Madarquillos.
- 

### Fauna:

- **Mamíferos:** Habitualmente se encuentran corzos, jabalíes, zorros, liebres y ardillas comunes.
- **Aves:** El acebo proporciona alimento crucial en invierno para diversas aves.
- **Entorno:** La zona es parte del ecosistema de la Sierra de Guadarrama, lo que incluye la presencia de rapaces y especies asociadas a bosques densos.

El acebo es una especie protegida, por lo que no se permite la recolección de sus frutos o ramas.

Sábado 23 de mayo de 2026



Mapa con la traza del track a seguir en la ruta

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Tipo de Ruta: Circular

Dificultad: Media

Sombras: 10%

Recomendada: primavera / otoño

Sendero no homologado ni señalizado, pero fácil de seguir al ser todo por pistas o buenos caminos; viendo en el recorrido robles, pinos, retamas, piornos y otros variados tipos de vegetación. Aunque al parecer el topónimo de La Acebeda, se debe a la gran cantidad de acebos que cubrían buena parte de su territorio; en la actualidad se puede decir que han desaparecido, quedando como muestra uno muy pequeñito junto al pilón, en la misma entrada del pueblo

Lo que si abundan, son fuentes y pilones de agua, algo que se agradecerá en verano. El trayecto permite además del senderismo, la marcha nórdica e incluso raquetas de nieve; tras las normales nevadas que se producen en los Montes Carpetanos.

Se inicia en la calle del Puerto, pasando junto a la Iglesia Parroquial de San Sebastián, de estilo barroco y del siglo XVII, torciendo a la derecha por la vía pecuaria Cañada Real Segoviana; con un paso canadiense antes de ver en el margen izquierdo, la primera fuente

Ignorado un desvío a siniestra -helipuerto y camino de regreso- y otro a derecha -camping-, se deja a la izquierda una fuente/pilón y se pasa sobre el Arroyo de la Tiesa. Sin dejar el camino principal y cruzado el Arroyo de la Chorrancia de la Dehesa, hay una pequeñita fuente en la cuneta y a la derecha (1,5km) se ve la hornacina de la Ermita de los Prados del Saz; desde la que la imagen de la Virgen mira al valle.

El camino ha tomado dirección Este y entre retama y esporádicos robles, con sucesivos giros llega hasta una curva cerrada a izquierda (3,4km) que vuelve al Norte, hasta entroncar con La Horizontal (5,6km),

habiendo ganado trescientos cincuenta metros de desnivel y muy buenas vistas, especialmente desde una pequeña roca a derecha; quinientos metros después de la curva.

Por la archiconocida ruta ciclista de La Horizontal (que une el Puerto de Navafría con el pueblo de Somosierra), que tomamos a la izquierda, vemos la fuente del tubo. La ruta ha girado al Oeste y luego de un kilómetro, se cruza la vía pecuaria Vereda del Peñadillo y un arroyo; ya dentro del pinar.

En los restantes tres kilómetros hasta el cruce con el Camino del Puerto, se cruza otro arroyo y se encuentra otra fuente –en el siguiente recodo-, luego se cruza un cortafuego, un tercer arroyo y dos cortafuegos más. Llegados al cruce (9,9km) con indicaciones de la red Carpetana, dejamos La Horizontal y seguimos el ramal de la derecha.

En dos kilómetros más, se une otro camino por la derecha, luego hay otra fuente / pilón a la diestra y seguidamente en la curva que se traza a derecha; suelen verse caballos asturcones o ponis asturianos.

Avistadas las casas del pueblo, el camino tuerce a la izquierda y pasa junto al helipuerto para unirse a la Cañada Real Segoviana, trayecto a realizar por los ciclistas. Nosotros, doblamos a derecha bajando por senda y pasando junto al depósito de agua; del que sale un grueso caño de agua que forma un arroyo que nos acompañara en la calleja

El tramo de solo cuatrocientos metros, es bonito, pero está necesitado de un repaso tanto en el acondicionamiento del canal que abastece al lavadero, como de la vegetación que se está adueñando de la calleja. Cruzada una que permite el paso sin tocarla, queda a la izquierda el depósito del Canal de Isabel II y llegamos al antiguo y muy bonito lavadero municipal; restaurado en 2004; finalizando el recorrido por la calle Puerto, anteriormente andada.

### Datos técnicos

Distancia a recorrer	13,1 km. (circular)
Altitudes (min. /max.)	1274m. / 1660m.
Desniveles	+465m. / -465m.
Tiempo (aprox.)	4h 30´.

## 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 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](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

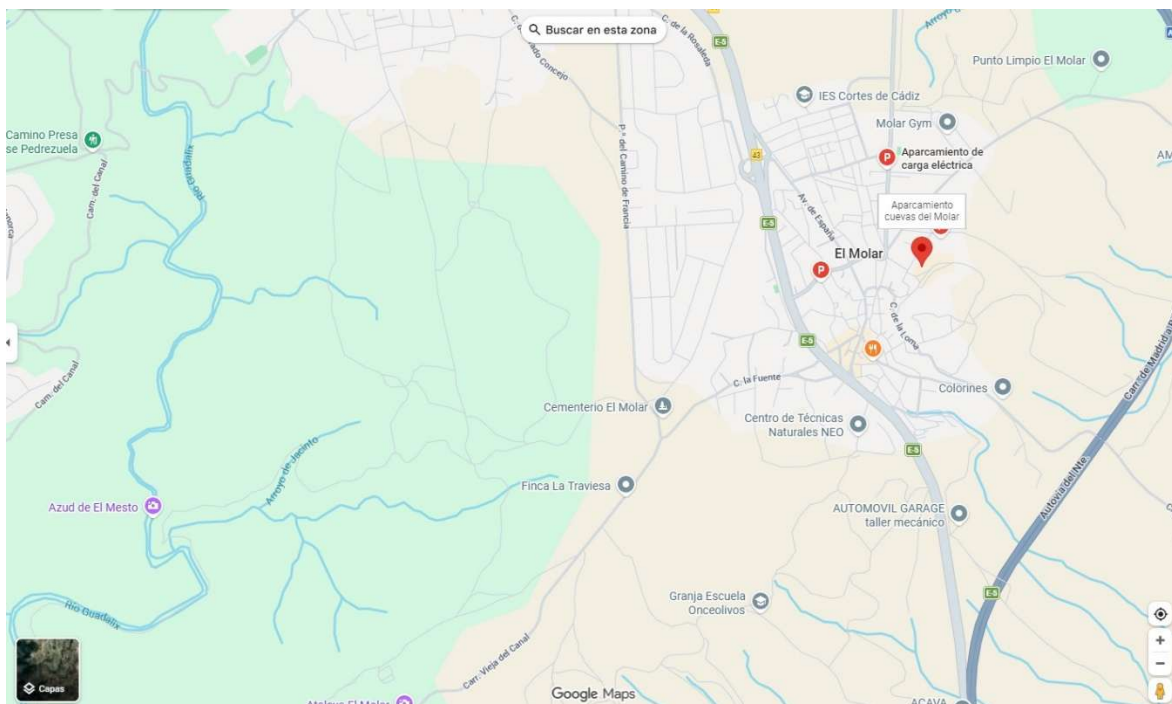
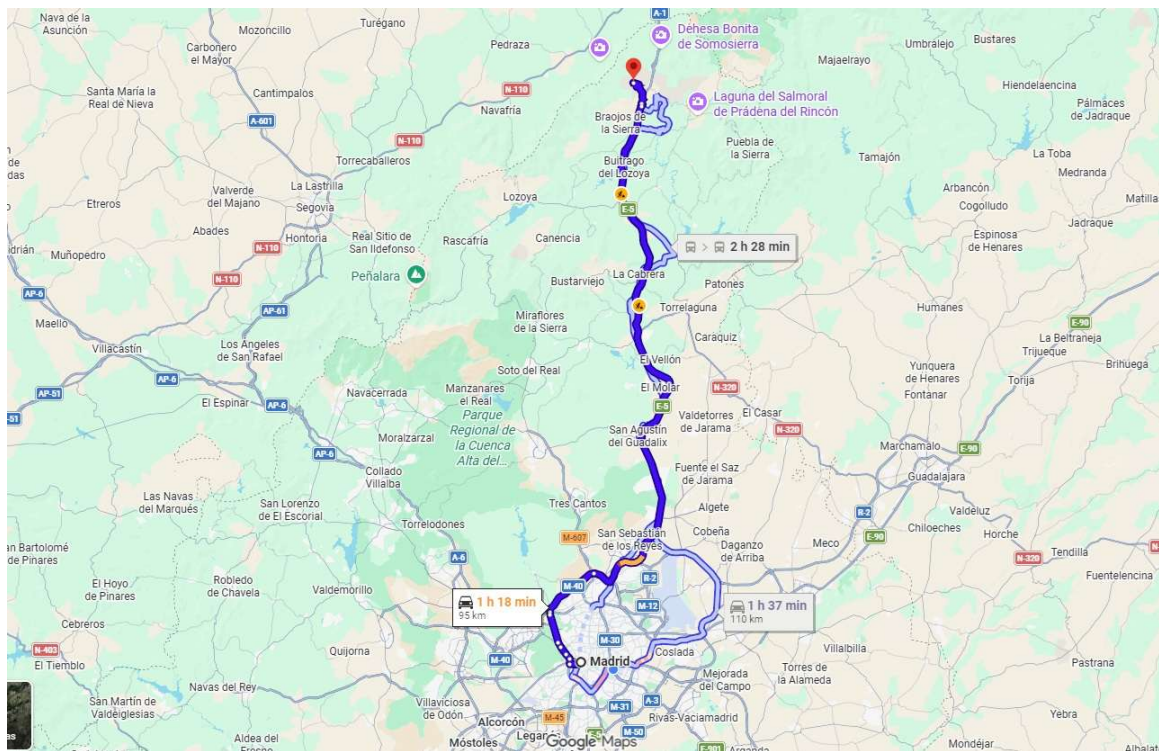
## COORDINADOR

Alvaro Barrero Diaz

Tlf.: 617 04 81 81

Trayecto desde Madrid a la localidad de "La Acebeda".

[https://www.google.com/maps/dir/Madrid/La+Acebeda,+28755,+Madrid/@40.7673656,-4.016842,10z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7032905!2d40.4167279!1m5!1m1!1s0xd43fb1eed5f57fd:0x2ce90d5bc6eeb0de!2m2!1d-3.623849!2d41.0863791?entry=tту&\\_ep=EgoyMDI2MDIxOC4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D](https://www.google.com/maps/dir/Madrid/La+Acebeda,+28755,+Madrid/@40.7673656,-4.016842,10z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7032905!2d40.4167279!1m5!1m1!1s0xd43fb1eed5f57fd:0x2ce90d5bc6eeb0de!2m2!1d-3.623849!2d41.0863791?entry=tту&_ep=EgoyMDI2MDIxOC4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D)



El aparcamiento es sencillo y mayoritariamente gratuito. Las mejores opciones son el pequeño parking de tierra en el área recreativa Las Dehesas, la zona del camping o el estacionamiento en las afueras del propio pueblo, cerca de la Plaza Nicasio González Moreno