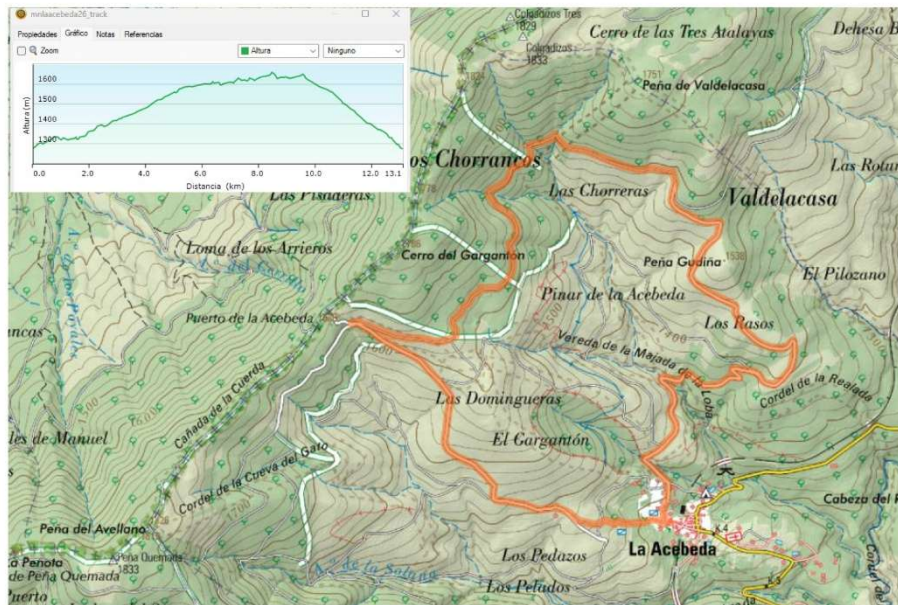




MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA

LA ACEBEDA 2026 - sábado 23 de mayo

DATOS PRINCIPALES
Fecha: sábado 23 de mayo de 2026
Número de participantes: 9
Transporte: Vehículo particular
Coordinador/a: Alvaro Barrero



Este sábado 23 de mayo nos reunimos nueve personas para practicar marcha nórdica en esta ruta circular en el municipio de La Acebeda. La ruta se desarrolla en las laderas de los Montes Carpetanos cerca del puerto de Somosierra, donde tradicionalmente se considera que termina la Sierra de Guadarrama.

Aparcamos en la entrada del pueblo y cruzamos sus calles pasando por la iglesia de estilo barroco del siglo XVI. Al pasar las últimas edificaciones seguimos la pista a la derecha que no abandonamos en varios kilómetros de subida constante. Estos primeros kilómetros discurren entre un agradable bosque de robles cuya sombra nos protege del calor. Al llegar a una pequeña fuente encontramos también una pequeña capilla de la Ermita de los Prados del Saz, lugar de una tradicional romería de las gentes del pueblo. Las condiciones del firme y la suave subida constante de la pista permiten practicar cómodamente la técnica de marcha nórdica con bastones.



MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA



Al cabo de tres kilómetros termina el bosque de robles y por tanto la agradable sombra. Quedamos por ello expuestos a la solanera que se empieza a notar. La previsión meteorológica era de alcanzar los 25º y ya nos vamos acercando a ellos.

A los cinco kilómetros alcanzamos la pista denominada la Horizontal. Es una famosa ruta que une los puertos de Navafría y Somosierra. Es muy frecuentada por ciclistas, aunque hoy no encontramos muchos, quizá porque hoy está empezando una nueva ola de calor, ya anunciada. Como su nombre indica, la topografía del camino es muy suave. Esto nos permite, con la técnica de marcha nórdica, que facilita el empuje con los bastones, avanzar con un buen ritmo, devorando los kilómetros de la pista. Además hemos vuelto al bosque, esta vez de un pinar repoblado, por lo que se agradece la protección de la sombra. A pesar de ello al cruzar un alegre arroyo, el entorno de frescor bucólico nos tienta para hacer una breve parada de avituallamiento. Aprovechamos para hacernos las fotos de grupo de rigor.



MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA



Retomamos la marcha (“nórdica”) para completar los tres kilómetros que nos restan por la pista horizontal. El ritmo vuelve a ser animado, facilitado por las condiciones de la pista, aunque en el último tramo perdemos la protección del bosque. A cambio, podemos disfrutar de las amplias vistas de la cuerda de los Montes Carpetanos y al Este de la Sierra del Rincón, con la Peña de la Cabra.



MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA



Nuestro tramo de pista de la Horizontal termina junto al Puerto de la Acebeda. En este punto, que es un cruce de cuatro pistas, se encuentra un poste indicador de diferentes rutas que forman parte de la red de senderos Carpetania. Esta interesante iniciativa senderista reúne una serie de rutas en el Valle de Lozoya y la Sierra de Rincón. Se presenta en forma de red de caminos, en vez de como un catálogo de rutas fijas, de forma que cada uno puede ensamblar la ruta que más le interese, uniendo los tramos adecuados a sus objetivos. Se puede consultar en la web: <https://www.sierranortemadrid.org/red-de-caminos-carpetania/>.



MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA



Este cruce era el punto más alto de la ruta prevista, pero estando tan cerca del puerto de La Acebeda decidimos acercarnos hasta el mismo puerto, en una subida breve pero empinada, para coronar así el punto más alto y dar vista a las tierras de Segovia. De nuevo es un lugar adecuado para otra foto de grupo Pegaso con la bandera.





MEMORIA DE MARCHA NÓRDICA



Desde el puerto descendemos de nuevo al cruce con la horizontal, marcado con el poste informativo y ya de forma decidida cogemos una nueva pista descendente por el ramal que nos lleva directamente al pueblo. Son cinco kilómetros de constante bajada que se hacen rápidamente con la ayuda de los bastones. Esta zona ya no presenta bosques que nos protejan del calor del mediodía. Nos cruzamos con varios rebaños tanto de vacas como de caballos, frecuentes en esta comarca ganadera de la Sierra Norte de Madrid.

Terminamos la ruta y de nuevo en el pueblo, podemos disfrutar de una agradable terraza del bar situado junto a la zona de aparcamiento, merecido premio después de una caminata de quince kilómetros y desnivel de 500 m.

Fotos: Javier Martínez Artime y Álvaro Barrero.