



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



MARCHA NÓRDICA

“La Jarosa”

Sábado 13 de junio de 2026

CONTEXTO GEOGRÁFICO-HISTÓRICO

El **embalse de La Jarosa** (también conocido como pantano de la Jarosa o presa de la Jarosa) se encuentra en el valle de La Jarosa, y pertenece al municipio madrileño de Guadarrama; es el embalse más pequeño de la Sierra de Guadarrama, con una capacidad de 7,2 hm³ y una superficie de 55 hectáreas. A pesar de su reducido tamaño, este embalse forma parte del *catálogo de embalses y zonas húmedas de la Comunidad de Madrid*. A él se accede desde la carretera comarcal M-614.

Sin embargo, la Jarosa no solo designa al propio pantano al que da nombre, sino también a las praderas que rodean sus orillas (conformando una superficie total de 93 hectáreas), a varias zonas recreativas aledañas y a extensos pinares entre los cuales yace el embalse. En este vasto terreno se encuentran las ermitas de Nuestra Señora de la Jarosa y la ermita del Altar Mayor.

La Jarosa está incluida en el Parque Nacional de Guadarrama: la zona baja que contiene el pantano pertenece a la zona de «interés socioeconómico», mientras que la zona más alta de la Jarosa, colindante al Puerto de Guadarrama o del León, se incluye en la Zona de Protección del parque nacional.

Historia

El embalse de la Jarosa fue construido en el año 1968, de manera acorde a la política económica franquista relativa a los embalses hidráulicos. Se emplazó en la aldea de la Herrería, despoblada dos siglos antes. Aún hoy en día es posible ver los restos de la torre de la ermita de San Macario, alojada en las praderas que rodean el pantano. Cuando el nivel del agua lo permite, se puede pasear entre los restos de las antiguas casas de la aldea que quedaron bajo las aguas del embalse.



Vista general del embalse desde la ladera de Cabeza Líjar.

TOPONIMIA

El embalse de La Jarosa, en Guadarrama (Madrid), inaugurado en 1968, toma su nombre del valle y arroyo homónimo, caracterizado por la abundancia de jaras, jara pringosa y estepa. Construido sobre la desaparecida aldea de La Herrería, su toponimia está ligada a la flora local, antiguos asentamientos y arroyos.

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

Debido a las características de la Jarosa, son múltiples los ecosistemas que coexisten, razón por la cual las especies animales y vegetales que pueblan en esta zona son muy variadas.

Así, con el objetivo de enumerar las posibles formas de vida animal que habitan en esta área, podemos conformar una clasificación primaria de vertebrados e invertebrados.

Relativo al grupo de los invertebrados, podemos encontrar moscas de la piedra (*brachyptera arcuata*), mariposas isabelinas (*graellsia isabellae*), o la mariposa apolo (*parnassius apollo*).

En el grupo de los vertebrados encontramos peces como el lucio (*esox lucius*), el black-bass (*micropterus salmoides*), la trucha arco iris (*oncorhynchus mykiss*) o la trucha común (*salmo trutta*); reptiles como las culebras lisas europeas (*coronella austriaca*), las lagartijas ibéricas (*lacerta hispanica*), y los lagartos verdinegros (*lacerta schreiberi*); una gran diversidad de aves como el búho real (*bubo bubo*), la cigüeña común (*ciconia ciconia*), el petirrojo (*erithacus rubecula*), y el mirlo común (*turdus merula*); multiplicidad de mamíferos como la musaraña común (*crocidura russula*), el murciélago ribereño (*myotis daubentonii*), el conejo de campo (*oryctolagus cuniculus*) la ardilla común (*sciurus vulgaris*), el topo ibérico (*talpa occidentales*), el jabalí (*sus scrofa*), el corzo (*Caprolus capreolus*), el zorro (*vulpes vulpes*); o el lirón careto (*eliomys quercinus*); anfibios como el sapo de espuelas (*Pelobates cultripes*) y la rana común (*Pelophylax perezi*) también pueblan las orillas de este paraje.

Como ya hemos venido diciendo, son varios los ecosistemas que la Jarosa alberga, por lo que las formaciones arbóreas son igualmente variadas. Los pinares, en los que el pantano se halla escondido, se

caracterizan por tres tipos de pino: el pino resinero (*Pinus pinaster*), el pino salgareño (*Pinus nigra*) y el pino silvestre (*Pinus sylvestris*). El pinar de pino laricio de la Hilera es el único de España sobre terrenos silíceos, además de ser uno de los más longevos, ya que en él viven ejemplares con más de 500 años.

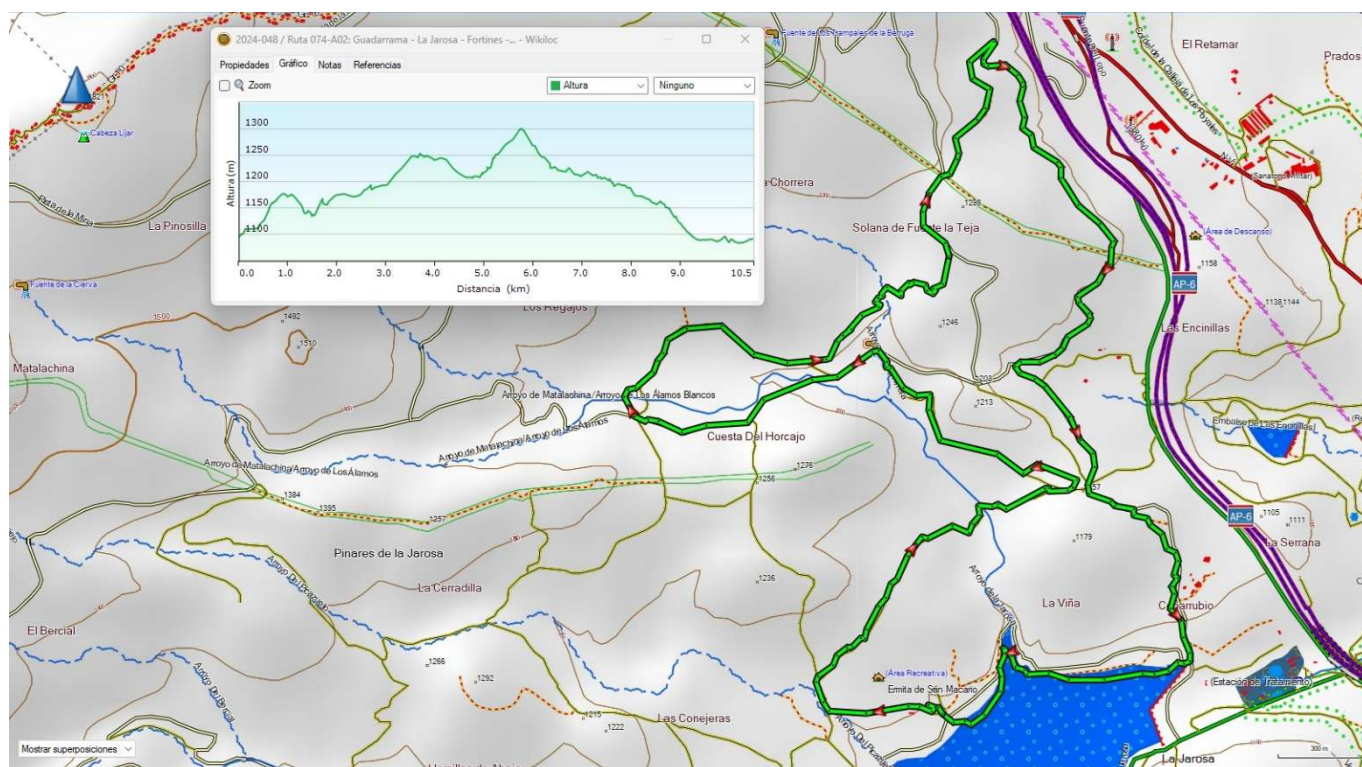
A medida que incrementa la altitud, el pino albar se sustituye lentamente por el matorral de cumbre. En zonas donde el pino clarea, aparecen matorrales como la jara pringosa (*Cistus ladanifer*), romero (*Salvia rosmarinus*), tomillos (*Thymus zygis*), escoba negra (*Cytisus scoparius*), etc. Al igual que ocurre con el pino albar y el matorral de cumbre, la jara pringosa se ve sustituida por la jara estepa (*Cistus laurifolius*) a mayor altura.

En las zonas más altas de la Jarosa, la vegetación herbácea es la forma principal de vegetación, viéndose reducidas las zonas cubiertas de matorral y de árboles.

Así mismo, se presentan formas de vida vegetal en el modelo asociado al ecosistema acuático. Por una parte, en las inmediaciones de las orillas de los ríos y en las mismas orillas encontramos brezos (*Erica vagans*), helechos (*Pterophyta*), zarzamoras (*Rubus sp.*), etc. A las orillas de la presa es posible encontrar juncos (*Juncus sp.*) algunos fresnos (*Fraxinus angustifolia*), y robles melojos

ITINERARIOS. Mapas y características

Sábado 13 de junio de 2026



Mapa con la traza del track a seguir en la ruta

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

La ruta la iniciamos en el aparcamiento de La Jarosa nº 1.

Longitud de 11,60 kms.

Duración de 3 horas y 49 minutos.

Dificultad es Moderada.

A realizar si las condiciones climatológicas lo permiten.

PUNTOS DE INTERÉS

Árbol 1.112 m



Panorámica 1.135 m



Panorámica

Río 1.122 m



Río

Punto de información 1.168 m



Río 1.190 m

Panorámica 1.243 m



Panorámica

Fuente 1.205 m



Fuente



Panorámica

Ruinas

1.242 m



Trincheras Parapetos





Panorámica

Aparcamiento 1.088 m





Parking Jarosa

Datos técnicos

Distancia a recorrer	11,2 km. (circular)
Altitudes (min. /max.)	1083m. / 1300m.
Desniveles	+352m. / -352m.
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 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

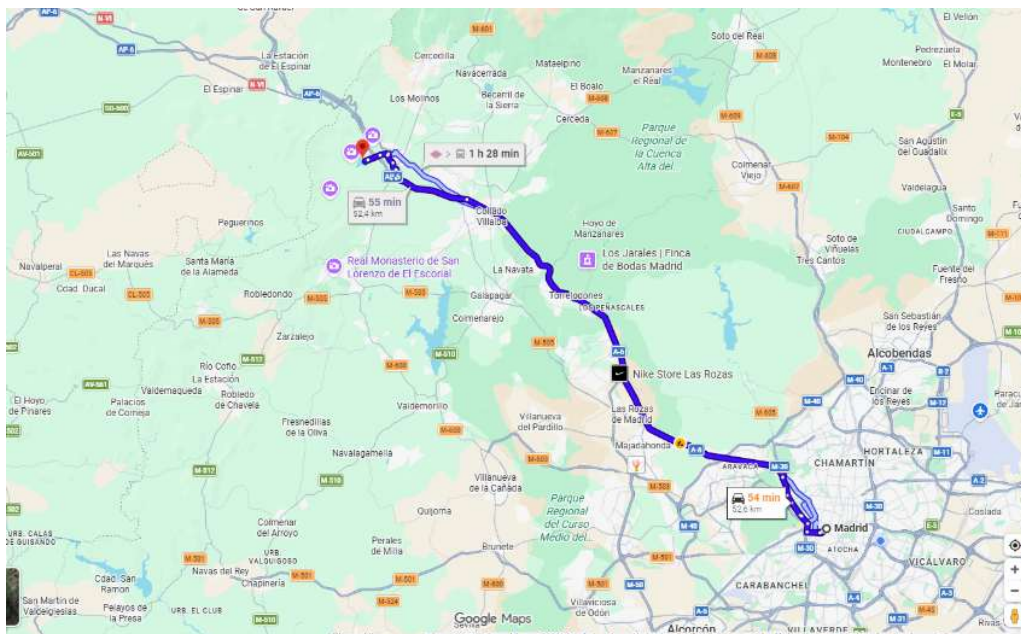
COORDINADOR

Javier Martínez Artimez

Tlf.: 690 61 51 55

Trayecto desde Madrid a la localidad de “La Jarosa”.

https://www.google.com/maps/dir/Madrid/Embalse+de+la+Jarosa,+28440,+Madrid/@40.5766683,-4.1687529,11z/data=!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7032905!2d40.4167279!1m5!1m1!1s0xd410c438107fbaf:0xf8bcae6ae4b76cb3!2m2!1d-4.1219537!2d40.6690996?entry=ttu&_ep=EgoyMDI2MDIyMi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D



Hay tres áreas de aparcamiento diferenciadas en La Jarosa

El Ayuntamiento de Guadarrama ha recordado en un bando a los visitantes de la localidad, la necesidad de estacionar solo en las áreas habilitadas para ello en el entorno natural de La Jarosa. Una

recomendación dirigida a todos aquellos que disfrutan durante los fines de semana y periodos de vacaciones de los espacios naturales de Guadarrama.

La zona del embalse de La Jarosa es una de las más visitadas, especialmente durante la Semana Santa en la localidad. Se trata de un área medioambiental en la que está permitido el acceso en vehículo, pero en la que el aparcamiento está limitado a unas áreas concretas. Una limitación que no solo tiene que ver con la protección medioambiental, sino que, además, regula la seguridad de quienes visitan la zona en su entrada y salida. De ahí, la importancia de respetar en todo momento la señalización de prohibición.

Nuevo aparcamiento

Además de las tres áreas habilitadas para el estacionamiento de vehículos, el Ayuntamiento de Guadarrama tiene prevista la apertura de un aparcamiento disuasorio; está habilitado a tal efecto y situado en los “Altos de la Serrana”. Este tiene acceso por la zona de Fuente Corneja, ubicada en la Calle San Macario, antes de llegar al viaducto de la AP6.

Los responsables de la seguridad de la zona serán los encargados de aplicar las sanciones pertinentes en caso de no respetarse la señalización. Así mismo se recuerda que está totalmente prohibida la circulación de vehículos a motor por las pistas forestales.

Las zonas de aparcamiento se encuentran ubicadas, la primera de ellas, en el acceso a la zona natural del embalse de La Jarosa. La siguiente área de aparcamiento es la primera de las áreas recreativas. Y tras ella, una tercera zona, es la segunda área recreativa. Ambas zonas recreativas son las que cuentan con establecimientos de restauración.