

## Excursiones de senderismo de un día



Sábado, 1 / Domingo, 2, Julio, 2023

### Bosques de Peñalara

Matinal (9 a.m.)

*Itinerario sombreado que nos conduce por los pinares orientales de Peñalara hasta el área recreativa de la Isla, en el Lozoya.*

#### Datos técnicos

**Salida:** 9 a.m. desde la calle San Leonardo, esquina con la calle Princesa (Plaza de España).

A las 9,15 a.m. en [Plaza de Castilla](#), junto a la churrería de la Castellana.

**Regreso:** 3 p.m. en Madrid.

**Precio:** 25€ (Socios: 23€)

**Desayuno:** Sin parada para desayunar.

**Distancia:** 9 km

**Desnivel de subida:** 30 m (40 m acumulado).

**Desnivel de bajada:** 555 m (565 m acumulado).

**Grupo:** Reducido.

El traslado se realiza en autocar de 54 pax, que se comparte con otras excursiones hasta ocupar las 54 plazas. No se puede cambiar de asiento.

**Ruta Matinal.** *Estas rutas de nivel 1 están pensadas para aquellas personas que quieren realizar una marcha corta por el campo durante la mañana del sábado o domingo, con el objetivo de estar de regreso en Madrid hacia las 15 h, siempre teniendo en cuenta los problemas de tráfico o de otra índole que puedan surgir y retrasar la llegada a la capital. No obstante es conveniente aclarar que no es un paseo, sino una marcha de montaña, y como tal hay que llevar equipo adecuado.*

#### Marco Geográfico

Itinerario por la cabecera del Alto Valle del Lozoya, término de Rascafría, en la provincia de Madrid.

#### Descripción del itinerario

En este recorrido hemos unidos dos de las rutas más emblemáticas y frescas del alto valle del Lozoya: el Camino del Palero y el de la Angostura.

Comenzaremos a caminar en el puerto de Cotos siguiendo el denominado Camino del Palero, balizado como una Ruta Verde por el municipio de Rascafría, y tras las marcas del sendero GR10.

Al llegar al arroyo de la Laguna de Peñalara, bajaremos por su orilla izquierda hasta llegar al río Lozoya, que cruzaremos por el puente de los Hoyones y por la orilla derecha del río llegaremos al puente de la Angostura, que cruzaremos para caminar por la orilla izquierda y alcanzar la carretera del puerto de Cotos, donde nos recogerá el autocar de vuelta a Madrid.

#### Valores naturales

Altos, pues se atraviesa el Alto Valle del Lozoya, a través de los pinares donde anida el buitre negro, una de las escasas colonias de la región Centro.

#### Valores culturales

Al Camino del Palero se le conoce con muy diversos nombres, uno de los cuales (Camino Viejo del Paular) alude a los monjes del Monasterio del Paular que utilizaban un sendero que por el arroyo de la Umbría alcanzaba la Sillada de Garcisancho y el puerto de Cotos, para bajar a continuación a la "La Granja" que tenían en Valsaín.

#### Dificultad de la ruta

Media en este nivel a causa del desnivel de bajada. Por lo demás es una ruta cómoda.

#### Equipo recomendado

Aunque sea una marcha de nivel 1 es aconsejable llevar botas de montaña. Y a pesar del buen tiempo, una tormenta puede aparecer en cualquier momento por lo que es recomendable un chubasquero metido en el fondo de la mochila. Aparte, algo de comida ligera, agua (1,5 litros como mínimo), botiquín personal, glucosa, etc. Y protector solar (labios y cara), junto con una gorra. Aconsejable el uso de bastones, pues conviene recordar que no es un paseo por el campo sino una marcha de montaña

Es recomendable llevar un pequeño bolso de mano con ropa de repuesto que se deja en el maletero del autocar. Al regresar puede uno cambiarse, si por la razón que fuera se hubiese uno mojado (o no).

Por otra parte, y con el fin de no ensuciar el autocar, se ruega se lleve calzado de repuesto que se dejará en el maletero, quitándose las botas antes de subir al autocar.