

## Excursiones de senderismo de un día



Sábado 13/Domingo 14, julio, 2024

### La Angostura del Lozoya

Ruta Matinal (9 a.m.)

Una ruta fresca por los inicios del río Lozoya.

#### Datos técnicos

**Salida:** 9 a.m. desde desde la puerta del Hotel Riu (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:** 26€ (Socios: 24€)

**Desayuno:** Sin parada para desayunar.

**Distancia:** 10 km

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

**Desnivel de bajada:** 530 m (580 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 clásico por el Alto Lozoya, entre el puerto de Cotos (límite Madrid-Segovia) y la presa del Pradillo (término de Rascafría).

#### Descripción del itinerario

Iniciaremos la ruta en el puerto de Cotos dirigiéndonos al refugio del Pingarrón, para cruzar el arroyo de las Guarramillas y el de las Cerradillas. Siguiendo el curso de éste último alcanzaremos el arroyo de la Angostura por cuya orilla bajaremos recorriendo todo el valle pinariego hasta alcanzar la pequeña presa del Pradillo y el área recreativa de la Isla, donde daremos por finalizada la ruta de hoy.

#### Valores naturales

El río Lozoya recoge sus primeras aguas de las altas cumbres de la Cuerda Larga (por el sur) y del macizo de Peñalara (por el norte), desde los que bajan un sinfín de arroyuelos, escorrentías y manantiales de muy diversos nombres (Guarramillas, Cerradillas, Valhondillo, Zorras, etc), cuyos cursos van a parar al llamado arroyo de la Angostura, pues angosto es en numerosas ocasiones el paso laborioso del río por el fondo encajado del valle, hasta que éste, pasado Rascafría, se abre, y la Angostura cambia de nombre para llamarse Lozoya.

Los pinares del Lozoya han sido explotados desde muy antiguo por los lugareños y gozan de una merecida fama por la calidad de su madera, siendo un ejemplo de uso regulado del bosque.

#### Dificultad de la ruta

Pequeña. El descenso continuado tiene una pendiente muy baja, ya que se camina por pistas o senderos muy marcados. Únicamente quién tenga problemas de rodilla puede acusar un poco el prolongado descenso.

#### Equipo recomendado

A pesar de ser una ruta matinal recomendamos llevar equipo de montaña, es decir, ropa cómoda, botas de montaña ligeras, mochila con agua (1,5 litros mínimo), algo de comida energética (dulces, fruta, glucosa...), bastones, etc.,.... Además, es conveniente echar un paraguas plegable al fondo de la mochila, pues en más de una ocasión nos será útil.

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 mismo.