

## Excursiones de senderismo de un día



Sábado 8/Domingo 9, Octubre, 2022

### Lagunas glaciares de Peñalara

Matinal (9 a.m.)

Una ruta de nivel 1 para descubrir las lagunas de origen glaciar, al pie de Peñalara.

#### 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:** 8 km

**Desnivel de subida:** 290 m (300 m acumulado).

**Desnivel de bajada:** 290 m (300 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.

Imprescindible el uso de mascarilla en el autocar.

**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

Esta ruta se desarrolla por la cabecera del Alto Valle del Lozoya, término de Rascafría, en la provincia de Madrid, con principio y final en el puerto de Cotos.

#### Descripción del itinerario

En el puerto de Cotos iniciaremos la marcha que asciende suavemente por la vertiente oriental del macizo de Peñalara, sobrepasando la denominada Hoya de Pepe Hernando para alcanzar primeramente la laguna Grande de Peñalara, desde donde alcanzaremos el conjunto de las Cinco Lagunas y un poco más adelante la laguna de Claveles, donde finalizaremos el recorrido por estos interesantes ecosistemas lagunares, para regresar por el sendero PR15 de vuelta al puerto de Cotos.

#### Valores naturales

Los restos glaciares de la sierra de Guadarrama no son numerosos, es por ello por lo que la presencia de este conjunto de lagunas glaciares tiene tanta importancia, teniendo en cuenta además que se encuentran en un excelente estado de conservación, protegidas dentro del Parque Nacional de las Cumbres del Guadarrama.

#### Valores culturales

La ruta es de una gran belleza tanto por la contemplación de las lagunas de alta montaña, como por las magníficas panorámicas que se tienen del valle del Lozoya, de Cuerda Larga, Somosierra y, si el aire está claro, hasta el macizo de Ayllón con el Ocejón.

#### Dificultad de la ruta

Media. El desnivel se alcanza con una pendiente moderada, siguiendo principalmente senderos y un pequeño tramo por pista.

#### Equipo recomendado

A pesar de ser una ruta matinal recomendamos llevar equipo de montaña, es decir, chaqueta impermeable, botas de montaña, mochila con agua (1,5 litros mínimo), algo de comida energética (dulces, fruta, glucosa...), gorra, crema de sol, paraguas plegable. Si se tienen bastones no estará de más llevarlos.

Es también aconsejable llevar un pequeño bolso de mano con ropa de repuesto que se deja en el maletero del autocar, por si fuera necesario cambiarse. Así como calzado de repuesto, para cambiarse las botas antes de subir al autocar y no ensuciarle.

Por razones de seguridad los bastones tienen que transportarse en el maletero.