

Índice

Guadarrama, una montaña de vida	5
Montañismo exprés	9
Equipamiento	11
Cómo usar la guía	16

INICIACIÓN

Ruta 1. Monte Abantos	23
Ruta 2. Valle de La Jarosa	32
Ruta 3. Valle de la Barranca	43
Ruta 4. Pedriza Anterior	53
Ruta 5. Sierra de la Cabrera	63

EXPERTO

Ruta 6. Cuerda de La Peñota	73
Ruta 7. Vuelta de Siete Picos	83

Ruta 8. Valle del Eresma	94
Ruta 9. Valle de la Angostura	104
Ruta 10. Puertos de Guadarrama	114
Ruta 11. Pico Nevero	125
Ruta 12. Montes Carpetanos	135
Ruta 13. Cañadas serranas	144
Ruta 14. Sierra de la Morcuera	154

ULTRA

Ruta 15. Cueva Valiente	165
Ruta 16. La Mujer Muerta	174
Ruta 17. Cuerda Larga	184
Ruta 18. Peñalara por La Granja	194
Ruta 19. La Najarra por la Hoya de San Blas	205
Ruta 20. Mondalindo por el valle de Canencia	215

Valle de La Jarosa



Cuerda de la Carrasqueña.



LOS ARROYOS DE LA CHORRERA, DE LOS ÁLAMOS BLANCOS, DEL PICAZUELO Y DE LOS LOBOS, Y EL RESTO DE BARRANCOS Y TORRENTES DE AGUA QUE DESCENDEN POR LA EMPINADA VERTIENTE ORIENTAL DE LA CUERDA DE LA CARRASQUETA, CREAN UNA PROFUNDA Y AISLADA RED FLUVIAL RECOGIDA EN EL EMBALSE DE LA JAROSA, EN EL MUNICIPIO DE GUADARRAMA, UN AGRADABLE PARAJE SERRANO MUY VISITADO POR EXCURSIONISTAS, PASEANTES CAMPESTRES Y AFICIONADOS AL CICLISMO DE MONTAÑA. EN LOS PINARES DEL VALLE DE LA JAROSA HAY PISTAS FORESTALES Y VEREDAS DE MONTAÑA

FICHA TÉCNICA

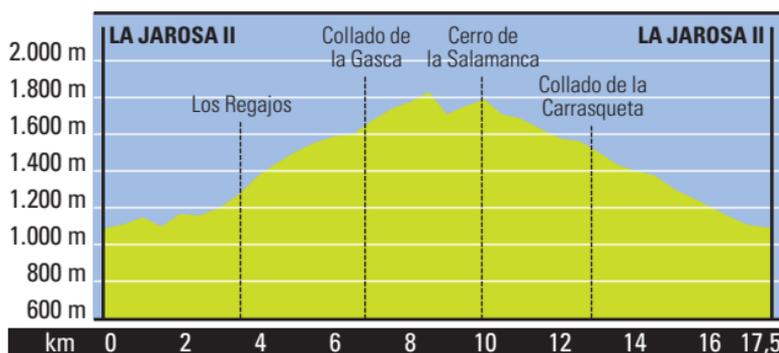
Punto de partida y llegada: embalse de La Jarosa, en Guadarrama (Madrid).

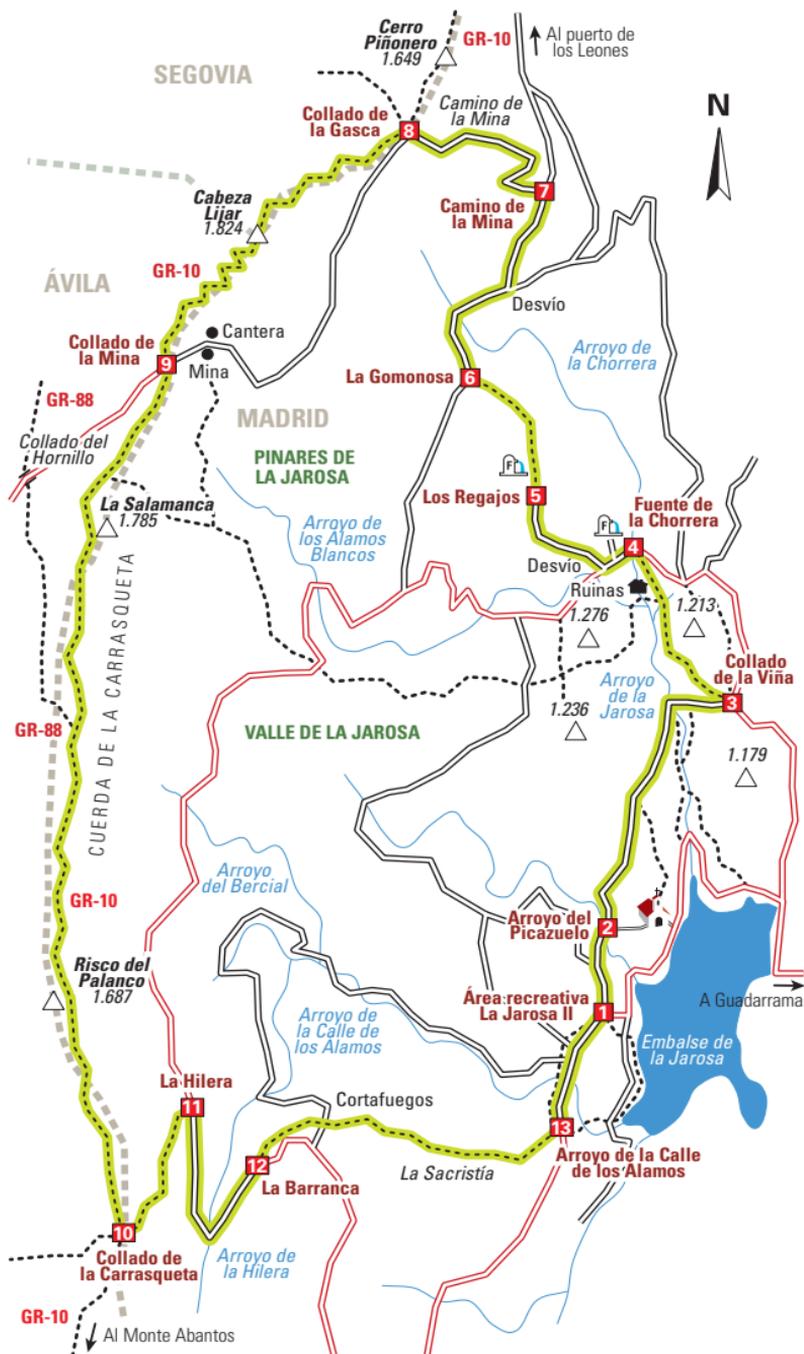
Acceso: por la carretera M-614, tomando la salida 47 de la AP-6. El punto de partida es la zona de recreo La Jarosa II, situada en el pinar del merendero El Cordobés, al final de la pista asfaltada que recorre la orilla del embalse, después de pasar el paraje de la ermita de San Macario.

Puntos de agua: fuentes de la Chorrera y de los Regajos.

Cartografía: IGN 1:25.000 (508-3) (533-1).

PARA TODOS LOS GUSTOS E INQUIETUDES DEPORTIVAS. EL ITINERARIO PROPUESTO ES UN TRAIL SENCILLO POR LOS CAMINOS DEL VALLE Y UN TRAMO EN LA CUERDA DE LA SIERRA PARA INICIARSE EN SENDEROS TÉCNICOS. LAS CUMBRES DE CABEZA LIJAR, ENGRANAJE GEOGRÁFICO DE LAS PROVINCIAS DE SEGOVIA, ÁVILA Y MADRID, Y EL CERRO DE LA SALAMANCA SON DOS MIRADORES MAGNÍFICOS DE LA SIERRA DE MALAGÓN Y DE LAS POBLADAS VEGAS MADRILEÑAS DEL ALTO GUADARRAMA. EL SENDERO GR-10 RECORRE ESTE SECTOR DEL GUADARRAMA ENTRE EL ALTO DEL LEÓN Y EL MACIZO DEL ABANTOS. EL POPULAR SENDERO ESTÁ SEÑALIZADO CON MARCAS ROJAS Y BLANCAS ANTIGUAS. EN VARIOS TRAMOS LA PINTURA ESTÁ BORROSA. EL TRAZADO DEL CAMINO ES CLARO Y NO HAY PROBLEMAS DE ORIENTACIÓN.





1. ÁREA RECREATIVA LA JAROSA II

PK. 0 1.090 m

404506-4502661

El muro de la presa de La Jarosa se levantó en 1968. El lago artificial tiene una capacidad máxima de siete



Embalse de La Jarosa.

millones de metros cúbicos y crea un bonito espacio recreativo en el sector occidental de la sierra de Guadarrama. La carrera se inicia por un carril medio cubierto de agujas de pino que sale por la derecha del aparcamiento privado del merendero y entra en el bosque.

2. ARROYO DEL PICAZUELO

PK 0,4  1.110 m

GPS 404517-4503740

El camino deja un muro de piedras a la derecha y un desvío a la izquierda que sube al monte, entrando en la pequeña vaguada que forma el cauce del arroyo del

Arroyo del Picazuelo.

Picazuelo. En la salida del vado se toma el desvío de la izquierda por un repecho. El carril de la derecha lleva a las ruinas de la ermita de San Macario, un santuario que pertenecía a La Herrería del Berrueco, un antiguo poblado serrano que ha quedado sumergido en las aguas del embalse. En el mismo entorno se encuentra la ermita de la Virgen de La Jarosa, centro de romerías populares desde 1956. El camino pasa por un

