



## PARQUE NACIONAL DE GUADARRAMA. LA PEDRIZA

10-12 noviembre 2023

### PROGRAMA

#### VIERNES 10 noviembre.

- **18,30 h** quedada en punto de encuentro y ascenso al **Refugio Giner de los Ríos** donde dormiremos. No hay duchas ni baño, cena sencilla, buen desayuno, todas las camas en el mismo espacio.
- Tiempo libre hasta la **cena** a las **20, 45 h** en el albergue. Puede ser en Refugio, solicitándolo (10 €) o comida traída por los participantes. El tiempo para la cena es 1 hora.
- Actividad: Charla sobre **exoplanetas**. Observación de **cielo nocturno**.

#### SÁBADO 11 noviembre.

- **Desayuno:** en **Refugio Giner de los Ríos**
- **Inicio ruta:** Refugio Giner/Collado la Dehesilla/Collado de la Ventana/Refugio Giner.
- **Características:**
  - **Dificultad técnica:** **Alta** (no hacer con nieve o hielo. Mucha precaución con la lluvia por los resbalones en los pasos de roca).
  - **Distancia:** 11,3 km
  - **Desnivel en ascenso y descenso:** 770 m aprox.
  - **Tiempo** (estimado en movimiento): 5 h 30 ´
  - **Tiempo dedicado a la ruta:** 10 h
  - **Camino:** Senda de tierra, piedra suelta y pasos de roca.
  - **Cota mínima :** 1.020 metros ( Parking Canto Cochino )
  - **Cota máxima :** 1.798 metros ( Collado de la Ventana )
  - **Agua :** Fuente de Pedro Acuña cerca del Refugio Giner de los Ríos.
  - **Señalización :** Todo el recorrido está señalizado o marcado con hitos
  - **Ruta circular:** SI
  - **Refugios :** Giner de los Ríos y vivac naturales durante parte del recorrido.

### El día en fases:

1. Salida del refugio **Giner de Los Rios** a las **8,30 h.**
2. Ascenso al **collado de la Dehesilla**
3. Taller / descanso.
4. Subida a la **pradera de Navajuelos** / comida + descanso
5. Continuamos en dirección al **collado de la Ventana**. Zona de **El Nevazo**. Taller experiencial.
6. Descenso al **Tolmo**.
7. Llegada al refugio a las 18,30 h. ¡¡¡¡ **Estiramientos** !!!!
8. Fin y vuelta a refugio **Giner de los Ríos**.

### DOMINGO 12 noviembre.

- **Desayuno:** en **Refugio Giner de los Ríos**
- **Inicio ruta:** Refugio Giner/Collado de la Dehesilla/Yelmo/Pueblo de Manzanares.

#### EL PRECIO ¿QUÉ INCLUYE Y QUÉ NO?

**SI incluye:** Seguro de accidentes, guías y facilitadores de la experiencia, pernocta en Refugio

**NO incluye:** ninguna comida, pero facilitamos contratarla en el refugio.

#### ¿QUÉ LLEVAR?

- **Calzado** cómodo para caminar. No es necesario botas de montaña, pero muy recomendables.
- Ropa de **abrigo**. Una camiseta de repuesto para cambiar la sudada y no coger frío.
- **Chubasquero** y **pantalón** largo. De agua, sólo si existe previsión de lluvias (mirad previsión con 24 h que es la más fiable).
- **Linterna** frontal. Para las noches.
- **Cantimplora** para llevar agua en ruta. Llenarla pues no hay fuentes
- **Comida** para la subida del sábado.
- **Gorra** o sombrero y **crema** para protegernos del sol.
- **Prismáticos**. No es imprescindible, pero si muy recomendable.
- Guías de identificación de aves y rastros. No es imprescindible
- Para el **Refugio Giner de los ríos**:
  - Papel higiénico y toallitas húmedas (no hay baño)
  - **Saco de dormir**. Si hay mantas a disposición.
  - **Bolsas basura** propias que se bajarán al final

#### DURANTE EL RECORRIDO

### Naturaleza con los 5 sentidos:





- Atención a la identificación de **aves** por su **canto** (en paradas de descanso)
- Atención a signos o señales de presencia de fauna (**rastreo**)
- Atención a posibles **avistamientos** de **fauna** (en especial la cabra montés en su época de celo).
- Especial atención a toda la **geología** del parque y su comprensión. Esta parte va a propiciar el máximo de paradas, descansos, talleres. Torres, pilas, nerviaciones, piedras en pedestal....nos movemos dentro de un laberinto granítico.

El objetivo: Descifrar el origen del laberinto de la Pedriza.

Las **rutas** tienen un **nivel alto** de dificultad debido al desnivel a recorrer y las zonas de roca a atravesar, algo a lo que la mayoría de las personas no están acostumbradas. **Se recomienda entrenar andando una hora todos 15 días antes como mínimo.**

Respecto a las distancias las haremos con mucha más calma que el caminante normal.

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 <p><b>Medio.</b> Severidad del medio natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 El medio no está exento de riesgos</li> <li>2 Hay más de un factor de riesgo</li> <li>3 Hay varios factores de riesgo</li> <li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li> <li>5 Hay muchos factores de riesgo</li> </ol>
 <p><b>Itinerario.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Caminos y cruces bien definidos</li> <li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li> <li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> <li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol>
 <p><b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por caminos de herradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> <li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li> </ol>
 <p><b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li> <li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol> <p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Tenemos como objetivo **disfrutar al máximo** no solo de los puntos de interés o "vistas panorámicas" sino también del propio camino y de los encuentros inesperados con la fauna del lugar. Eso requiere ir **sin prisas** y realizaremos bastantes paradas en el camino poniendo

atención a los sonidos que nos permitirán descubrir gran cantidad de aves y a los rastros para detectar indicios de presencia de otros animales.

Algunas de estas paradas estarán relacionadas con ejercicios de percepción y de observación de fauna.

## DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

### Dirección de alojamientos:

"Refugio Giner de los Ríos": 659 02 17 54

PARQUE NACIONAL DE GUADARRAMA

**Móvil de Javier Bollaín (facilitador de la experiencia):** 678 45 88 18

**Móvil de Juan Gómez Soto (Asociación Ecotono/facilitador):** 646 921 929

**La CABRA MONTÉS en LA PEDRIZA**

Parques Nacionales  
con los  
5 SENTIDOS

**PROGRAMA**

**VISTA:** Naturaleza de la cabra montés+ ejercicios de percepción

**OIDO:** Iniciación al reconocimiento de aves por el canto.

**TACTO:** Geología de la Pedriza. Desciframos los secretos de la roca.

**GUSTO / OLFATO:** Sabores del monte Mediterráneo.  
"El marcaje", fronteras invisibles del territorio.

**ASOCIACIÓN ECOTONO**

**INCLUYE:**

- Ruta en busca de la cabra montés.
- Gestión de reservas en el refugio "Giner"

**RESERVAS / INFORMACIÓN:**

📞 646 92 19 29  
✉️ [juanecotono@gmail.com](mailto:juanecotono@gmail.com)

**Javier Bollaín**  
Licenciado en Geología por la UCM, posgrado en Imagen Científica por la UAH. Rastreador oficial por Cybertracker Conservation. Cofundador de la productora Render Area donde dirige proyectos de divulgación. Ha trabajado para nombres tan conocidos como National Geographic.