



**FICHA TECNICA – D.A.S. 2024**

<b>MARCHA</b> (Denominación de la ruta)	Ascensión a Peñalara por Citores			<b>FECHA:</b>	01/06/2024
<b>CLUB ORGANIZADOR</b> (Datos del Club)	<b>DENOMINACION</b>	GRUPO AMADABLAN DE MONTAÑISMO			
	<b>CORREO ELECTRONICO</b>	<a href="mailto:grupoamadablan@gmail.com">grupoamadablan@gmail.com</a>			
	<b>TELEFONO</b>	619185656			
<b>RECORRIDO TOTAL</b> (KMS.)	10 Km.	<b>DESNIVEL (Ascenso) (mts.)</b>			617 m.
		<b>DESNIVEL (Descenso) (mts.)</b>			617 m.
<b>VALORACION MIDE / IBP</b>	<b>Medio</b>	<b>Itinerario</b>	<b>Desplazm.</b>	<b>Esfuerzo</b>	<b>IBP</b>
	2	2	2	3	81
<b>DIFICULTAD GENERAL</b>	Media.				
<b>INSCRIPCIONES</b>	A través de la web de la Federación Madrileña de Montañismo <a href="http://www.fmm.es">www.fmm.es</a> Los Socios del Grupo Amadablan de Montañismo pueden inscribirse a través del propio Club. Nº de plazas para esta ruta: 50 plazas.				
<b>Punto de Cita A:</b>	Polideportivo de Paracuellos de Jarama – 07:15 horas. (Autobús).				
<b>Punto de Cita B:</b>	Puerto de Cotos (Aparcamiento) – 09:00 horas. (Vehículos particulares).				
<b>Inicio de Actividad:</b>	Puerto de Cotos (Aparcamiento) – 09:30 horas.				
<b>FIESTA CONMEMORATIVA</b>	Las Dehesas de Cercedilla – Área Recreativa de Las Berceas – Cercedilla (MADRID) A partir de las 14:00 horas.				
<b>PERFIL DE LA RUTA</b>					
<b>CARTOGRAFÍA</b>	- La Tienda Verde - Sierra de Guadarrama 1:50.000 - I.G.N. 0598 Cercedilla y 0483 Segovia 1:50.000				

<p style="text-align: center;"><b>TRANSPORTE</b></p>	<p><i>Transporte particular.</i>  <i>Autobús (recomendable para evitar aglomeraciones en Las Dehesas):</i>  <i>Socios Amadablan gratuito.</i>  <i>No socios 10 euros.</i>  <i>(Cobros a gestionar por el Club). Ponerse en contacto con el Club.</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBSERVACIONES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Podrá participar cualquier persona mayor de edad, así como menores que vayan acompañados de tutor con la correspondiente Autorización disponible en impreso FMM.</i></li> <li>• <i>Los participantes deberán personarse en el Control de Salida para comprobar su inscripción.</i></li> <li>• <i>Los participantes están obligados en todo momento a seguir las indicaciones de la Organización de la Ruta.</i></li> <li>• <i>El tiempo aproximado para realizar el recorrido es de 4 a 5 horas.</i></li> <li>• <i>Existirá un <b>PUNTO de CORTE</b> establecido en el paso de Dos Hermanas que se cerrará a las 11:15 horas en sentido Peñalara para evitar demoras excesivas en la realización de la Ruta.</i></li> <li>• <i>Se recomienda llevar calzado de montaña y agua suficiente para el recorrido, así como algo de comida, prendas de abrigo y de lluvia, gorro, crema de protección solar y un teléfono móvil. Recomendable llevar una brújula y cartografía de la zona.</i></li> <li>• <b>QUIENES DESEEN LA RUTA GUIADA LA PUEDEN EFECTUAR CON EL PERSONAL ACOMPAÑANTE QUE SE HA DISPUESTO Y ESTARÁ DEBIDAMENTE IDENTIFICADO.</b></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>DESCRIPCION DEL RECORRIDO</b></p>	<p><b>Recepción de participantes en zona de salida:</b> 09:00 h.</p> <p><b>Punto y hora de Salida:</b> Aparcamiento del Puerto de Cotos a las 09:30 horas.</p> <p><b>Punto de Llegada:</b> Portilla de acceso a pradera del Puerto de Cotos, próxima a Venta Marcelino.</p> <p><b>Punto de Corte de ascensión en Dos Hermanas:</b> 11:15 h.</p> <p><b>Descripción del Recorrido:</b> <i>Salimos desde el Puerto de Cotos (1.848 m) para tomar la pista que se dirige al Refugio del Club Alpino Español. Detrás de este, subimos unas escaleras y bordeamos una valla de madera. Estamos en la PR-M 3, que a través del pinar nos llevará ascendiendo poco a poco hasta la Fuente de Los Pájaros, donde giramos a la derecha hacia el Collado situado entre Dos Hermanas (2.255 m) Allí la pista gira a la izquierda y se convierte en un cómodo sendero que en poco tiempo dejará a nuestra derecha la cota más elevada y por tanto cumbre de Dos Hermanas (2.285 m), descendemos un poco hacia el Collado de Dos Hermanas y continuamos ahora la amplia loma, procurando ir por el sendero bien marcado que finalmente termina en la cumbre del Pico Peñalara (2.430 m), punto más elevado de la Comunidad de Madrid. El regreso se realiza por la misma ruta hasta el Collado entre Dos Hermanas. Seguiremos de frente hacia la Hermana Menor y descenderemos por la pista que va zigzagueando poco a poco hasta dejarnos en la entrada del Parque y de ahí bajamos al punto de inicio.</i></p>

# MAPA DE LA RUTA

