

1-Mayores:

Ida: Cotos 8:45/ Refugio Zabala/Hermana Mayor/Cima Peñalara/Cima Cerro Claveles

Vuelta: Cima Cerro Claveles/Cima Peñalara/Hermana Mayor/Zabala/Laguna Grande/Cotos.

Tiempo aprox.: 5 horas, con paradas

Desnivel acumulado 1200m, 600 m subida, 600 m bajada.

Actividad: senderismo en alta montaña, conocimientos de material de aseguramiento, nudos.

Lugar: Parque Nacional Sierra de Guadarrama, macizo de Peñalara (Penna Lara por los romanos, cabezas planas),

Cosas del lugar: es el único circo de origen glaciar de la comunidad de Madrid. A la altura de la laguna grande veremos claramente el circo y su morrena lateral. Su altitud a nivel de la laguna grande es de 2027 msnm, en la cumbre 2428 msnm. Su roca es granítica de buena calidad para la escalada clásica sobre todo en verano por su temperatura. En este macizo junto con Gredos se desarrollaron los primeros pasos del alpinismo español y hoy es escuela de todo aquel que quiere comenzar y desarrollarse en el mundo alpino. En este lugar se creó la Real Sociedad Española de Alpinismo Peñalara en 1913 con gente de la Institución Libre de Enseñanza de la que formaban parte gente como Giner de los Rios, Lorca, etc.. Construyeron refugios en Pirineos, Gredos, Guadarrama, Picos de Europa, cartografiaron el macizo central de Picos, participaron en 5 juegos olímpicos de invierno en esquí, expediciones en Alpes, Andes, Himalaya (Everest, K2,...). Aquí también se fundó el Club Alpino Español en 1906 por Manuel González de Amezúa y Mayo, quien fue la primera persona que se puso unos esquís en la Sierra de Guadarrama y en España, organizando por primera vez campeonatos de esquí, expediciones, etc.. En este lugar se realizan muchas actividades fundamentalmente senderismo y escalada en verano y alpinismo, escalada en hielo y esquí de montaña en invierno.

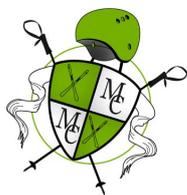
Fauna: Cabra, Aguila Real, Buitre, Lobo y de especial protección anfibios a nivel de la Laguna grande.

Previsión Meteo: Tempo estable, soleado con algún intervalo nuboso, temperatura a 2428 m unos 6 grados de máxima, con lo cual a primera hora podría estar bajo cero y cuando lleguemos a la cumbre en torno a 4 grados. en principio no da viento. Hay que esperar al viernes para más fiabilidad.

En resumen: Un tiempo C..., muy bueno.

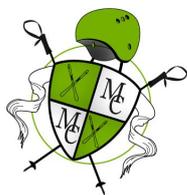
Qué llevar?: La ropa va en función de lo friolero y caluroso de cada niño, valorarlo vosotros.

- Pantalón largo.
- Bota de montaña o similar.
- Camiseta interior manga larga.
- Forrito polar.
- Chubasquero, aunque no de lluvia protege del viento si lo hubiera.
- Bastones.
- Agua que no falte.
- Comida, barritas, bocata, chocolatinas,...
- Crema solar.
- Gorro y gorra.
- Guantes.
- Mochila para que la lleven los niños y los padres otra.
- Gafas de sol.

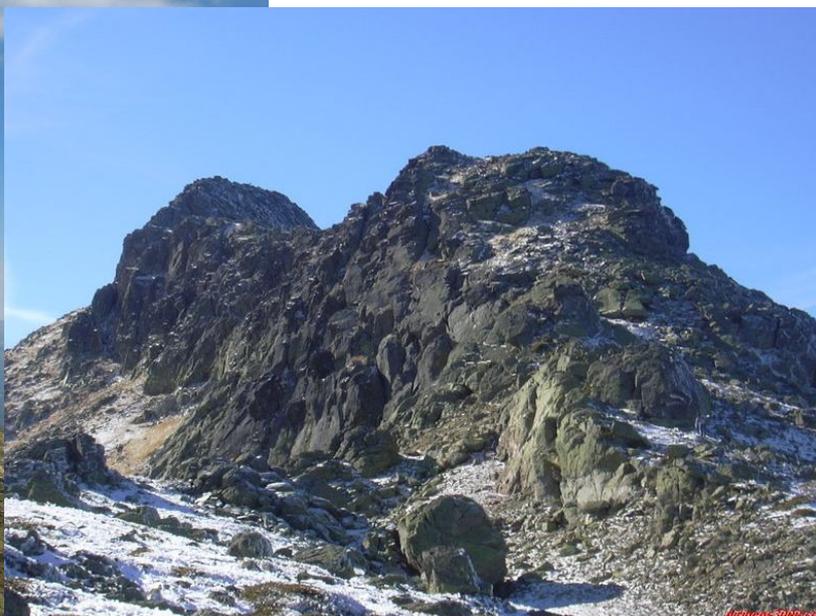


CIMA





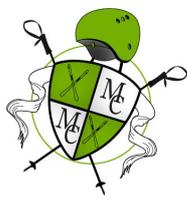
CIRCO



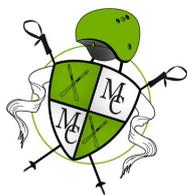
CLAVELES DESDE PEÑALARA



CRESTA CLAVELES



PANORÁMICA RUTA MAYORES



2- Peques:

Ida: Cotos 8:45/ Refugio Zabala/ Laguna grande.

Vuelta: Laguna grande/ Cotos.

Tiempo aprox.: con paradas 2:30 h.

Desnivel: acumulado 450 , 250 subida, 200 bajada.

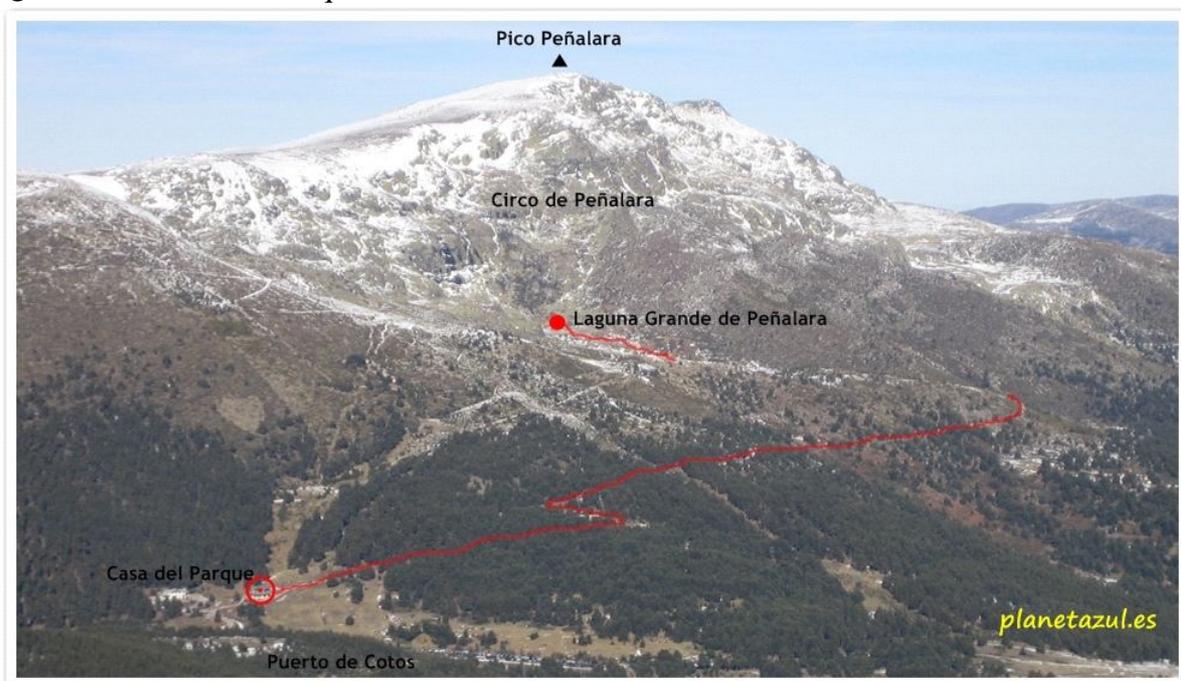
Actividad: Senderismo.

Lugar: Parque Nacional de Guadarrama.

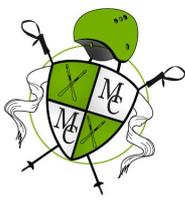
Cosas del Lugar: Veremos un refugio construido en 1927, pertenece a la RSEA Peñalara, esta situado en el circo glaciar de Peñalara, tiene una parte abierta todo el año de acceso libre y otra solo para socios de la RSEA Peñalara (Real Sociedad Española de Alpinismo Peñalara), es la construcción tipo de todos los refugios de la época. Desde el refugio bajando un poquito llegaremos a la Laguna grande , de origen glaciar, donde antiguamente se desarrollaba una competición de natación, hoy esta protegida y cercada. Tiene una importante colonia de anfibios única en Guadarrama. Es un entorno de una gran belleza natural.

Previsión Meteo: Igual que lo anterior.

Qué llevar?: Lo mismo que lo anterior.



Casa del Parque en el Puerto de Cotos. Inicio de la ruta.



CAMINO SUBIDA

