

no te pierdas...

■ EXCURSIONES

■ Senda del puerto de Los Cotos y Laguna Grande de Peñalara

Proponemos, para los días de calor, una senda por las zonas más frescas de la sierra de Guadarrama, con mediana dificultad, desnivel de 275 metros, duración aproximada de 3 horas y recorrido de unos 6 kilómetros. El clima del Parque Natural de las Cumbres, Circo y Laguna de Peñalara, que ronda los 2.000 metros, es más propio de las tundras boreales, que de las mesetas castellanas. La diferencia de temperatura con la

capital puede ser de unos 15 grados.

Iniciaremos la ruta en El puerto de Los Cotos, a 1.850 metros, junto al centro de interpretación del Parque Natural. A su lado comienza una pista en dirección nordeste. Al inicio de esta pista existen carteles con las necesarias medidas de precaución, pues estamos en zonas protegidas y de montaña.

Avanzamos por bosques de pino silvestre hasta alcanzar el "Mirador de la

Gitana", con su reloj de sol y brújula de paisajes, donde disfrutaremos de las vistas de Cabezas de Hierro y el Pinar de los Belgas. Ascendiendo un poco más llegamos al Cobertizo del Depósito. Aquí el camino gira al nordeste, subiendo por morrenas, cervunales, turberas y canchales, entrando en el valle glaciar que domina el paisaje. Tras ligera subida

por el camino que nos marca una soterrada tubería, llegaremos a la base del circo glaciar de Peñalara, ascendiendo después por caminos entarimados para evitar la erosión, a la Laguna Grande, dejando a nuestros lados, la Laguna Chica, casi siempre seca, y las turberas.

Desde la Laguna disfrutaremos de sus vistas y la circunvalaremos, para ascender después por un tortuoso camino entre pedreras y canchales hasta "cimbrear" la meseta del Refugio Zabala. Aquí disfrutaremos de las formaciones glaciares de Peñalara, con sus inexpugnables murallones pétreos y la casi imperceptible cumbre. Para regresar al puerto, atravesaremos las antiguas pistas de esquí, actualmente en restauración, y descendemos por una erosionada pista con impactantes vistas del Alto de las Guarramillas o Bola del Mundo y el descarnado valle de Valdesquí.

Información complementaria

La Laguna Grande de Peñalara, también conocida como Laguna de Peñalara, es una laguna de origen glaciar, situada en el fondo del circo de Peñalara, a 2.019 metros de altitud. Está dentro del Parque Natural de Peñalara, en la zona central de la sierra de Guadarrama (Sistema Central), en el término municipal de Rascafría (Madrid). La laguna tiene una superficie de 5.779 m², una profundidad máxima de 4,70 metros y forma ovoidal. Es la más grande del Parque Natural de Peñalara y la más visitada por los excursionistas. La laguna está rodeada de praderas y zonas rocosas (granito) que tienen algunos matorrales de alta montaña como el piorno. Puesto que la laguna se mantiene congelada desde diciembre hasta marzo debido a las temperaturas bajo cero que se dan en el lugar, no hay peces en sus aguas, pero sí anfibios y aves. El entorno de la laguna tiene un grado de protección máximo dentro del Parque Natural de la Cumbre, Circo y Lagunas de Peñalara y los visitantes solo pueden transitar por determinados lugares.

El puerto de los Cotos, o puerto del Paular, es un paso de montaña de 1.850 metros de altitud situado en la Sierra de Guadarrama y que separa las provincias de Segovia y Madrid. Dispone de una estación de la línea C-9 de Cercanías Madrid, también conocida como *Ferrocarril de Cotos*, que atraviesa la sierra y que pasa por el Puerto de Navacerrada. La carretera que atraviesa el puerto es la



Inicio de la ruta. Abajo, los senderos entarimados para evitar la erosión.





Arriba, detalle de la Laguna Grande de Peñalara y al fondo, las cabezas de hierro. A la izquierda, arriba, indicador de las zonas acotadas, debajo, la laguna, el circo y la cumbre de Peñalara.

M-604, que va desde Rascafría al Puerto de Navacerrada; desde el propio puerto sale una carretera que lleva a la estación de esquí de Valdesquí. El puerto de Cotos es el punto de partida de varios senderos que se adentran en el Parque Natural de Peñalara y también lo fue de la antigua estación de esquí de Valcotos.

Cervunal: Con este término se designa a las extensiones cubiertas por el cervuno (*Nardus stricta*), una gramínea de pequeña talla, único miembro del género *Nardus*. Se trata de una planta vivaz, muy dura y perfectamente adaptada a condiciones climáticas extremas.

Turbera: Son zonas encharcadas en las que se acumulan grandes cantidades de materia orgánica denominada turba, un combustible fósil que se genera en la primera etapa de transformación de la vegetación en carbón mineral. La materia orgánica sufre un proceso de putrefacción y carbonificación parcial en el agua ácida de los pantanos, marismas o humedales. La formación de una turbera es muy lenta, como consecuencia de la escasa actividad microbiana, debido a la acidez del agua o a la baja concentración de oxígeno.

Canchal: Se denomina así a los lugares en los que se produce la acumulación superficial de fragmentos rocosos. Es una formación estrechamente ligada a las zonas de depósito glacial.

Texto y fotos: Paco Cantó
(fcantop@gmail.com)

Senderistas en torno a la laguna y los neveros de las cumbres.

09 agenda menuda

