



# Excursión a la Peñota

## Información básica

**Salida:** 15 de Septiembre de 2018

**Lugar:** Estación de Cercedilla

**Hora:** A las 9:30

**Dificultad:** Media

<b>MIDE</b>		Tablada - Peñota - Cercedilla	
horario	6h 5'		2  severidad del medio natural
desnivel de subida	1037 m		3  orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1140 m		3  dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,0 Km		4  cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.  
Calculado sobre datos de 2018.

## Excursión

«La montaña sigue ahí», esperamos que al segundo intento de este año podamos llegar a la cima, el 10 de marzo pasado, tuvimos que posponer nuestro deseo.

Quedamos el **sábado 15 de septiembre**, a las **9:30 h**, en la **estación de Cercedilla**, para tomar el tren 17123 REGIONAL, con salida a las 09:50 h y llegada a las 09:56 h a Tablada. Precio del trayecto 1,90 €. Los que vengáis en este tren nos encontraremos con vosotros en Tablada.

REGIONAL (Nº 17123)		
ESTACIÓN	LLEGADA	SALIDA
<b>MADRID - ATOCHA CERCANIAS</b>		<b>08.30</b>
MADRID-RECOLETOS	08.33	08.33
MADRID-NUEVOS MINISTERIOS	08.37	08.37
MADRID-CHAMARTIN	08.44	08.45
VILLALBA DE GUADARRAMA	09.14	09.16
LOS NEGRALES	09.19	09.20
ALPEDRETE-MATAESPESA	09.23	09.24
COLLADO MEDIANO	09.30	09.31
LOS MOLINOS-GUADARRAMA	09.35	09.40
CERCEDILLA	09.45	09.50
<b>TABLADA</b>	<b>09.56</b>	<b>09.56</b>

El apeadero de Tablada, cuyo edificio tiene más de 100 años, ya que se construye en 1916, autorizándose a prestar servicio de viajeros y mercancías el 20 de mayo de 1922, servía a los usuarios de los sanatorios de tuberculosis cercanos: Sanatorio Lago (inaugurado en 1924), Sanatorio de la Divina Pastora, Sanatorio Los Nogales. El lugar nos dará pie para la primera narración de la excursión.

Desde el apeadero, subiremos al puerto de Balat Humayd (Valathome y posteriormente Tablada), camino usado por Abd al Rahman II, Alfonso VI, Alfonso X, Alfonso XI, Juan Ruiz Arcipreste de Hita...

Recorreremos el cordal, siguiendo el recorrido del GR-10, pasando por la fuente del Mostajo, hasta el vértice geodésico de la Peñota o Tres Picos<sup>1</sup>, descendemos por el camino directo hasta el collado del Rey, seguir por la fuente de la Mina, camino de la carretera Puricelli, y llegada cerca de la estación de Cercedilla, junto al puente del río, de la Venta.

<sup>1</sup> **Constancio Bernardo de Quirós. Guía Alpina del Guadarrama. Madrid, 1.º Julio 1909.**

Durante el **paseo** nos vamos parando a ver flores y contar chascarrillos, con lo que la dificultad de la excursión se aminora.

Os esperamos a todos en esta “reñtrée” tras el periodo estival, tanto a los que hagáis el segundo intento, como a los que nos habéis acompañado en salidas anteriores o aquellos que queráis compartir una excursión con nosotros.

AVISO – Aprovechamos la ocasión, para informaros de que estamos empezando a elaborar el calendario de salidas del año que viene, y como venimos haciendo podéis enviarnos vuestras propuestas tanto de lugares a donde ir, como vuestra disponibilidad para participar en la organización de las de excursiones.

## Logística

---

Aquellos que vayáis a venir, por favor, apuntaros en Secretaría.

La fecha límite para apuntarse a la actividad: 13– Septiembre

Teléfono secretaria: 91 522 87 43

Por favor, indicar:

---


- Nombre
- Número de participantes
- Teléfono de contacto
- Correo electrónico

Para la excursión, es necesario llevar:

- Ropa de abrigo adecuada a la meteorología.
- Botas.
- Gorro
- Comida
- Agua










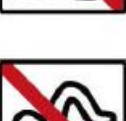

Datos de contacto para dudas en los días anteriores al día de la salida  
Gonzalo Valle. Tf 622 146 523

- E-mail: [penalara.grupo.excursionista@gmail.com](mailto:penalara.grupo.excursionista@gmail.com)

	<p><b>AVISO SE REQUIERE ESTAR ASEGURADO.</b> Es obligatorio estar asegurado o tener coberturas de federado. Puede contratarse en la Secretaría un seguro de accidentes, abonando 5 € por persona y día.</p>
	<p><b>AVISO SOBRE LA SALIDA</b> La presente salida no constituye una actividad tutorial. Cada participante elige la actividad concreta a desarrolla y el modo de llevarla a cabo, siendo el único responsable de la misma. La organización se limita a la convocatoria entre los asistentes, a la propuesta de actividades y a la contratación del hospedaje.</p>
	<p><b>AVISO Grupo de WhatsApp</b> Se creará un grupo de WhatsApp formado por las personas que se hayan apuntado a la excursión. En caso de no querer ser añadido al mismo, se debe comunicar al hacer la inscripción. Este grupo tiene como finalidad mejorar la comunicación con los participantes, así como facilitar el intercambio de fotos entre ellos.</p>
	<p><b>MIDE</b> Si se desea más información sobre MIDE, se puede consultar en: <a href="http://montanasegura.com/MIDE/manualMIDE.pdf">http://montanasegura.com/MIDE/manualMIDE.pdf</a></p>

## NORMAS DE VISITA

Gracias por ayudar a conservar el Parque Nacional.

	<b>Circule por los senderos recomendados y no abandone los caminos.</b> Pasarelas y puentes evitan el pisoteo de las zonas más frágiles.
	<b>En las Zonas de Máxima Reserva no se permite el paso salvo por los senderos autorizados.</b> No se permite la estancia prolongada en estas áreas sensibles y zonas húmedas.
	<b>No está permitida la recolección de rocas, plantas, setas ni animales,</b> incluso después de muertos. No corte, dañe o moleste a la flora y fauna, muchas especies tienen aquí su último refugio.
	<b>No se puede hacer fuego.</b> No tire las colillas al suelo, tardan años en descomponerse y pueden ser origen de incendios.
	<b>No se permite el abandono de residuos o envases.</b> Deposite la basura en los contenedores situados a la salida del Parque
	<b>No está permitida la circulación con vehículos a motor,</b> pues compactan el suelo, destruyen la vegetación, contaminan el aire y hacen ruido y provocan erosión.
	<b>Evite la emisión de ruidos que impidan escuchar los sonidos y silencios de la naturaleza.</b> El ruido también es contaminación.
	<b>Los perros de compañía deben ir sujetos con correa o similar.</b>
	<b>No levante hitos.</b> Las sendas autorizadas ya están señalizadas. Los hitos levantados por los visitantes marcan caminos paralelos a otros ya existentes o por zonas en las que no está permitido el paso por motivos de conservación. El servicio de vigilancia y conservación elimina periódicamente los hitos no autorizados.
	<b>No está permitido el baño,</b> las actividades de recreo en el agua, los vertidos, el empleo de detergentes y jabones, ni el lavado de utensilios.
	<b>La acampada no está permitida.</b>