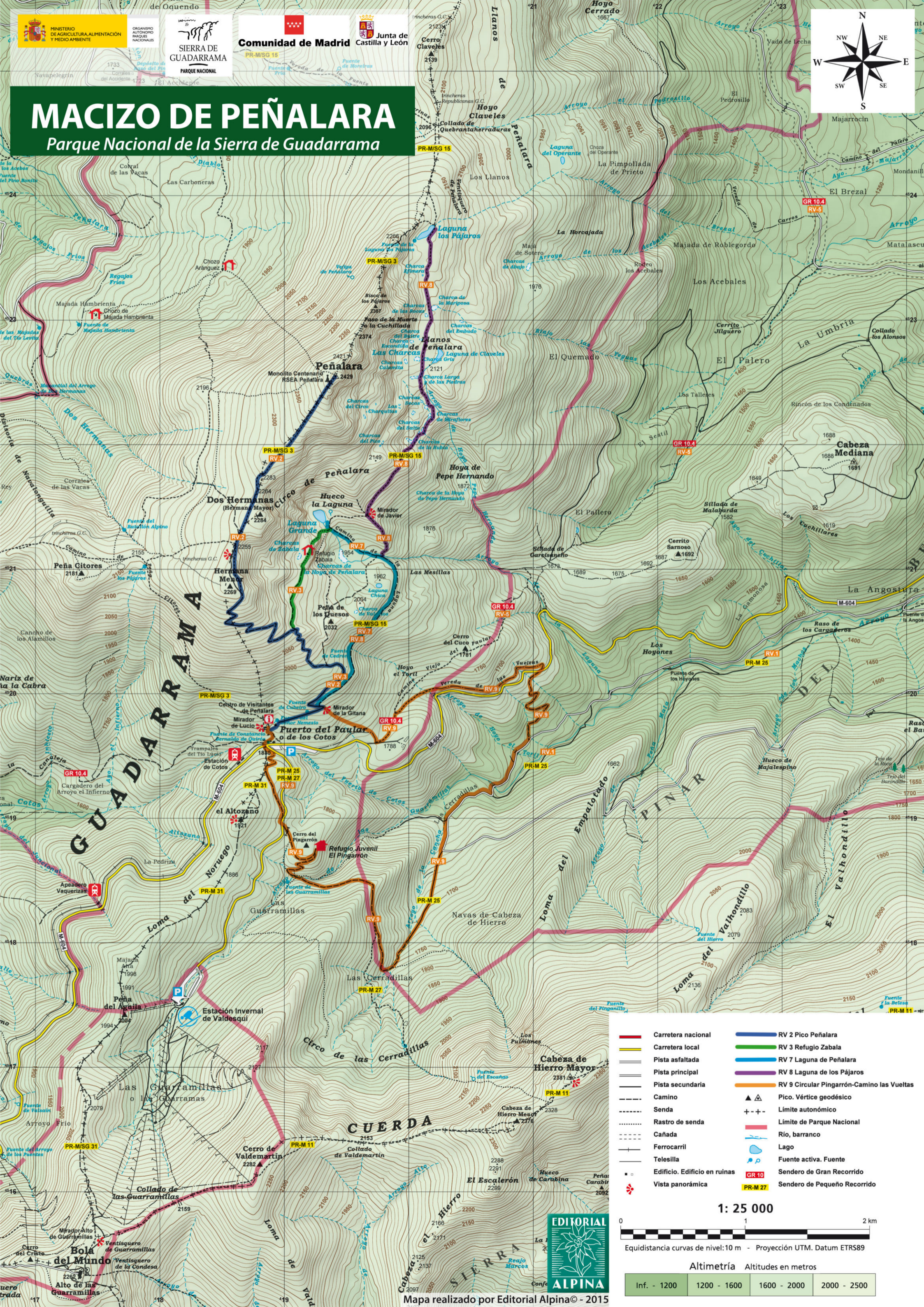


# MACIZO DE PEÑALARA

## Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama



- |  |                              |  |  |
|--|------------------------------|--|--|
|  | Carretera nacional           |  | RV 2 Pico Peñalara                         |
|  | Carretera local              |  | RV 3 Refugio Zabala                        |
|  | Pista asfaltada              |  | RV 7 Laguna de Peñalara                    |
|  | Pista principal              |  | RV 8 Laguna de los Pájaros                 |
|  | Pista secundaria             |  | RV 9 Circular Pingarrón-Camino las Vueltas |
|  | Camino                       |  | Pico. Vértice geodésico                    |
|  | Senda                        |  | Límite autonómico                          |
|  | Rastro de senda              |  | Límite de Parque Nacional                  |
|  | Cañada                       |  | Río, barranco                              |
|  | Ferrocarril                  |  | Lago                                       |
|  | Telesilla                    |  | Fuente activa. Fuente                      |
|  | Edificio. Edificio en ruinas |  | Sendero de Gran Recorrido                  |
|  | Vista panorámica             |  | Sendero de Pequeño Recorrido               |

1: 25 000



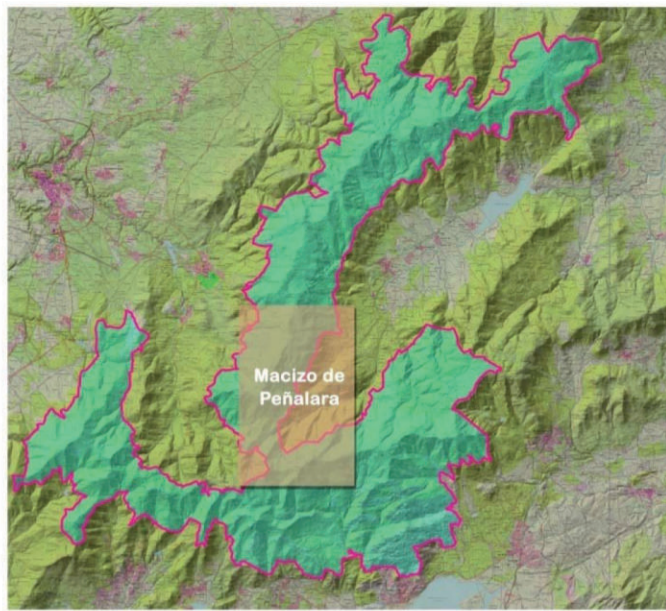
Equidistancia curvas de nivel: 10 m - Proyección UTM. Datum ETRS89

Altimetría Altitudes en metros

Inf - 1200	1200 - 1600	1600 - 2000	2000 - 2500
------------	-------------	-------------	-------------



# MACIZO DE PEÑALARA



El Macizo de Peñalara se sitúa en el corazón del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. La espectacularidad de sus paisajes, representativos de la Alta Montaña Mediterránea, se caracteriza por el Pico Peñalara, (2.430m) mayor altitud de la Sierra y su circo y lagunas de origen glaciar. Siendo cuna de una larga tradición montañera.

Las duras condiciones ambientales, la altitud y la gran variedad de ambientes, propician el escenario ideal para el desarrollo de una singular biodiversidad, con especies protegidas e incluso endémicas. Un rincón único declarado Monumento Nacional (1930) y Parque Natural de Peñalara (1990-2013)

## ORÍGENES

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama tiene sus raíces en la declaración como Sitios de Interés Nacional en 1930 de La Pedriza de Manzanares y el entorno de las Lagunas y Circo de Peñalara. En 1985 se declara el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares y en 1990 el Parque Natural del Circo y Lagunas de Peñalara. Parte del primero y la totalidad del segundo, junto con el macizo de la Mujer Muerta y el Pico Nevero, forman el actual Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama declarado el 25 de junio de 2013. (Ley 7/2013)

## EXTENSIÓN y MUNICIPIOS

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama es el número 15 de la Red de Parques Nacionales. Supone un incremento de 33.664 hectáreas (21.740 hectáreas en la Comunidad de Madrid y 11.924 en Castilla y León), aproximadamente un 10% (9,78%) sobre la superficie total de la Red. Es el 5º Parque Nacional de mayor tamaño tras los Parques de Sierra Nevada, Picos de Europa, Doñana y Cabañeros. Se trata del primer Parque Nacional que se aprueba desde la entrada en vigor de la nueva Ley de Parques Nacionales (Ley 5/2007)

## SISTEMAS NATURALES Y HÁBITATS

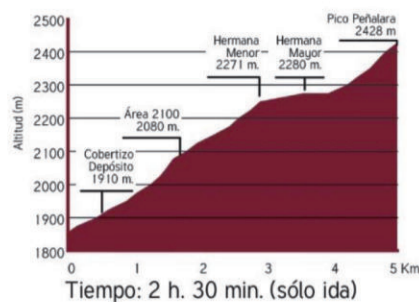
Constituye la mejor expresión de la alta montaña del interior peninsular. De los 27 grandes sistemas naturales terrestres españoles que figuran en la Ley 5/2007 de la Red de Parques Nacionales, en la Sierra de Guadarrama se han identificado 9 de ellos. 1 de cada 3 sistemas naturales terrestres españoles se encuentran representados el Parque Nacional. Lo que supone el 43% de los sistemas naturales terrestres ibéricos.

## FLORA Y FAUNA

Sus condiciones climáticas (derivadas del gradiente altitudinal) y su localización en la zona de transición entre la región eurosiberiana y mediterránea lo convierten en un refugio de especies vegetales con amplia distribución en el pasado y que ahora ha desaparecido de los terrenos circundantes. La gran representatividad de hábitats hace que sea un área de mucha riqueza y biodiversidad.

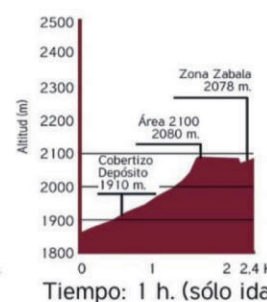
## RUTAS RECOMENDADAS

### RV2 Pico Peñalara



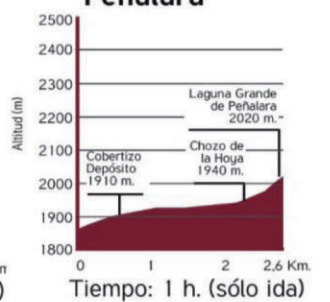
Tiempo: 2 h. 30 min. (sólo ida)

### RV3 Área Zabala



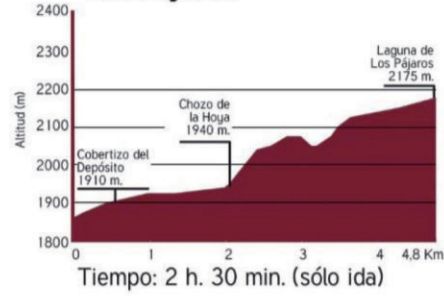
Tiempo: 1 h. (sólo ida)

### RV7 Laguna de Peñalara



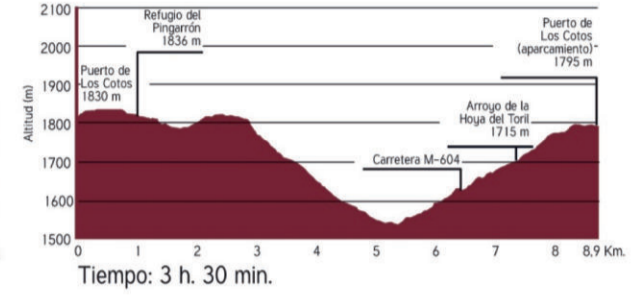
Tiempo: 1 h. (sólo ida)

### RV8 Laguna de Los Pájaros



Tiempo: 2 h. 30 min. (sólo ida)

### RV9 Circular Pingarrón-Camino de las Vueltas



Tiempo: 3 h. 30 min.

## ESPECIES SINGULARES DE FAUNA Y FLORA

ESPECIES SINGULARES DE FAUNA Y FLORA	
<b>MAMÍFEROS</b> Liebre ibérica ( <i>Lepus granatensis</i> ) Lobo ( <i>Canis Lupus</i> ) Desmán Ibérico ( <i>Galemys pyrenaicus</i> ) Nutria paleártica ( <i>Lutra lutra</i> ) Topillo nival ( <i>Chionomys nivalis</i> ) Murciélago bigotudo ( <i>Myotis mystacinus</i> ) Cabra montés ( <i>Capra pyrenaica</i> ) Corzo ( <i>Capreolus capreolus</i> )	<b>ANFIBIOS</b> Rana patilarga ( <i>Rana iberica</i> ) Rana de San Antón ( <i>Hyla arborea</i> ) Tritón alpino ( <i>Triturus alpestris</i> ) Tritón ibérico ( <i>Triturus boscai</i> ) Sapo partero común ( <i>Alytes obstetricans</i> ) Salamandra común ( <i>Salamandra salamandra</i> )
<b>PECES</b> Trucha común ( <i>Salmo trutta</i> ) Calandino ( <i>Iberocypris alburnoides</i> ) Lamprehuela ( <i>Cobitis calderoni</i> ) Boga ( <i>Pseudochondrostoma polylepis</i> )	<b>INSECTOS</b> Mariposa Isabelina ( <i>Graelsia isabellae</i> ) Apollo ( <i>Parnassius Apollo</i> ) Ciervo Volante ( <i>Lucanus cervus</i> ) Chicharra ( <i>Podisma carpetana</i> )
<b>AVES</b> Águila Imperial Ibérica ( <i>Aquila adalberti</i> ) Águila calzada ( <i>Hieraetus pennatus</i> ) Buitre negro ( <i>Aegypius monachus</i> ) Martín pescador ( <i>Alcedo atthis</i> ) Búho real ( <i>Bubo bubo</i> ) Pechiazul ( <i>Luscinia svecica</i> ) Pico picapinos ( <i>Dendrocopos major</i> ) Herrerillo capuchino ( <i>Parus cristatus</i> ) Acentor alpino ( <i>Prunella collaris</i> ) Bisbita alpino ( <i>Anthus spinoletta</i> )	<b>REPTILES</b> Lagartija carpetana ( <i>Iberolacerta cyreni</i> ) Culebra lisa europea ( <i>Coronella austriaca</i> ) Lagarto verdinegro ( <i>Lacerta schreiberi</i> ) Lagartija roquera ( <i>Podarcis muralis</i> )
<b>FLORA</b> Grasilla ( <i>Pinguicula grandiflora</i> ) Narciso trompetero ( <i>Narcissus pseudonarcissus subsp. portensis</i> ) Licopodio ( <i>Lycopodiella inundata</i> ) Erizo de la Sierra ( <i>Armeria caespitosa</i> ) Lentibularia menor ( <i>Utricularia minor</i> ) Tejo ( <i>Taxus baccata</i> ) Acebo ( <i>Ilex aquifolium</i> ) Genciana ( <i>Gentiana lutea</i> ) Cerezo aliso ( <i>Prunus padus</i> ) Serbal de cazadores ( <i>Sorbus aucuparia</i> ) Abedul ( <i>Betula alba</i> ) Piorno serrano ( <i>Cytisus oromediterraneus</i> )	

## 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>

## CONSEJOS DE SEGURIDAD EN MONTAÑA



### PLANIFICA la actividad:

**Fórmate y recicla tus conocimientos.** Realiza cursos de primeros auxilios y socorro en montaña. Te enseñarán a prevenir y a actuar en caso de accidente.  
**El montañismo exige estar en buena forma física y psicológica.** Durante la semana cuida tu preparación.  
**El material y equipo** que necesites deberá estar siempre en perfectas condiciones de uso y ser idóneo.  
**Escoge la actividad adecuada a tu experiencia.** Calcula el horario previsto, distancias y niveles que debes superar.  
**Consulta la previsión meteorológica y el riesgo de aludes.** Atención a las tormentas en los barrancos.  
 Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad.  
**Avisa** adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar.

### EQUIPA tu mochila:

Calzado apropiado. Ropa de abrigo. Chubasquero. Gorra y protección solar. Mapa, brújula y GPS. Teléfono móvil con la batería cargada. Botiquín. Linterna o frontal. Silbato, etc.  
 Si te vas a mover por zonas altas en invierno, donde pueda haber nieve y hielo, necesitarás llevar: Piolet, crampones e incluso cuerda de seguridad. Imprescindible pantalón largo impermeable, gorro, guantes y gafas de ventisca.

### ACTÚA con prudencia:

**Inicia la actividad a una hora prudente.** Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto.  
**No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo.** Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día.  
**Bebe y come adecuadamente, protégete del sol.** Guarda fuerzas para el regreso. Nunca tengas prisa en la montaña. Si es preciso, hay que saber renunciar.

## INFORMACIÓN ÚTIL

### Centros de Visitantes Parque Nacional:

**CV. Peñalara.** Pto. De los Cotos. M-604 km 42 - Rascafría (Madrid) - Tel. +34 918 520 857  
**CV. Valle del Paular.** M-604 km 27,6 - Rascafría (Madrid) - Tel. +34 91 869 17 57  
**CV. De La Pedriza.** Camino de la Pedriza s/n 28410 Manzanares el Real (Madrid) Tel. +34 918 539 978  
**CV. Valle de Valsaín.** Cl-6,1 km 14,3 - Real Sitio de San Ildefonso (Segovia) - Tel. +34 921 120 013  
**CV. Valle de la Fuenfría.** Ctra. de las Dehesas, km 2 - Cercedilla (Madrid) - Tel. +34 918 522 213

### Transportes:

**Ferrocarril C8b: Madrid – Cercedilla Tren de montaña C9: Cercedilla – Pto. De los Cotos. (Adif)** Tel. 902 24 02 02  
**Autobuses: Línea 691. Madrid – Becerril – Navacerrada – Valdesquí. Larrea S.A.** Intercambiador de Moncloa. Tel. 91 851 55 92  
**Línea 725 Madrid – Miraflores. Línea 724 Madrid – Soto El Real – Manzanares.**  
**Hnos. Colmenarejo S.A** Intercambiador Plaza Castilla Tel. 91 845 00 51  
**Línea 194 - Madrid – Rascafría. Alsa.** Intercambiador Plaza Castilla. Tel. 91 177 99 51

### Emergencias y situaciones de riesgo:

**Emergencias - Tel. 112**  
**Protección Ciudadana/Incendios Forestales - Tel. 91 537 17 71**  
**Cruz Roja de Montaña - Tel. 91 844 44 54**  
**Guardia Civil Montaña (GREIM)**  
**Servicio de Protección de la Naturaleza (Seprona)** Tel. 062  
**Info. Ambiental - Tel. 901 52 55 25**  
**Cuerpo de Agentes Forestales:** Madrid - Tel. 900 18 16 28. Castilla y León - Tel. 983 419 000



Toda la información sobre el Parque Nacional en tu móvil.