



PENALARA
VISITANTES
DE
Centro
NACIONAL
GUADARRAMA
SIERRA DE

CENTRO DE VISITANTES LA PEDRIZA
 Camino de la Pedriza s/n.
 Manzanares El Real. Madrid. 28410
 918 539 978

CENTRO DE VISITANTES PEÑALARA
 Ctra. M-604, Km 42. Puerto de los Cotos.
 Rascafría. Madrid. 28740.
 918 520 857

CENTRO DE VISITANTES VALLE DE LA FUENFRÍA
 Ctra. de las Dehesas, km 2.
 Cercedilla. Madrid. 28470
 918 522 213

CENTRO DE VISITANTES VALLE DE EL PAULAR
 Ctra. M-604 km 27,6.
 Rascafría. Madrid. 28740
 918 691 757

CENTRO DE VISITANTES VALLE DE VALSAÍN - BOCA DEL ASNO
 Ctra. CL-601 km 14,3.
 Real Sitio de San Ildefonso. Segovia. 40109
 921 120 013

RECONOCIMIENTOS:

- Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA)
- Zona de Especial Conservación (ZEC)
- Reserva de la Biosfera
- Incluido en el listado internacional del Convenio de Ramsar

EDITA:
 Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
 Servicios Ambientales y Culturales S.L. (SERVAC)

FOTOGRAFÍAS:
 Fondo documental de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio de la Comunidad de Madrid

www.parquenacionalsierraguadarrama.es

EL PARQUE NACIONAL DE LA SIERRA DE GUADARRAMA

El 25 de junio de 2013 el Congreso de los Diputados aprueba la Ley de declaración del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, cristalizando de esta forma los anhelos de diferentes colectivos, entidades e instituciones, que desde comienzos del siglo XX venían persiguiendo el reconocimiento de la Sierra de Guadarrama como un espacio merecedor de la máxima protección medioambiental.



El Parque Nacional ocupa **33.900 hectáreas** de la Sierra de Guadarrama en el Sistema Central, macizo montañoso que divide en dos la meseta castellana y separa las cuencas hidrográficas del Duero y el Tago y las provincias de **Segovia y Madrid**. A esta superficie se añaden otras 7.011 hectáreas como Área de Especial Protección en Valsaín. La mayor parte de su superficie lo ocupan las cumbres, dominadas por los afloramientos rocosos y los pastos y matorrales de altura, siendo la cota más alta el **Pico de Peñalara con 2.428 m.**



Formaciones vegetales en el Parque Nacional

- Pastos de altura y enebrales rastreros
- Piñales serranos con enebros rastreros y pinos albares aislados
- Pinacres albares
- Melojares (o rebollares)
- Melojares con fresnedas y prados de fondo de valle
- Encinares

Es de destacar la elevada riqueza de especies de fauna que alcanza los 251 taxones de vertebrados, en su mayor parte correspondiente a aves (144 especies); muchas de estas, son propias de las cumbres montañosas como el acentor alpino o el común, la collalba gris, el pechiazul o el roquero rojo. Destacan también algunas de las especies de aves más amenazadas de la península como el buitre negro, el águila imperial y la cigüeña negra. En los ríos del Parque encontramos entre otras especies la trucha común o el barbo comizo. Los anfibios y reptiles son también abundantes, destacan la rana patilarga o el sapillo pintojo. En cuanto a mamíferos se refiere, más de 58 especies están presentes en el Parque como, cabra montés, corzo, nutria, desmán de los pirineos y una amplia variedad de murciélagos.

Esta fauna vertebrada, supone el 40% de la fauna censada en el territorio español y el 16% de la censada en el territorio europeo.

GRUPO TAXONÓMICO	P.N.	ESPAÑA	EUROPA
Anfibios y reptiles	38	81	230
Aves	133	368	700
Mamíferos	58	118	264
Peces	17	68	350
TOTAL VERTEBRADOS	246	635	1.544

Número de especies de fauna vertebrada en el P.N. de la Sierra de Guadarrama. (Comparativa con España y Europa).

La fauna invertebrada es muy diversa, no se pueden aportar cifras exactas, aunque se estiman entre 15.000 y 20.000 las especies existentes. El grupo con mayor diversidad son los artrópodos, encabezado por la clase insectos; de ellos los más estudiados en la Sierra de Guadarrama son los lepidópteros. Algunas de estas mariposas son tan extraordinarias como la Graellsia Isabelae o la Parnassius Apollo, que se pueden considerar por su belleza y singularidad auténticos iconos del parque.



En el Parque Nacional además de flora, fauna y paisajes, destaca la representación de fenómenos geológicos singulares como las formaciones graníticas de La Pedriza del Manzanares y las formaciones glaciares del Macizo de Peñalara.

Guadarrama es mucho más que un importante enclave natural. Hablar de este Parque Nacional es hacerlo de biodiversidad, de riqueza geológica y ambiental, de naturaleza salvaje y de cultura, historia y tradición.



DESCUBRE EL CENTRO DE VISITANTES

Dirección:

Ctra. M-604, Km 42. Puerto de los Cotos Rascafría. Madrid. 28740

Teléfono: 918 520 857

centrovisitantespenalara@madrid.org

El Centro de Visitantes Peñalara es la puerta al macizo homónimo, algo más que un centro donde recibir información sobre los valores naturales y culturales de Peñalara y del resto del Parque Nacional, rutas, etc. Es además un lugar desde el que se organizan, controlan y canalizan las visitas para minimizar los impactos que ocasionan los miles de visitantes que recorren estas cumbres, donde los grupos organizados deben recoger una autorización para acceder al Macizo, así como informar sobre sus visitas. Además se ofrecen consejos, recomendaciones e indicaciones sobre la seguridad de esta zona de alta montaña, especialmente en la época invernal.



Centro de Visitantes Peñalara.

Dispone de información interactiva, sistemas de proyección y recursos didácticos (principalmente para grupos escolares), que muestran la singularidad y la fragilidad de esta joya del Guadarrama, además del ejemplar proceso de restauración ambiental tras el desmantelamiento de la estación de esquí alpino. También tiene habilitada una pequeña sala audiovisual para disfrutar de un recorrido sonoro por los distintos hábitats del Valle de El Paular.

El Centro da soporte a numerosos proyectos de investigación que precisan de instalaciones

en el propio Macizo de Peñalara, por ser la zona más elevada de la Sierra de Guadarrama, única en el centro peninsular.

Desde aquí se gestiona el **área recreativa invernal de Los Cotos**, en la que, debido al numeroso público, se organiza el espacio en sectores para el disfrute con seguridad de los trineos, el snowboard y por supuesto, la pista de esquí de fondo. La práctica del esquí de fondo en Cotos es libre y gratuita excepto para las empresas y colectivos con intereses económicos, que precisan autorización.

Y recuerde que su seguridad es nuestra preocupación, pero es su responsabilidad. Sea prudente y siga las recomendaciones ofrecidas, especialmente durante el invierno.

NORMAS GENERALES

- Circula por los senderos autorizados y no abandones los caminos. Pasarelas y puentes evitan el pisoteo de las zonas más frágiles.
- En las Zonas de Máxima Reserva no se permite el paso salvo por los senderos autorizados. No se permite la estancia prolongada en estas áreas sensibles y zonas húmedas.
- No está permitida la recolección de plantas, rocas, setas ni animales, incluso después de muertos. No corte, dañe o moleste a la flora y fauna. Muchas especies tienen aquí su último refugio.
- No se puede hacer fuego. No tires las colillas al suelo, tardan años en descomponerse y pueden ser origen de incendios.
- No se permite el abandono de residuos. Los restos de comida también son basura. Deja la basura en los contenedores del Puerto de Los Cotos.
- No está permitida la circulación con vehículos a motor ni bicicletas, pues compactan el suelo, destruyen la vegetación y provocan erosión.
- Evita la emisión de ruidos que impidan escuchar los sonidos y silencios de la naturaleza. El ruido también es contaminación.
- No está permitido el baño, las actividades de recreo en el agua, los vertidos, el empleo de detergentes y jabones, ni el lavado de utensilios.
- La acampada no está permitida. El vivac sólo se permite por encima de la cota de 2.100 m, alejados más de 50 m de las lagunas y charcas. Para grupos necesita autorización. Infórmese.
- No es aconsejable traer perros de compañía. En Peñalara deben ir sujetos con correa corta o similar.

DECÁLOGO DEL BUEN USO DEL MONTE

Los lugares que visitas conservan una cultura y unos valores naturales propios. Conócelos y respétalos

Antes de ir

INFÓRMATE:

Prepara tu recorrido. Elige las rutas que mejor se adapten a tus condiciones. Consulta la predicción meteorológica. Al planificar tu visita utiliza el transporte público o minimiza los desplazamientos en coche.

EQUÍPATE:

Lleva ropa y calzado apropiados, teléfono móvil cargado, agua, gorra y protección solar. Evita ir solo o avisa a alguien de tu itinerario.

Cuando estés allí

CIRCULA:

Si acudes en vehículo particular, estaciona en los lugares habilitados para ello. Como senderista, utiliza los caminos acondicionados para tal fin. Si usas la bicicleta, recuerda que el peatón siempre tiene preferencia y que has de circular a velocidad moderada. Respeta las propiedades particulares y las indicaciones existentes. Deja los portones y zarzos como los encuentras. En caso de acudir con tu animal de compañía, manténlo siempre controlado.

PARTICIPA:

Participa en las actividades de nuestros Centros. Proporcionan la información y orientación necesaria para valorar la importancia del entorno y disfrutar más de la visita.



FAUNA Y FLORA:

Evita causar molestias a la fauna y no dañes la flora. Observa los animales de lejos y evita generar ruidos. En época de nidificación, de marzo a julio, el respeto a las aves ha de ser máximo. Si encuentras un animal herido, llama al **91 276 06 26**.

AUTORIDADES:

Respeta las indicaciones de las Autoridades. Avísales de cualquier tipo de agresión o alteración al medio.

FUEGO:

No está permitido hacer fuego

USO PÚBLICO RESPONSABLE:

Utiliza las áreas recreativas y las sendas habilitadas para el uso público. Procura no interferir en el disfrute de otras personas y respeta a los agricultores, ganaderos y propietarios particulares que gestionan los recursos. Recuerda que está prohibido acampar, salvo en las zonas habilitadas para ello.

Cuando te vayas

TUS RESIDUOS:

Sé responsable de tus propios residuos. Sé previsora y lleva siempre una bolsa donde guardarlos hasta que los puedas depositar en un contenedor habilitado. Si puedes, recicla, reutiliza y recupera.

DEJA TODO COMO LO ENCONTRASTE:

No debes realizar actividades que modifiquen el estado actual del suelo, del agua, de la flora o de la fauna.



EXPLORA EL ENTORNO

La cima del Parque

Con 2.428 metros el **pico Peñalara** es la cima del Parque Nacional y de la Sierra de Guadarrama. Da nombre al macizo montañoso que muestra la cara más alpina de esta sierra, con varios riscos, aristas, paredes verticales, fondos de circo, morrenas, lagunas, etc., que componen un paisaje muy singular modelado por el hielo. La ladera madrileña acoge al antiguo Parque Natural de la Cumbre, Circo y Lagunas de Peñalara, quizá uno de los espacios naturales protegidos más emblemáticos de la Comunidad de Madrid.



Circo Dos Hermanas, Peñalara

Tras las huellas del glaciario

En Peñalara se conservan los mejores restos y huellas glaciares de toda la Sierra de Guadarrama que dejaron a la vista los hielos cuando comenzaron a retirarse hace unos 20.000 años. Es un magnífico lugar para la observación de la geomorfología del glaciario cuaternario, así como de los procesos periglaciares aún activos en la actualidad. Las lagunas, que comparten este origen, son humedales de gran interés y valor natural catalogados como sitio RAMSAR (Listado de Humedales de Importancia Internacional).

Una curiosa fauna

Las especiales condiciones de humedad y temperatura de los enclaves montañosos como el Macizo de Peñalara, convierten a estas cumbres en islas de características singulares, que suponen un paso entre los ambientes mediterráneos de las zonas bajas y los eurosiberianos de las más elevadas, constituyendo a menudo la última frontera para muchas especies de latitudes más norteñas como el halcón abejero (*Pernis apivorus*), la tarabilla norteña (*Saxicola rubetra*), el bisbita alpino (*Anthus spinoletta*), el acentor alpino (*Prunella collaris*),



Acentor alpino

el topillo campesino (*Microtus arvalis*) o la mariposa apolo (*Parnassius apollo*). Las poblaciones de esta mariposa en Guadarrama constituyen una subespecie propia (*P. apollo subsp. escalerae*), y ha sufrido un fuerte declive en los últimos años que la ha llevado a escasear en algunas de sus localizaciones clásicas.



Mariposa Apolo

Plantas adaptadas al clima de montaña

La nieve, el viento y las temperaturas extremas en las cumbres de Guadarrama impiden el desarrollo de masas forestales. Estas condiciones, junto con las derivadas de la existencia de los glaciares, han dado lugar a un mosaico de comunidades: piornales, enebrales, pastizales de montaña húmedos y secos, turberas y distintas comunidades rupícolas.



Enebro rastrero

El piorno serrano (*Cytisus oromediterraneus*), apenas suele alcanzar el metro de altura, y se encuentra perfectamente adaptado al medio donde se desarrolla. La robustez y elasticidad de sus ramas, su tupido entramado de tallos y su aspecto acojinado, le permiten aguantar los fuertes vientos, la nieve y el frío. Los piornales protegen al suelo de la erosión y permiten que se desarrolle en su interior una intensa actividad biológica.



Piorno serrano
Cytisus oromediterraneus

Junto al piorno, encontramos al enebro rastrero (*Juniperus communis subsp. alpina*), que se instala en las zonas más rocosas, donde se retuerce y compacta, pegándose al suelo.

Allá donde las condiciones son aún más duras sólo sobreviven las especies más resistentes, como el rompebarrigas (*Festuca curvifolia*), una gramínea dominante en los pastos de las cumbres, donde también habita el erizo (*Armeria caespitosa*), una pequeña planta de



Erizo

porte almohadillado y flores vistosas, bien adaptada a los suelos silíceos de las cumbres de la sierra, que sólo vive en las montañas del Sistema Central. En los pastos más húmedos crece el cervuno (*Nardus stricta*), una hierba de gran importancia para la ganadería serrana tradicional; y en los enclaves turbosos, donde escasean los nutrientes, se desarrolla la drosera (*Drosera rotundifolia*), una pequeña y llamativa planta carnívora.



Drosera