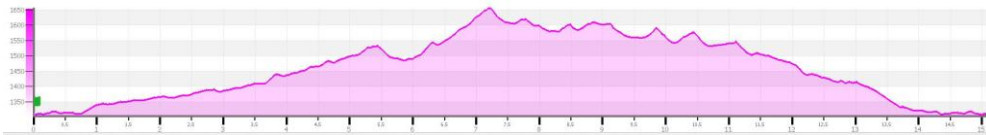




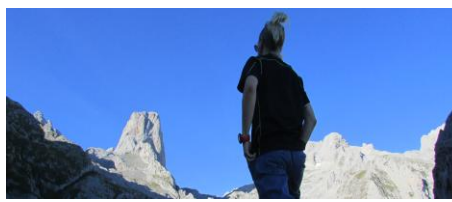
MARCHA DE LA MUJER MONTAÑERA - 2026

MARCHA (Denominación de la ruta)	Garganta del Río Moros, Refugios y Embalse del Tejo			FECHA:	28/03/2026	
RECORRIDO TOTAL (KMS.)	15,1 km	DESNIVEL ACUMULADO (Ascenso) (mts.)			400 m	
		DESNIVEL ACUMULADO (Descenso) (mts.)			400 m	
VALORACIÓN MIDE / IBP	<i>Medio</i>	<i>Itinerario</i>	<i>Desplazm.</i>	<i>Esfuerzo</i>	<i>IBP</i>	
	2	2	2	3	65	
TABLA IBP	Tabla comparativa IBP index					
	Preparación Física >>	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta
	Dificultad de la ruta	Puntuación IBP	Puntuación IBP	Puntuación IBP	Puntuación IBP	Puntuación IBP
	Muy fácil	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
	Fácil	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
	Media	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
	Dura	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
Muy dura	>25	>50	>100	>200	>400	
DIFICULTAD GENERAL	Moderada	TIPO RECORRIDO:		Circular		
INSCRIPCIONES	<p>A través la página www.grupoamadablan.org Enlace: https://www.grupoamadablan.org/marcha-mujer Plazas Limitadas: 50 plazas. Plazo del 9 al 25 de marzo de 2026. Las personas menores de edad deberán ir acompañadas por padre, madre o tutor y entregar firmada la Autorización a la Organización antes del inicio de la actividad. La Autorización se encuentra disponible en el enlace https://www.grupoamadablan.org/marcha-mujer</p>					
Puntos de Cita / Hora	<p>Polideportivo de Paracuellos de Jarama – 08:15 horas Aparcamiento Área Recreativa La Panera – 10:15 horas</p>					
Inicio de Actividad	Aparcamiento Área Recreativa La Panera – 10:15 horas					
Fin de Actividad	<p>Aparcamiento Área Recreativa La Panera – 10:15 horas. Previsto a las 16:30 horas Regreso previsto a las 17:00 horas.</p>					
PERFIL DE LA RUTA						
TRANSPORTE	<ul style="list-style-type: none"> - Por medios propios de los participantes (vehículos particulares). - Autobús proporcionado por la concejalía de Deportes. GRATUITO 					



MARCHA DE LA MUJER MONTAÑERA - 2026

<p>DESPLAZAMIENTO</p>	<p>AUTOBÚS: Hasta cubrir plazas con preferencia a las mujeres participantes y personal de organización Salida y llegada del Polideportivo de Paracuellos de Jarama.</p> <p>VEHICULOS PARTICULARES: Desplazamiento hasta Aparcamiento Área Recreativa La Panera. El Espinar (Segovia).</p>
<p>DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO</p>	<p>La ruta por la Garganta del río Moros recorre uno de los valles más tranquilos de la Sierra de Guadarrama. Desde el inicio, el camino avanza por una pista forestal que se adentra en un extenso pinar de pino silvestre, un bosque que durante décadas fue fundamental para la economía local gracias a la madera y la resina. Este paisaje, que hoy percibimos como natural, es en realidad el resultado de una larga relación entre el ser humano y el monte.</p> <p>El río Moros acompaña buena parte del recorrido y aporta frescor y vida al valle. En sus orillas se desarrollan pequeños ecosistemas de ribera donde pueden encontrarse anfibios, aves como el mirlo acuático y rastros de mamíferos que utilizan el valle como corredor natural. El río explica en gran medida la riqueza ambiental de la zona.</p> <p>El primer punto destacado es el embalse del Tejo, una pequeña lámina de agua integrada en el paisaje. Su presencia permite comprender la importancia de la gestión del agua en la sierra y cómo estas infraestructuras se han adaptado al entorno. Tras él, el camino asciende suavemente entre pinares más maduros y silenciosos, donde es habitual encontrar huellas de fauna.</p> <p>A lo largo del recorrido aparecen varios refugios forestales, construcciones sencillas que recuerdan la intensa actividad humana que tuvo lugar en el valle. Servían de apoyo a resineros, guardas y trabajadores del monte, y hoy son un testimonio de la vida tradicional en estos bosques.</p> <p>En conjunto, la ruta permite descubrir un valle donde el agua, el bosque y la historia humana se combinan para crear un paisaje lleno de interés y de calma, ideal para disfrutar de la naturaleza y comprender mejor la Sierra de Guadarrama.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<p>Actividad de colaboración con la concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Paracuellos de Jarama.</p> <p>Se recomienda llevar calzado deportivo y agua suficiente para el recorrido, así como algo de comida, prendas adecuadas en función de la climatología, crema de protección solar y un teléfono móvil.</p> <p>Habrà un equipo organizativo con personal identificado para atender cualquier incidencia y llevar el guiado y acompañamiento de la ruta.</p>



MARCHA DE LA MUJER MONTAÑERA - 2026

CARTOGRAFÍA DEL TRAZADO DE LA RUTA

