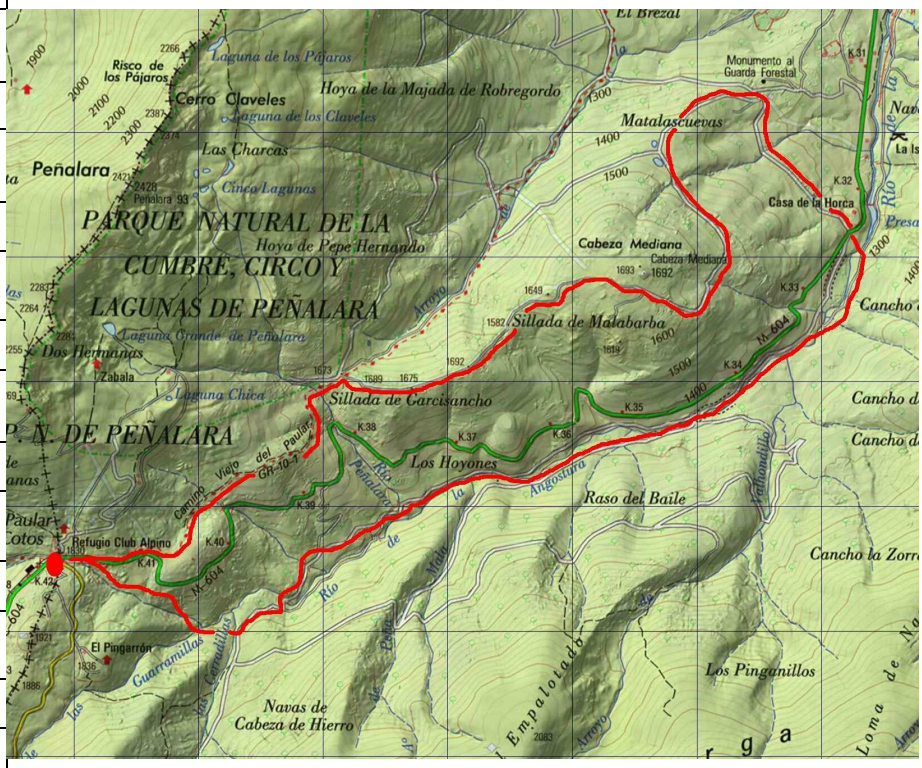
GRUPO AMADABLAN DE MONTAÑISMO

RUTAS DE MONTAÑA Y SENDERISMO

RUTA	ALTO VALLE DEL LOZOYA (Puerto de Cotos – Presa del Pradillo)

LOCALIZACION	
SIERRA DE GUADARRAMA	
CONDICIONES	
NO INVERNALES	
DIFICULTAD GENERAL	
MEDIA	
DIFICULTAD TECNICA	
SIN DIFICULTAD	
RECORRIDO APROX. (KMS)	
19 KMS	
DESNIVEL EN ASCENSO	
750 M	
DESNIVEL EN DESCENSO	
750 M	
HORARIO APROXIMADO	
5 H 15 M	



VALORACION M.I.D.E

Medio. **Severidad del medio natural**	1	*El medio no está exento de riesgos.*
Itinerario. **Orientación en el itinerario**	2	*Sendas o señalización que indica la continuidad.*
Desplazamiento. **Dificultad en el desplazamiento**	2	*Marcha por caminos de herradura.*
Esfuerzo. **Cantidad de esfuerzo necesario**	3	*De 3 a 6 horas de marcha efectiva.*

POBLACION DE REFERENCIA	PUERTO DE COTOS - RASCAFRIA (MADRID)
CARTOGRAFIA RECOMENDADA	SIERRA DE GUADARRAMA (1:50.000) EDICIONES: LA TIENDA VERDE

DESCRIPCION DE LA RUTA

Se trata de una ruta circular que parte del Puerto de Cotos y desciende por los arroyos que vienen de la zona de Cabezas de Hierro y Valdemartín, que alimentan el Río Lozoya, hasta llegar a la altura del embalse de la Presa del Pradillo, donde cruza la carretera al otro lado para ascender por una pista forestal a Cabeza Mediana (1.692 m) y regresar al Puerto de Cotos por la GR-10 (Sena del Palero).

Comenzamos la ruta en una señal en al parte baja del aparcamiento del Puerto de Cotos y descendemos por una escalera para llegar al cauce (por su derecha) del Arroyo de Cotos, que cruzaremos a su margen izquierda para descender a un llano, todo por un sendero muy poco marcado y donde la orientación ayuda a seguir la ruta correcta.

Llegamos a la confluencia del Arroyo de Cotos con el Arroyo de las Guarramillas y cruzamos un puente de madera para pasar a la margen derecha, por donde seguiremos por una pista siempre río abajo, cruzándonos con una que viene por nuestra derecha que procede de la parte superior del Arroyo de Las Cerradillas y del Refugio del Pingarrón (RP-6). Seguiremos por la izquierda y pasaremos un puente de piedra. Poco después la pista vuelve a bifurcarse, tomando la que hace en la curva hacia la izquierda, aunque si continuamos la de la derecha vuelve a unirse con la que nosotros elegimos. Nos ayudará en todo momento la señalización de las Rutas del Parque RP-6 y Ruta Verde 1. Pasaremos un puente con barandillas de hierro que salva el Río de la Angostura, que se ha formado con las aguas del Arroyo de Cotos, el Arroyo de las Guarramillas y el Arroyo de las Cerradillas. Vemos que de la pista sale un camino a la derecha que tomaremos (la otra pista nos lleva igualmente a nuestro destino pero es más agradable por el que vamos a elegir a nuestra derecha. Cruzaremos poco después un puente de madera que sigue por un bonito sendero y que poco después cruza otro arroyo con otra pontiga. Esta zona es más agreste y más sombría por el tupido bosque de pinos que pasamos. De nuevo salvamos otro arroyo por un puente de madera y ya estamos junto al Río de la Angostura de nuevo que desciende por nuestra izquierda. Ahora iremos todo el rato junto al río y llegaremos a una gran vega en un llano donde ya el descenso se atenúa y poco después llegamos a un cruce de caminos.

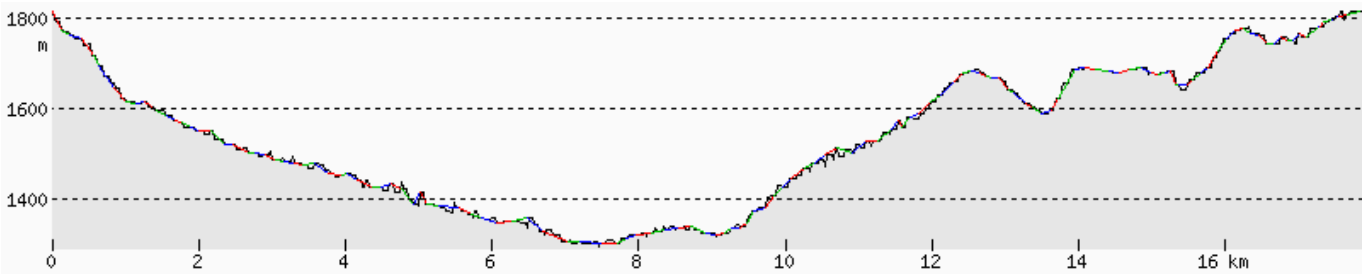
Tomamos a la izquierda y pasamos el Río d la Angostura que ahora tendremos a nuestra derecha. Después de unos kilómetros llegaremos a la altura de la Presa del Pradillo, donde hay zona recreativa y donde el Río de la Angostura se convierte en el Río Lozoya. A Pista cruza la carretera M-604 y a otro lado tenemos dos caminos. El de la derecha nos lleva a las instalaciones de Guardas Forestales (Casa de la Horca) y el de la izquierda, tras pasar una barrera, es el que nos conduce a la Umbría, donde se encuentra el Monumento al Guarda Forestal.

Después de hacernos una fotos con excelentes vistas desde ese paraje, regresamos a la pista que hemos abandonado para ver el monumento y tomamos dirección oeste, lo que es lo mismo, en el cruce de la pista, tomamos la izquierda que nos conducirá dando un rodeo y ascendiendo una buena pendiente, hasta Cabeza Mediana (1.692 m).

Desde Cabeza Mediana, la pista es muy evidente y no la abandonaremos, pasando por varios altos y collados; La Silla de Malabarba (1.582 m), Cerrito Sarnoso (1.692 m) y Sillada de Garcisancho (1.689 m). Después descendemos a un collado donde la pista confluye con la GR-10 (Senda del Palero). Aquí tenemos a nuestra derecha la continuación de la GR-10 hacia Rascafría, al frente, por un lado la pista que traemos y a su izquierda inmediatamente otra que asciende. Más a la izquierda hay otra pista que va llaneando en dirección oeste y que tomamos hasta que finalmente desaparece en el cauce de un arroyo.
Cruzamos el arroyo por piedras y mantendremos la altura, sin descender ni ascender mucho por la ladera y sin un sendero evidente, hasta que nos topamos con una pista que asciende a la derecha y que lleva las señales de la GR-10. el sendero a partir de aquí es muy visible y pronto nos dejará en las praderas próximas a Cotos. Cruzaremos el Arroyo del Toril y tras un leve ascenso a un collado salimos a otros prados. Continuaremos por una zona con una empalizada hasta legar al aparcamiento de nuevo.

Ramón J. Vega.

PERFIL DE LA RUTA



Señalización del inicio el el aparcamiento de Cotos

Sendero bajando junto al Arroyo de Cotos

Puente sobre el Arroyo de las Guarramillas

Cruce con pista del Pingarrón. Tomamos a la izquierda

Puente de piedra sobre el Arroyo de las Guarramillas

Desvio en curva a tomar a la izquierda

Puente con barandillas sobre el Río de la Angostura

Desvío a un camino que tomamos a la derecha.

Puente de madera sobre el Río de la Angostura

Refrescante vista del Río de la Angostura

La pontiga que cruza uno de los arroyos

Puente de madera ya junto al Río de la Angostura

Cruce de pista. Tomamos la de la izquierda

La amplia vega con su bosque de ribera

Cruce de pista. Tomamos la de la izquierda

Las aguas brabas del Río de la Angostura

Las aguas del Río de la Angostura

Cruce con la M-604 y pista con barrera a seguir

En el Collado de la Sillada de Garcisancho, cruce con la GR-10

En el Monumento al Guarda Forestal

Llegando a la cumbre de Cabeza Mediana

En el Collado de la Sillada de Garcisancho, cruce con la GR-10

Pista que tomamos de la GR-10 sin señales

Encontramos la senda de la GR-10

Pasando el cauce del arroyo al final de la pista

Llegando a un collado antes de Cotos

Llegando al aparcamiento del Puerto de Cotos