



# GRUPO AMADABLAN DE MONTAÑISMO

## RUTAS DE MONTAÑA Y SENDERISMO

<b>RUTA</b>	LOMA DEL NORUEGO Y VALDEMARTIN (2.282 m)																	
<b>LOCALIZACION</b>																		
SIERRA DE GUADARRAMA																		
<b>CONDICIONES</b>																		
NO INVERNALES																		
<b>DIFICULTAD GENERAL</b>																		
MEDIA																		
<b>DIFICULTAD TECNICA</b>																		
SIN DIFICULTAD																		
<b>RECORRIDO APROX. (KMS)</b>																		
12 KMS																		
<b>DESNIVEL EN ASCENSO</b>	600 M																	
<b>DESNIVEL EN DESCENSO</b>	600 M																	
<b>HORARIO APROXIMADO</b>	4 H 30 M																	
<b>VALORACION M.I.D.E</b>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Medio. Severidad del medio natural</td> <td>2</td> <td>Hay más de un factor de riesgo.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Itinerario. Orientación en el itinerario</td> <td>3</td> <td>Exige identificación de accidentes geográficos.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</td> <td>2</td> <td>Marchas por caminos de herradura.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</td> <td>3</td> <td>De 3 a 6 horas de marcha efectiva.</td> </tr> </table>			Medio. Severidad del medio natural	2	Hay más de un factor de riesgo.		Itinerario. Orientación en el itinerario	3	Exige identificación de accidentes geográficos.		Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	2	Marchas por caminos de herradura.		Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	3	De 3 a 6 horas de marcha efectiva.
	Medio. Severidad del medio natural	2	Hay más de un factor de riesgo.															
	Itinerario. Orientación en el itinerario	3	Exige identificación de accidentes geográficos.															
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	2	Marchas por caminos de herradura.															
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	3	De 3 a 6 horas de marcha efectiva.															
<b>POBLACION DE REFERENCIA</b>	PUERTO DE COTOS(Madrid-Segovia)																	
<b>CARTOGRAFIA RECOMENDADA</b>	I.G.N. 0508-C2 (Cercedilla) 1:25.000																	

# DESCRIPCION DE LA RUTA

Se trata de una ruta circular que iniciamos en el Puerto de Cotos, justo en el cruce de la carretera que reparte a Navacerrada, Rascafría y la Estación Invernal de Valdesquí, sale una pista que se inicia en un pequeño monolito de granito y va tomando altura poco a poco, aunque hay un sendero que asciende directamente cortando dicha pista. Evitaremos tomar desvíos sobre todo a la izquierda y que vemos que descienden, tomando siempre el sendero que asciende por la loma.

Pronto llegaremos a una construcción de granito situado en El Altozano (1.921 m). continuaremos sin perder la senda clara que nos deleitando con vistas de gran parte de la Sierra de Guadarrama; a nuestro frente la Cuerda Larga, a nuestra espalda las cumbres de Peñalara, a nuestra derecha los Siete Picos y la Mujer Muerta y a nuestra izquierda, el Valle del Lozoya y las cumbres de Somosierra y Ayllón. Hemos llegado a la Peña del Águila (2.004 m).

Ahora la pendiente se hace más severa pero siempre mantenida y pasamos junto a los límites de la Estación Invernal de Valdesquí, continuando el sendero que poco a poco nos dejara en la pista que se dirige al Alto de las Guarramillas (2.248 m), subiendo hasta las instalaciones de Bola del Mundo.

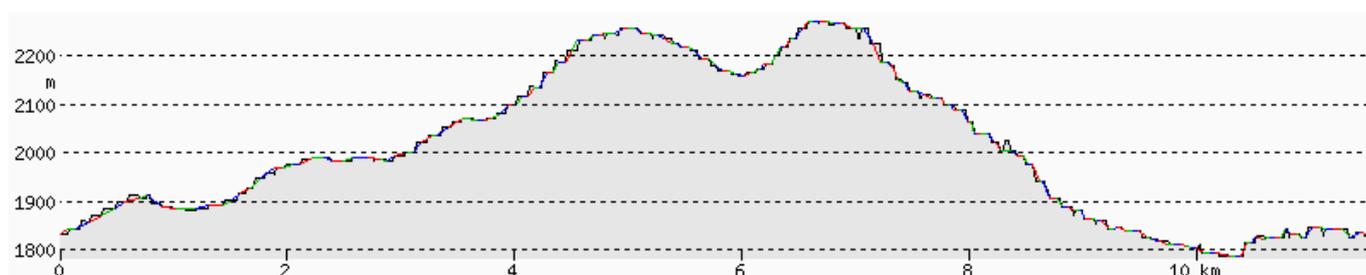
Desharemos un poco el camino y nos dirigimos al este por el sendero del GR-10 y PR-11 de la Cuerda Larga para descender al Collado de las Guarramillas y ascender al Cerro de Valdemartín (2.282 m). Giramos al norte por un pequeño cordal y sin sendero claro vamos descendiendo por un canchal, tomando como referencia el final de un remonte de la Estación de Valdesquí al que llega una pista que llevamos por debajo y a nuestra izquierda.

Una vez en el remonte, continuamos un sendero de frente que nos lleva por una loma que finaliza entre tres riscos y legando al último descendemos por la izquierda, habiendo ahora hitos que señalan el sendero, llevándonos a una pista de servicio de la Estación, que seguiremos en dirección sureste hasta llegar al límite con la misma donde, campo a través, descenderemos tomando como referencia el aparcamiento de Valdesquí.

Una vez abajo, cerca de una torreta de línea eléctrica, encontramos un sendero que se une a la salida de agua de la Estación y que forma el Arroyo de Las Guarramillas, el cual seguiremos en su descenso, siempre dejándolo a nuestra izquierda hasta llegar al puente que cruzaremos a la izquierda, bajo el Refugio del Pingarrón. Subimos por el sendero que finalmente nos deja en una pradera y en la carretera de Valdesquí a Cotos que seguiremos hasta llegar al Puerto de Cotos, donde iniciamos la ruta.

**Ramón J. Vega.**

## PERFIL DE LA RUTA





*Inicio de la ruta en el Puerto de Cotos*



*Cruce de la pista con el sendero de la Loma del Noruego*



*Construcción situada en el Altozano*



*Loma del Noruego, Siete Picos y Mujer Muerta*



*La Bola del Mundo en el Alto de las Guarramillas*



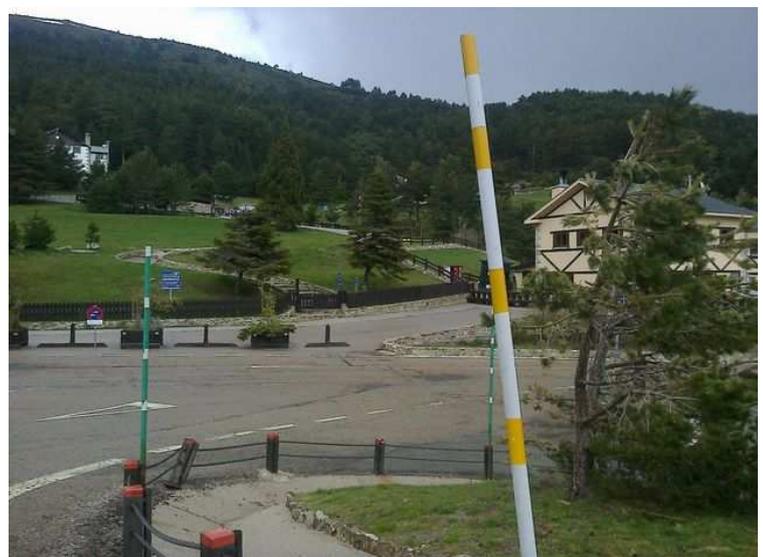
*Sendero hacia Valdemartin en la Guerda Larga*



*Llegada al Cerro de Valdemartín Riscos a pasar. El último por su izquierda.*



*Descendiendo hacia el aparcamiento de Valdesquí El sendero bordeando el Arroyo de las Guarramillas*



*Salida de las praderas del Pingarrón a la carretera Llegada al Puerto de Cotos. Fin de la ruta*