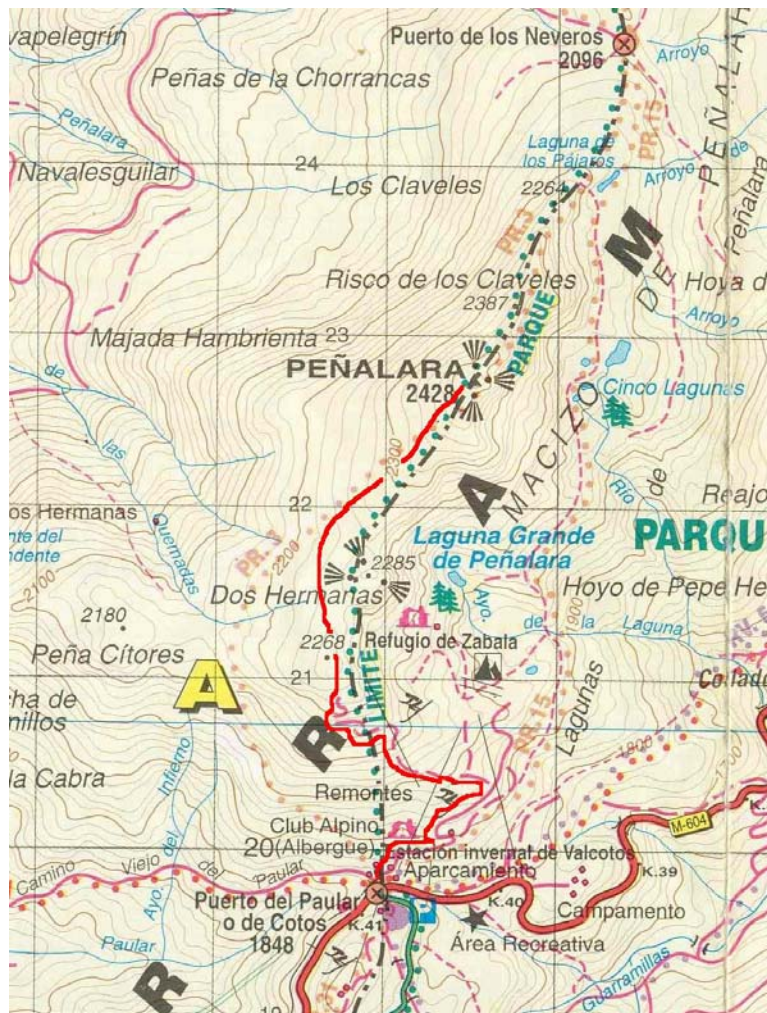




# GRUPO AMADABLAN DE MONTAÑISMO

## RUTAS DE MONTAÑA Y SENDERISMO

<b>RUTA</b>	PUERTO DE COTOS – DOS HERMANAS – PICO PEÑALARA (Regreso)																	
<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>	10 KMS																	
<b>DESNIVEL EN ASCENSO</b>	580																	
<b>DESNIVEL EN DESCENSO</b>	580																	
<b>HORARIO APROXIMADO</b>	3 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>2</td> <td>Sendas o señalización que indica la continuidad.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</td> <td>2</td> <td>Marcha 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	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.
	Medio. Severidad del medio natural	2	Hay más de un factor de riesgo.															
	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.															
<b>POBLACION DE REFERENCIA</b>	PUERTO DE COTOS (MADRID)																	
<b>CARTOGRAFIA RECOMENDADA</b>	SIERRA DE GUADARRAMA (1:50.000) EDICIONES: LA TIENDA VERDE																	



# DESCRIPCION DE LA RUTA

Salimos del Puerto de Cotos (1.848 m.) en dirección norte hacia la caseta de control del acceso al Parque, continuando la pista que va zigzagueando y tomando altura, sin abandonarla hasta que se convierte en una senda de herradura que asciende ya directamente hasta las proximidades de Dos Hermanas, cumbre que, por la senda puede alcanzarse desviándonos de ésta a la derecha y en la que perdemos diez minutos como mucho.

Descendemos al Collado de Dos Hermanas y a partir de aquí comenzamos de nuevo a ascender por toda la loma que forma la montaña de Peñalara, sembrada de grandes hitos que cuando baja la niebla y se cubre de nieve son bastante útiles para orientarnos.

Cuando las condiciones son invernales (presencia de nieve) y si además hay niebla, hay que poner mucha atención en la marcha ya que tenemos las cornisas de La Ceja que pueden ofrecer riesgo en caso de acercarnos a ellas y otras cornisas que se forman en la ladera oriental de esta montaña.

Llegamos a la cumbre de Peñalara (2.428 m) sin otra dificultad que el desnivel salvado por una loma bastante homogénea. El descenso lo podemos efectuar por la misma ruta, si bien existen multitud de variantes que describiremos en otras rutas que tienen paso por esta cumbre, la más elevada de las provincias de Madrid y Segovia.

**Ramón J. Vega**



*Las Cabezas de Hierro desde la pista a Dos Hermanas*



*Dos Hermanas desde el desvío al Refugio de Zabala*



*Ascendiendo a la zona de Dos Hermanas*



*Vista desde la cumbre de Peñalara a Cabezas de Hierro*