



ALTA RUTA GUADARRAMA CAMINO PARA DISFRUTAR

HIGH ROUTE GUADARRAMA. A TRACK TO ENJOY

La Alta Ruta Guadarrama es un recorrido de 120 kms. Y 6.000 de desnivel acumulado que en seis jornadas recorre el núcleo principal de Guadarrama.

Pretende ser una alta ruta al igual que las existentes en otras cordilleras, con las limitaciones en altitud y distancias que tiene Guadarrama en comparación con las altas rutas de Pirineos o Alpes. Se ascienden las máximas alturas y se recorren íntegramente los dos cordales principales de montañas así como algunos de los pasos y zonas más emblemáticas.

Las etapas empiezan y terminan en pueblos o lugares con posibilidad de abastecimiento, comida y cama (albergues y refugios guardados). En: <http://www.altarutaguadarrama.com/> tenéis toda la información y los contactos si queréis hacer este gran recorrido de forma organizada o para reservas en refugios y albergues si lo hacemos por nuestra cuenta.

The High Route in Guadarrama is a walk of 120 km and 6000 m of built up gradient, that goes over the main core of Guadarrama in six days.

It claims to be a high route like the ones located in other mountain ranges, but with the limits in altitude and distance that Guadarrama has when compared to the high routes in the Pyrenees or the Alps. We go up the maximum heights and go entirely over both main mountain ranges, as well as some of the most characteristic passes and areas.

The journeys all start and finish in villages or places with available supplies, food and beds (lodgings and guarded shelters). In <http://www.altarutaguadarrama.com> you will find all the information and contacts needed if you want to approach this great itinerary in an organized way, or to book in shelters and lodgings if you'd rather do it on your own.



LA CANTINA DE COTOS. PARADA Y FONDA

THE CANTINE IN COTOS. FOOD AND LODGING

En 1925 se inauguró el tren que lleva al puerto de Navacerrada y en 1964 la extensión hasta el puerto de Los Cotos, desde entonces el edificio de la estación y su cantina ha dado refugio y comida a montañeros y esquiadores y a finales del XX entró en abandono. En el verano de 2012 se comenzó la remodelación de la cafetería y en octubre de 2013 se iniciaron las obras de rehabilitación de la primera planta del edificio, para dar cobijo a deportistas que buscan un espacio cómodo en el corazón del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.

Los servicios que ofrece la vieja estación hoy rehabilitada son de cafetería y comedor, alquiler de material (raquetas de nieve, esquís de fondo, crampones, trineos, bicicletas e indumentaria de invierno) y alojamiento como refugio de montaña con 45 plazas.

Además, la dirección de La Cantina de Cotos trata de hacer de la estación un lugar de encuentro para deportistas y amantes de la montaña, organizar y ayudar en las actividades que se practican en este entorno, ser un principio y fin de etapa en la Alta Ruta Guadarrama y servir también de lugar donde realizar presentaciones, cursos, videos de montaña, reuniones de clubes, exposiciones, etc.

Back in 1925, the train that goes to the pass of Navacerrada was started, and in 1964 the extension to the pass of Los Cotos was added. Since that day, the building of the station and its canteen have given shelter and food to mountaineers and skiers, until it was neglected near the end of the 20th century. In the summer of 2012 the refurbishment of the cafeteria was started, and in October 2013 the construction to restore the first floor took place, in order to give shelter to the sportsmen that look for a comfortable place in the heart of the National Park of the Sierra de Guadarrama.

The services offered by the old station, today restored, are cafeteria and lunchroom, renting of equipment (snowshoes, cross-country skis, crampons, sledges, bicycles and winter clothing) and lodging as a mountain shelter with 45 single beds.

Furthermore, the management of the Canteen in Cotos is trying to turn the station into a meeting point for sportsmen and mountain lovers, to organize and take part in the activities that take place in the surroundings, to be a starting- and end-point for journeys of the High Route Guadarrama, and to also serve as a place in which presentations, courses, mountain-related videos, club meetings, exhibitions and so on can take place.

