SISTEMA CENTRAL, esquiando en el espinazo de Castilla

Pese a su moderada altitud, el "espinazo de Castilla" nos ofrece una gran variedad de itinerarios de esquí de montaña, desde los más sencillos a los más expuestos: podemos disfrutar de amables travesías por sus bosques de pinos silvestres, o de descensos vertiginosos en donde las difíciles condiciones de sus nieves pondrán a prueba todo nuestro temple y capacidad técnica. El Sistema Central es una gran escuela de esquí y de alpinismo.

El duro y llano paisaje castellano se ve quebrantado por esta cadena montañosa que con dirección suroeste-nordeste está claramente influenciada por los vientos de poniente cargados de humedad. Aunque con matices, sus distintas sierras (Béjar, Gredos, Guadarrama y Somosierra) están expuestas a las perturbaciones atlánticas y protegidas por la Ibérica, Cantábrica y Pirineos de los rigurosos fríos del norte y nordeste. Esto condiciona en gran medida la innivación de sus montañas, haciendo que en raras ocasiones encontremos nieve polvo en abundancia y habitualmente sean las nieves transformadas las que abunden: nieve helada, nieve costra, nieve "papa". Incluso, todas el mismo día. Los espesores son muy irregulares de un año a otro, alternándose temporadas casi sin nieve con otras de abundancia. Aunque los procesos de transformación y asentamiento de la nieve son habituales y el peligro de aludes es inferior al de otras cordilleras, el riesgo es importante debido a la masificación de las actividades invernales.

Con estas condiciones, debemos aceptar que nos hallamos en terreno de alta montaña y tendremos que adoptar las mismas precauciones que en cualquier otra cordillera. Por decirlo de otra manera, aquí no sobra el ARVA, la pala y la sonda, que deberán acompañar a los crampones, el piolet y el casco. Los patines anchos (entre 80 y 100 mm) y las geometrías nuevas (rocker y camber plano) también son útiles en este terreno ya que facilitan la flotabilidad en las nieves húmedas o costras haciendo posible hasta disfrutar de ellas (y no sufrirlas). Y si pilláis alguno de esos raros días de nieve polvo, exprimidlos todo lo que podáis, que quizás no vuelvan en años.

5 PROPUESTAS:

1. Peñalara (Guadarrama)
2. Vertiente norte de Siete Picos (Guadarrama)
3. Cabezas de Hierro (Guadarrama)
4. El Morezón (Gredos)
5. La Galana (Gredos)

Selección realizada por: Alberto y Álvaro Pantoja

A Alberto y Álvaro les viene la afición de familia pues, junto a su padre Luis, se iniciaron desde muy pequeños en la montaña, realizando ascensos primero por su cercana Guadarrama y pronto por Pirineos, Alpes, Atlas, Cáucaso, Andes y Tien-Shan, descendiendo en esquís de montañas como el Tacul o el Elbrus. Compitieron en esquí de montaña como miembros del equipo de la Federación Madrileña de Montañismo, y actualmente participan en las pruebas de freeride del calendario nacional. Alberto es técnico en esquí y montañismo, y Álvaro es Técnico superior en imagen; ambos son cámaras freelance, y han creado la productora REC-mountain de reportajes de foto y vídeo en montaña.

Descendiendo del Morezón, en Gredos, con los Tres Hermanitos al fondo.

FOTOS: WWW.RECMOUNTAIN.COM

ruta 1
PEÑALARA

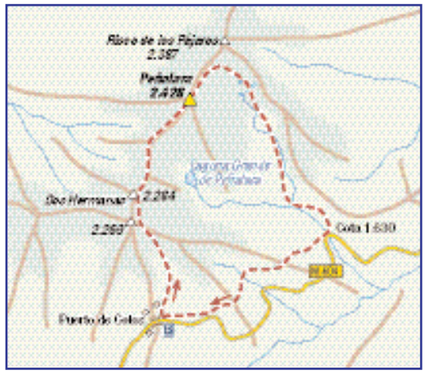
Éste es sin duda es uno de los mejores descensos de la Sierra de Guadarrama: por su desnivel, por su dificultad y, sobre todo, por la variedad del terreno por el que discurre. Una ruta circular que nos muestra los rincones más interesantes del macizo.

El pico de Peñalara, con sus 2.430 m, es el más elevado de la Sierra de Guadarrama y, junto a Dos Hermanas y al Risco de Claveles, constituyen el macizo en donde más y mejor aguanta la nieve de esta sierra. Su eje orientado casi de sur a norte hace que los vientos del oeste predominantes en la zona depositen a sotavento buenas cantidades de nieve. Es en ese flanco este-sureste en donde se forman los tubos y canales más empinados e interesantes, que nos llevan hasta las terrazas en donde están las lagunas. En años de buena innivación, podemos seguir descendiendo desde allí hasta el comienzo del bosque en donde vuelve a aumentar la pendiente, y entre árboles, hasta la carretera que desde Rascafría sube al Puerto de Cotos.
Punto de partida: El itinerario comienza en el aparcamiento del Puerto de Cotos a 1.850 m, subiendo por una cómoda pista forestal en dirección norte hasta que el bosque se aclara. Seguiremos ascendiendo, ahora en dirección noroeste y con algo más de pendiente, hacia el espolón que nos lleva a la Hermana Menor, a 2.270 m. Aquí cambiamos de dirección, hacia el nordeste, y tras un falso llano dejando la Hermana Mayor a nuestra derecha, vamos remontando el último tramo que con una pendiente ligera nos conduce hasta la cima de Peñalara a 2.430 m. Desde aquí, y antes de quitar pieles y bloquear fijaciones, podemos alcanzar a ver las cumbres de la Ibérica o la Cantábrica, si hay buena visibilidad.
Comenzamos el descenso por la cresta y hacia el nordeste, y enseguida tenemos que asomarnos a la pendiente que tenemos a la derecha por donde accedemos al tubo de Claveles o tubo Ruau. La primera parte es empinada, unos 45º, que podremos evitar si hay nieve suficiente con una travesía a la izquierda y vuelta a la canal una vez pasado el tramo empinado. Después la canal se ensancha y pierde inclinación hasta un llano a mitad de bajada. En este punto vuelve a empinarse y se encajona entre dos farallones rocosos hasta el llano en donde se asientan las lagunillas de Claveles a una cota de 2100 m. Desde ese punto, debemos seguir en dirección sureste de terraza en terraza, hacia la Hoya de Pepe Hernando, una de las más clara cubetas glaciares de la sierra, flanqueada por dos depósitos morrénicos. Nos dirigimos ahora hacia su desagüe por el fondo de la Hoya, dejando el arroyo a nuestra izquierda y entrando de lleno en el pinar, en donde la pendiente vuelve a aumentar. Por el bosque tendremos que brujulear para encontrar la trazada más despejada, normalmente por la derecha del río, hasta que disminuye la pendiente

FOTOS: WWW.RECMOUNTAIN.COM

Arriba, en uno de los saltos que ofrece el descenso del Peñalara, solo para expertos. A la derecha, en la subida a Siete Picos, con las luces de los pueblos de fondo.

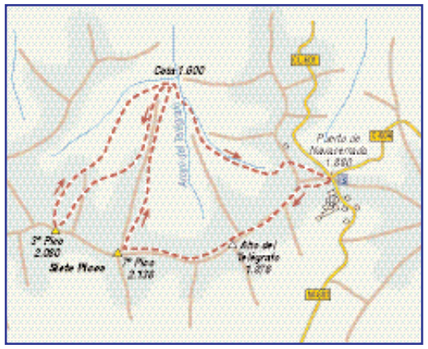
y se une a otro riachuelo que viene por la derecha. Seguiremos paralelos al río, por uno u otro lado hasta toparnos con la carretera en una curva a 1600 m. Desde aquí, o foqueamos, o nos van a buscar o hacemos dedo para regresar al Puerto de Cotos. Son 830 m de descenso continuo que suponen una de las bajadas más interesantes de esta sierra de Guadarrama.
Desnivel esquiable: 830 m. **Duración:** de 3,30 a 4,30 horas. **Orientación:** sureste
Pendiente máxima: 45º
Dificultad: S 4 (Traynard). S 3.3 E1 (Volo)



ruta 2
VERTIENTE NORTE DE SIETE PICOS

Bonita ascensión a caballo entre las dos mesetas que nos conduce a la amplia vertiente norte de esta montaña en donde podemos disfrutar de unos descensos relativamente tranquilos entre pinos y buena nieve hasta el fondo del valle.

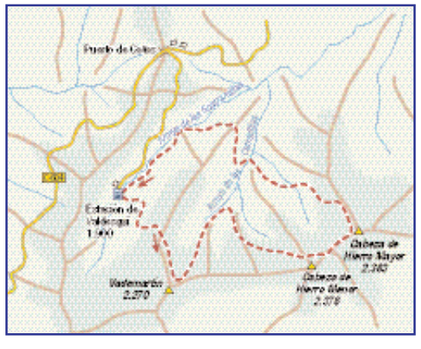
Los Siete Picos forman un murallón con orientación este-oeste en el que su suave ladera norte, de denso bosque de pinos y salpicada de rocas, contrasta con los empinados escarpes de su cara sur en donde la nieve suele escasear. Pero cuando llegan la nieve con abundancia, su umbría conserva bien el "powder" y en sus bosques se acumula en buenas cantidades.
Descripción de la ruta: Hasta el 7º Pico podemos ascender cómodamente desde el Puerto de Navacerrada (1.880 m) por el Alto del Telégrafo y el espolón este. Nos llevará en torno a una hora y la subida resulta agradable aún con mal tiempo ya que nos podemos refugiar en el denso bosque que llega hasta las mismas rocas de la cima. Si hay nieve suficiente podemos calzarnos los esquís en el mismo vértice geodésico y descender entre las rocas de la cumbre, en ocasiones con algún pequeño salto, hasta la base del roquedo cimero. Al principio los pinos son pequeños y escasos pero pronto el bosque se vuelve más denso y tenemos que acertar con el itinerario más limpio y claro. A medida que los árboles se hacen mayores, el bosque se aclara y podemos bajar dándole un poco más de "cera" y con giros más amplios y menos cortados. La pendiente va disminuyendo y alcanzamos los primeros arroyos que podemos seguir hasta donde el terreno llano domina el paisaje. Es momento de poner pieles y subir, esta vez hacia el 3er Pico, en el otro extremo de la vertiente. El ascenso es muy cómodo, y únicamente hay que prestar atención a no despistar nuestra dirección hacia el suroeste. En cuanto salimos del bosque nos encontramos con las rocas que conforman la cresta de los Siete Picos. Nuevamente arriba, ahora en la cima del 3er Pico, nos calzaremos los esquís, ahora el descenso será en dirección nordeste, encontrándonos en esta primera mitad algunas zonas de grandes rocas. Según descendemos, los enanos pinos torturados por el viento van siendo cada vez más esbeltos, y nos van permitiendo esquiar con más facilidad.
Podemos descender hasta el fondo del valle otra vez, hasta que nos vamos encontrando cada vez más arroyos que cruzar. En esta zona, cuando el bosque pierde pendiente, podemos atravesar en diagonal descendente hacia nuestra derecha, hasta el arroyo principal que viene de la pista de esquí del "Bosque" que nos conduce nuevamente al Puerto de Navacerrada.
Altitud máxima: cumbre del 7º Pico, 2.138 m.
Desnivel: 500 + 450 m. **Duración:** de 4 a 5 h.
Orientación: norte. **Pendiente máxima:** 30º.
Dificultad: S 3 (Traynard). S 2.1 E1 (Volo).



ruta 3
CABEZAS DE HIERRO

Este itinerario combina dos interesantes descensos en una travesía relativamente larga y que termina en un agradable paseo por uno de los bosques de pino silvestre mejor conservados de la Sierra de Guadarrama.

Descripción de la ruta: El punto de partida será el aparcamiento de la estación de Valdesquí (1.900 m) al que tendremos que llegar bien prontito si queremos encontrar sitio. Rodeando la esperpéntica valla que enjaula a los esquiadores, remontamos el Collado y después el Cerro de Valdemartín a 2.270 m, al que llegaremos en una hora aprox. Podemos continuar la cresta descendente que nos lleva a la subida de la Cabeza Menor, pero ya que quitamos pieles aconsejamos descender por unos cortos tubos hacia el nordeste, hasta el fondo del Circo de Cerradillas. El tubo principal, estrecho y de unos 45º y 100 m de desnivel, puede evitarse bajando más a su derecha. Después nos quedan unas fáciles palas hasta el borde mismo del pinar, en donde aconsejamos volver a poner pieles. Ahora con dirección sureste, ascenderemos directos hacia la Cabeza Menor, pudiendo rodearla por la izquierda en dirección al hombro que baja de esa cima hacia el norte. Desde allí alcanzaremos el collado entre las dos Cabezas en el cordal de Cuerda Larga. Una corta subida nos llevará hasta Cabezas de Hierro Mayor a 2383 m. El descenso más frecuentado baja por el amplio palón a nuestra izquierda, bajo la Cabeza Menor, de unos 35º de inclinación. Nosotros descenderemos justo desde la Cabeza Mayor hacia el norte, buscando entre dos espolones rocosos una estrecha canal de 45º paralela por la derecha a la conocida cascada de hielo de esta umbría vertiente. En esta zona por su exposición al viento suele encontrarse nieve muy dura y una caída aquí nos llevaría contra los roquedos de más abajo. Una vez encontrado el acceso a la canal ya no hay pérdida y nos conducirá hasta la base de la cascada de hielo, que quedará a nuestra izquierda. Desde esta zona, la pendiente se suaviza y podemos encadenar giros más largos y rápidos hasta el borde del pinar. La bajada continúa culebreando entre los enormes pinos hasta el río, final del descenso.
Para regresar podemos remontar hacia el circo de Cerradillas y el Collado de Valdemartín y desde allí descender hasta el aparcamiento, o darnos un paseo por el bosque hacia el refugio Pingarrón. En el río buscaremos un puente de madera para cruzarlo y que nos abocará a la senda que en ligera pendiente a nuestra derecha, remonta la vertiente sur el espolón que viene desde Valdesquí. Una bajadita desde ese hombro nos lleva hasta el arroyo de Vadesquí que remontaremos hasta el aparcamiento. Una interesante excursión con uno de los mayores desniveles esquiables de estas montañas.
Altitud máxima: Cumbre de Cabezas de Hierro 2.383 m. **Desnivel:** 350 + 650 m. **Duración:** 4,30 a 5,30 h. **Orientación:** norte. **Pendiente máxima:** 45º. **Dificultad:** S 4 (Traynard). S 3.3 E2 (Volo).



FOTOS: WWW.REDMOUNTAIN.COM

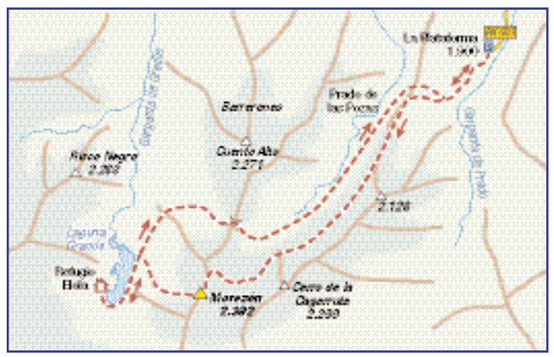
Izquierda, descendiendo del Morezón hacia la Laguna Grande de Gredos. Derecha, xxx xxxx xxxxxxxxxxxx xxxxxx.

ruta 4 EL MOREZÓN

El descenso de la Directa del Morezón por su cara Oeste, además de ser la manera más interesante de llegar hasta la Laguna Grande de Gredos, presenta en sí mismo dificultad e ingredientes de auténtico esquí de montaña.

Practicar esquí de montaña en Gredos supone una actividad con un gran componente alpinístico. Su moderada altitud que llega hasta los 2590 m del Almanzor, puede hacer que nos confiemos en exceso. Su relieve es agreste y auténticamente alpino y sus nieves normalmente nos exigirán una depurada técnica ya que suelen abundar las placas de hielo, nieves costra o húmedas como el pegamento. El punto de partida de la mayoría de las líneas es la Laguna Grande de Gredos y el Refugio Elola bien puede servirnos de campo base. Para llegar hasta allí desde la Plataforma podemos hacerlo remontando Los Barrerones o subiendo hasta la cima del Morezón para descender por su vertiente norte sin muchas dificultades, o por la Directa del Morezón en su cara oeste.

Descripción de la ruta: Partiendo de la Plataforma, ascendemos rápidamente al Prado de las Pozas y desde allí, en dirección sur, remontamos el río por la izquierda hacia los altos de Navasomera. Rodeamos así el circo que cierra este río en su parte alta y girando a la derecha alcanzamos el borde superior de este recuento glaciar. Justo desde aquí y hacia el suroeste, alcanzamos con facilidad la cumbre del Morezón. Nos llevará en torno a las 2 horas desde La Plataforma. Ya en la cima y mirando hacia el oeste, se abre el espectacular paisaje del Circo de Gredos y se extiende a nuestros pies toda la vertiente que conduce directamente hasta la Laguna Grande.



El descenso comienza con una zona amplia y fácil pero en donde debemos tener cuidado con las placas de nieve dura o con las avalanchas, ya que es propensa a que se desencadenen aludes que pueden ser de dimensiones muy grandes y que nos arrastrarían a los cortados que tenemos más abajo. Su zona media no es demasiado empinada, rondando los 40º, pero una caída nos conduciría a la canal de La Mina con sus bloques y sus cortados. La parte baja es algo laberíntica y si no se conoce debéis aseguraros de que tiene continuidad o de que no os equivocáis de canalizo por donde llegar hasta abajo. La salida habitual se realiza descendiendo ligeramente hacia la derecha según bajamos, dejando el eje del descenso a nuestra izquierda. Atravesando la Laguna Grande (ojo con el hielo de la laguna si la temporada está acabando) llegaremos al Refugio en donde podemos recuperar fuerzas. Para regresar hay que dirigirse hacia Los Barrerones para después abandonar la ruta principal hacia la derecha y remontar el Morezón por su cara norte. No hace falta llegar a su cima para alcanzar la portilla desde la que accedemos al circo del río Pozas. Descender por aquí también puede resultar laberíntico con una serie de palas y tubos que enlazados nos dejan en el fondo del circo. Desde allí, una larga travesía por la derecha del río nos conduce hasta el Prado de las Pozas y hasta La Plataforma. Un descenso más que interesante y que nos lleva directamente hasta la Laguna Grande en donde podemos enlazar con cualquiera de las muchas canales del Circo de Gredos.

Punto de partida la Plataforma de Hoyos del Espino 1900 m
Altitud máxima: Cumbre del Morezón 2392 m
Desnivel esquiable 450 + 400 m
Duración de 4 a 5horas
Orientación oeste y este
Pendiente máxima 40º
Dificultad: S 4 (Traynard). S 3.3 E2 (Volo).

ruta 5
LA GALANA

Aprovechando el itinerario anterior, podemos ascender al segundo pico más alto de Gredos casi con los esquís puestos. Una fácil y cómoda ascensión que nos descubrirá las infinitas posibilidades para el esquí-alpinismo del Sistema Central.

Haciendo del refugio Elola (1.950 m) nuestro campo base, las posibilidades son infinitas: desde fáciles portillas hasta extremos corredores con rápeles obligados. El ascenso a la portilla del Venteadero se realiza por el itinerario habitual hacia la portilla del crampón y la ruta normal al pico Almanzor (2592 m). Pero a mitad de camino se abre a nuestra derecha un angosto valle que asciende dejando a la derecha el macizo del Ameal de Pablo, Risco Moreno y el Cerro de los Huertos, y a nuestra izquierda los contrafuertes del zócalo del Almanzor y el cuchillar de Ballesteros.

Debemos tener cuidado con las condiciones nivológicas, ya que cualquier avalancha que se produzca en esta zona, irremediablemente se canalizará por la canal de subida. Si hay suficiente nieve, la canal en sí es bastante sencilla y gran parte de ella podremos realizarla con las tablas puestas. Sólo la parte alta se empina algo más, en torno a los 40º, justo antes de afrontar las palas que llevan a la portilla. En ocasiones se forman grandes cornisas que evitaremos dejándolas a un lado. Desde la portilla podemos alcanzar el cuerno rocoso anterior de La Galana, donde dejaremos los esquís. Podemos ascender hasta su cima a 2.563 m pasando la brecha entre éste y la pirámide de la cumbre. Habremos tardado unas 2,30 h desde el refugio y las vistas hacia la vertiente sur, 2.000 m más abajo, merecerán unos minutos más.

Ya con los esquís puestos descendemos la primera parte, la más empinada, en la que debemos prestar al estado de la nieve, que puede encontrarse helada a primeras horas. Aunque su orientación este facilita la rápida transformación de la nieve, no debemos esperar demasiado ya que la podemos encontrar demasiado blanda y peligrosa. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario que a la subida y podemos juguetear entre las rocas y canalizos de los laterales. A medida que descendemos la pendiente es ligeramente inferior e invita a bajar con mayor velocidad. Si la nieve escasea, la canal puede presentar algún paso delicado entre piedras; en esta zona baja no conviene entretenerse ya que cualquier avalancha que se produzca más arriba acabará cayendo por la canal.

En la zona inferior podemos abrirnos hacia las palas laterales, más seguras y que nos conducirán hasta el refugio nuevamente. Será hora de coger fuerzas, celebrar la bajada y prepararnos para la vuelta hasta la Plataforma, ya sea por la ruta habitual de los Barrerones, o mejor, por la del Morezón descrita en la ruta anterior.

Altitud máxima: Cumbre de La Galana 2563 m
Desnivel: 600 m. **Duración** de 3 a 4 h. **Orientación:** este. **Pendiente máx:** 40º. **Dificultad:** S 4 (Traynard). S 3.1 E1 (Volo)

DATOS DE INTERÉS SISTEMA CENTRAL

Teléfonos de emergencia: Rescate en Montaña de la Guardia Civil 062. Navacerrada: 650 383 923. Riaza: 650 384 063. Barco de Ávila: 650 383 882
Mapas recomendados:
- Sierra de Guadarrama, Ed. La tienda verde 1/25.000
- Guadarrama, Ed. Alpina 1/25.000
- Sierra de Gredos, Ed. Alpina 1/25.000

Refugios:
- Elola: ww.refugioelola.com

Bibliografía (Ed. Desnivel)
- *Freeride Madrid*
- *Guadarrama con esquís.*
- *Gredos con esquís*
- *Sistema Central con esquís o snowboard.*

Internet:
-www.ventamarcelino.com (restaurante en Navacerrada, que incluye en su web información meteorológica)
-www.parquenaturalpenalara.org
-www.lapinilla.es
- www.valdesqui.es

publicidad