



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



MARCHA NÓRDICA

“Lozoya”

Sábado 28 de noviembre de 2026

CONTEXTO GEOGRÁFICO-HISTORICO

El municipio de Lozoya está enclavado en la embocadura del valle alto del Lozoya y es el segundo más grande en extensión de la Sierra Norte de Madrid, después de Rascafría. Limita al este con Navarredonda y Gargantilla del Lozoya y Pinilla de Buitrago, al sur con Canencia, al oeste con Pinilla del Valle y al norte con Navafría y Aldealengua de Pedraza, ambas en la provincia de Segovia.

La localidad está a 85 km de la ciudad de Madrid.



que nacen en el monte del Reajo Alto.

El municipio está rodeado por los montes Carpetanos al norte y la sierra de Canencia al sur, y su relieve es especialmente montañoso. Existe una única cuenca en el término municipal, la del río Lozoya, que a su paso por Lozoya está represado formando el embalse de Pinilla. En este embalse desembocan numerosos arroyos que discurren por el término municipal de Lozoya, como el del Villar o el de la Fuensanta. Este último nace en el monte del Reventón y discurre por el casco urbano tras nutrirse de las aguas de los arroyos de Navarejo y del Palomar

El territorio está cruzado por diferentes vías pecuarias, siendo la primera de éstas la Cañada de Gargantilla a Navarredonda. La localidad está situada a una altitud de 1116 m sobre el nivel del mar.

Historia

Los primeros pobladores del valle del Lozoya están datados, según los yacimientos arqueológicos, hace unos 100.000 años. Muchos siglos después serían los arévacos los que poblaron estos Montes Carpetanos, resistiéndose al dominio de las legiones romanas. Pero hasta el siglo XI no se puede considerar la fundación de Lozoya mediante una repoblación de tierra conquistada después de múltiples reyertas entre cristianos y musulmanes.



Puente del Congosto sobre el río Lozoya
(construido en el siglo XII)

Este valle fue gestionado por los Quiñones dependientes del Concejo de Segovia, creándose el Sexmo de Valdelozoya, situando Lozoya como su capital. Se repobló la zona requiriendo a aquellos que se establecieran en ellas a fabricar casa y poseer caballo propio que valiera 200 maravedís y sirviera para asir y portar lanza.

Estos quiñones del sexmo de Lozoya son los antecedentes de los actuales municipios del valle. Los recursos naturales eran bienes comunales administrados por unidades administrativas menores: los sexmos. El Sexmo de Lozoya con su capital en Lozoya, tiene su origen en la Reconquista, siendo una figura que continúa en vigor, y es el alcalde el sexmero o representante del mismo.

Hasta el siglo XIX la zona vivía de la explotación de sus recursos naturales (aprovechamiento de los pinares, fabricación de carbón de roble y productos ganaderos) además de un pequeño sector industrial: fábrica de papel, caleras de caliza, diversos molinos harineros, batanes y telares de lino.

En 1833 la división provincial de “Javier de Burgos” haría pasar a Lozoya y su entorno de ser parte de la provincia de Segovia a la de Madrid.

El fin de siglo atrajo la atención de los pedagogos de la Institución Libre de Enseñanza quienes empezaron a divulgar los encantos de estos rincones como recurso educativo y patrimonio para el ocio, y la conservación.

Después, fueron la Real Sociedad Española de Alpinismo Peñalara y la generación del 27 los que impulsaron y convirtieron el valle en importante centro de atracción turística y seña de identidad para la Sierra Norte.

A mediados del siglo XIX, el lugar contaba con unas 130 casas. La localidad aparece descrita en el décimo volumen del *Diccionario geográfico-estadístico-histórico de España y sus posesiones de Ultramar* de “Pascual Madoz” de la siguiente manera:

“LOZOYA: v. con ayunt. de la prov., aud. terr. y c. g. de Madrid (15 leg.), part. jud. de Torrelaguna (2 1/2), dióc. de Toledo (26). SIT. á la entrada del valle del mismo nombre entre las sierras y cordilleras que van á los puertos de Guadarrama y la Fonfria y en terreno bastante húmedo; la combaten los vientos N., S. y O., y su CLIMA frio es propenso a tercianas y estacionales: tiene como 130 CASAS de mediana construccion; la de ayunt., cárcel, escuela de instruccion primaria comun á ambos sexos á la que concurren 20 niños y 12 niñas que se hallan á cargo de un maestro dotado con 1,400 rs.: una fuente de piedra pero sin agua, y una igl. parr. (El Salvador) servida por un párroco, cuyo curato es de primer ascenso y de provision en concurso: los vecinos se surten de aguas potables de varias fuentes de buenas aguas que se encuentran esparcidas por el TÉRM.: este confina N. Gargantilla; E. Garganta y Canencia; S. Pinilla, y O. Castilla la Vieja: se estiende una leg. poco más o menos en todas direcciones; y se encuentra en él un monte de roble; 2 ermitas, la de Fuensanta entre O. y N.; y la de la Virgen de las Vegas, al S.: le atraviesan á 500 pasos E. de la v. el r. Lozoya en el que hay un hermoso puente, y un arroyo que nace en las sierras y se une al Lozoya, á poca dist. de su nacimiento: el TERRENO es frio y húmedo, pero de buena calidad para granos y pastos. CAMINOS los que dirigen á los pueblos

limítrofes en mal estado, y la mayor parte con arbolado. El CORREO se recibe por Buitrago por balijero los martes y sábados, saliendo en los mismos días. PROD.: trigo tremesino, cebada, centeno, mucho lino, y excelente hortaliza, mantiene abundante ganado lanar, vacuno y yeguar; cria caza de liebres, conejos, perdices y algún jabalí; y pesca de truchas y barbos. IND. y COMERCIO: la agrícola, 2 molinos harineros, y esportacion de carbon, madera y alguna lana. POBL.: 130 vec., 2,072 alm. CAP. PROD. 2.918,253 rs. IMP. 190,957. CONTR. segun el cálculo general y oficial de la prov. 9'65 por 100."

Lugares de interés

Casco urbano



Ayuntamiento del municipio

El casco urbano de Lozoya está localizado en la falda solanera del monte Reajo Alto a una altitud de 1116 metros sobre el nivel del mar. Los lugares de mayor interés en el mismo, son el edificio del ayuntamiento, el antiguo convento la fuente de los cuatro caños y la iglesia de El Salvador.

El edificio del ayuntamiento data del siglo XVII y es de estilo barroco.



Iglesia de El Salvador

El antiguo convento se encuentra situado al lado de la plaza del ayuntamiento y ocupa una extensa manzana de forma irregular cercada con una tapia de mampostería. El edificio original fue construido en el siglo XVI por los Suárez de la Concha, señores de la villa, siendo utilizada como residencia familiar hasta mediados del siglo XIX.

A finales del XVIII el palacio se encontraba completamente arruinado y fue reedificado por el cuarto marqués de Lozoya.



Fuente de los cuatro caños. data de finales del siglo XVIII.

La iglesia de El Salvador fue edificada durante el siglo XVI, se compone de tres naves separadas por arcos de medio punto soportados por columnas. Posee, además, una capilla con bóveda gótica y un púlpito plateresco.

Sabinar

La solana del monte del Chaparral, situado al nordeste del término municipal de Lozoya, alberga el único sabinar de la Comunidad de Madrid.

En este monte, las sabinas forman un bosque mixto con enebros y encinas.

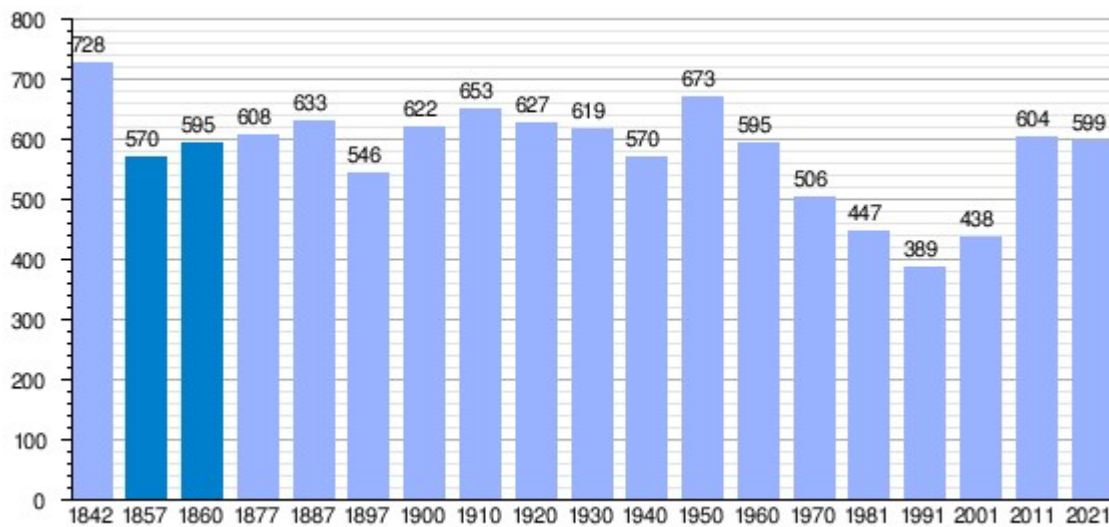
TOPONIMIA

El nombre *Lozoya*, proviene de *Loza*, *oza*, *osa*, que significa "pastizal" en la forma dialectal del vasco de Guipúzcoa, ya que vascos fueron los primeros repobladores del valle, tras la Reconquista.

DEMOGRAFIA

Lozoya cuenta con una población de 598 habitantes (INE 2025).

Gráfica de evolución demográfica de Lozoya entre 1842 y 2021



CLIMA

El clima es mediterráneo continental pero está muy influenciado por la altitud (superior a los 1100 msnm.), ya que está situado en las faldas de la Sierra de Guadarrama.

Los inviernos son muy fríos, con temperaturas inferiores a los 0 °C, llegándose a bajar de los 10 °C negativos durante algunas advecciones frías. Se producen heladas nocturnas de manera habitual y la nieve visita con frecuencia la población. Las precipitaciones giran en torno a los 750 mm anuales y se concentran durante los equinoccios.

En la época estival se producen tormentas como consecuencia de la nubosidad de evolución característica del sistema central. En los meses de julio y agosto las temperaturas son muy elevadas, pero con descensos bruscos durante la noche. La oscilación térmica puede llegar a los 20 °C.

Lozoya, en la Sierra Norte de Madrid, destaca por su rica biodiversidad integrada en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y la red Natura 2000. Su entorno combina pinares, melojares y el único sabinar madrileño con fauna diversa como corzos, buitres negros, águilas imperiales y fauna acuática en sus embalses.

Flora y Paisaje:

- **Bosques:** Predominan los pinares (pino albar, silvestre, negral) y robledales de melojo (*Quercus pyrenaica*).
- **Destacados:** El sabinar de Lozoya (en el monte Chaparral) es único en la Comunidad de Madrid. También destacan fresnedas en zonas húmedas, encinares y acebos.
- **Matorral:** Jara, cantueso y tomillo son comunes.

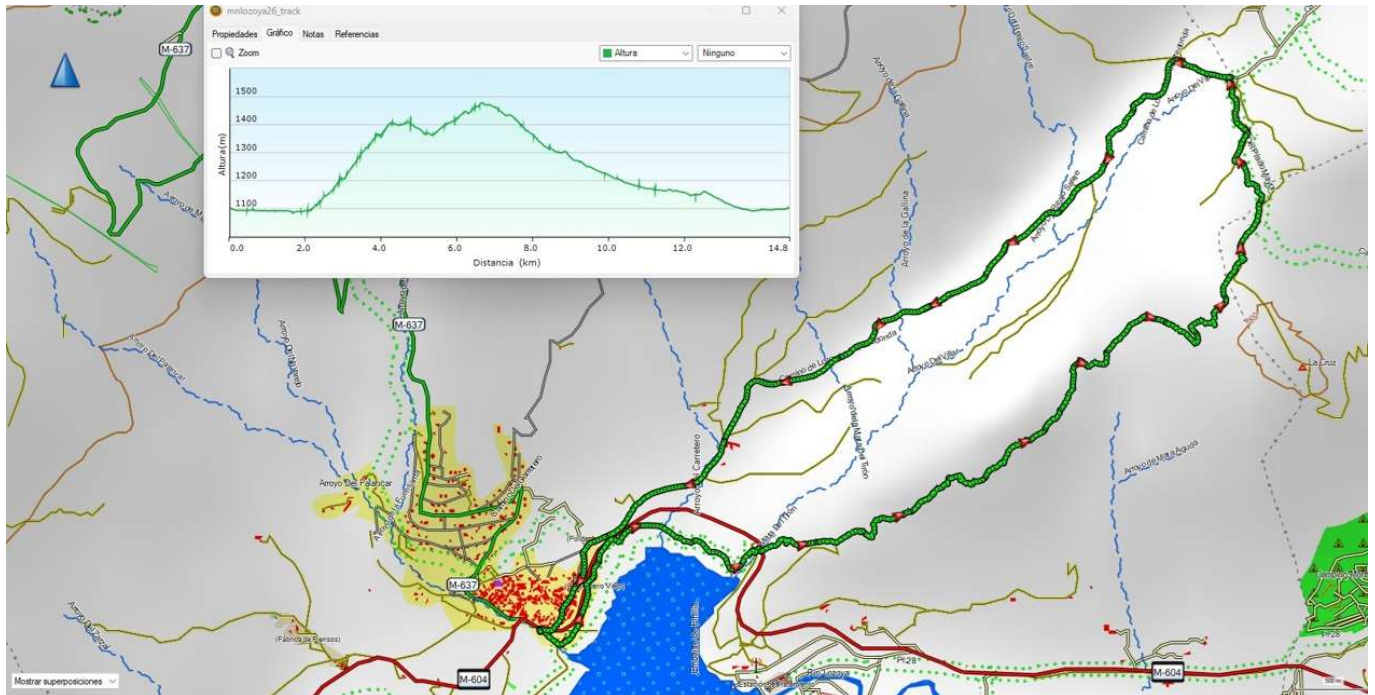
Fauna:

- **Mamíferos:** Corzo, jabalí, lobo ibérico, zorro, tejón, ardilla, gineta y gato montés.
- **Aves:** Buitre negro, águila imperial ibérica, cigüeña común (en fresnos), rabilargo, pito real, águila perdicera y diversas rapaces nocturnas como el cárabo.
- **Reptiles y Anfibios:** Lagarto ocelado, lagarto verdinegro, salamandra común y sapos (corredor, espuelas).
- **Fauna Acuática:** Embalses de la zona (Riosequillo) albergan trucha común, barbo y diversas aves acuáticas como somormujos y garzas.

El entorno combina el uso agropecuario tradicional con la conservación de especies protegidas, siendo una zona de alto valor natural.

ITINERARIOS. Mapas y características

Sábado 28 de noviembre de 2026



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Se comienza desde el pueblo de Lozoya.

Iniciamos nuestra ruta descendiendo al camino natural del valle de Lozoya en dirección al embalse de Pinilla. Al llegar a una curva pronunciada hacia nuestra derecha del camino, cerca del cruce con el río Villar, atravesamos la carretera M-604 por un túnel, e iniciamos la subida hacia el Cerro del Chaparral. Es el tramo de mayor subida de la ruta, y el sendero no es claro, lo que dificulta la ejecución de la técnica de marcha nórdica.

Sin embargo, las vistas hacia atrás, del valle de Lozoya, sus cumbres, y el embalse son espectaculares. Poco a poco la pendiente se va suavizando, según recorremos el cordal en dirección noreste.

Gradualmente se va abriendo una espectacular y solitaria dehesa, que atravesamos hasta encontrarnos con la divisoria vallada del término municipal de Lozoya y Navarredonda. Siguiendo la valla, descendemos hasta el collado del Término.

Si se va bien de tiempo, se puede acercarse hasta el mirador de Manuel, sobre Navarredonda y la Dehesa Umbría, con espectaculares vistas hacia los montes Carpetanos.

Es el momento de un breve descanso. Después retornamos al collado, donde enlazamos con la pista de regreso a Lozoya. Se trata del antiguo camino de Lozoya a Navarredonda, actualmente aprovechado para explotación ganadera (vacuno). Aprovechamos la comodidad de la pista para recordar los principios básicos de ejecución de la técnica de marcha nórdica.



A nuestra derecha vamos contemplando un extenso robledal, en el que también se encuentra un sabinar. En total recorreremos unos 15km con un ascenso total de aproximadamente 500m.

Datos técnicos

Distancia a recorrer	14,8 km. (circular)
Altitudes (min. /max.)	1087m. / 1479m.
Desniveles	+518m. / -518m.
Tiempo (aprox.)	4h 30'.

NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.

- No se debe iniciar la marcha hasta que el/la coordinador/a lo indique.
- **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo/a participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo/a participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

LOGÍSTICA. Transporte. Precio. Inscripciones

TRANSPORTE

El viaje desde Madrid se hace en coches particulares. El/la coordinador/a podrá poner en contacto a los/as participantes para utilizar la mínima cantidad de vehículos necesaria.

Tanto si vas a aportar vehículo para llevar a otros/as socios/as como si no, por favor, publícalo en la sección de la web habilitada a tal uso, a modo de facilitar el trabajo del/a coordinador/a y de los/as otros/as participantes.

PRECIO

- Colaboradores/coordinadores federados (con seguro): **2 €.**
- Colaboradores/coordinadores (sin seguro): **5 €.**
- Socios federados (o con seguro): **5 €.**
- Socios sin seguro (Incluye seguro 3 €/día): **8 €.**

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del (**fecha de inscripción**).

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES”.
http://www.montanapegas.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADOR

Pilar Leal

Tlf.: 607 21 61 83

Trayecto desde Madrid a la localidad de “Lozoya”:

https://www.google.com/maps/dir/Madrid/Lozoya,+28742,+Madrid/@40.6792676,-4.089865,10z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7032905!2d40.4167279!1m5!1m1!1s0xd415ec198779789:0x9bd0e3aee13ca9a5!2m2!1d-3.7969976!2d40.9553281!5i1?entry=ttu&_ep=EgoyMDI2MDIyMy4wKXMDSoASAFQAw%3D%3D

