TRAVESÍA DE MONTAÑA · SIERRA DE GUADARRAMA

DE COTOS A EL PAULAR

Por el valle de la Angostura y el río Lozoya

DOMINGO
22 NOV 2026

PUNTO DE ENCUENTRO Y AUTOBÚS

09:15

PLAZA DE LOS ABETOS · RASCAFRÍA
Parada 10373 · Avda. de Cascajales, 5

BUS 819 — **09:30 salida**
09:55 Cotos · 1,50 € / persona

Aparcar antes en calles o zonas permitidas cercanas; no hay aparcamiento reservado.

16,53 km	+1,9 km	+97 / -769 m	4 h 30–5 h	MODERADA
Cotos → El Paular	hasta los coches	desnivel + / -	marcha sin paradas	sendero de montaña

MAPA DE SITUACIÓN

Croquis geográfico; trazado NO apto para navegar.



ITINERARIO PROPUESTO

01 **Cotos · 09:55**
Inicio a pie aprox. 10:05

02 **Refugio de Pingarrón**
Arroyo de las Guarramillas

03 **Puente de la Angostura**
Pinar de los Belgas

04 **Presa del Pradillo**
Ribera del Lozoya y La Isla

05 **Las Presillas**
Bosque, prados y GR 10.1

06 **Puente del Perdón**
Monasterio de El Paular

07 **Regreso a Rascafría**
Paseo peatonal, unos 30 min

Fin orientativo: Rascafría 15:00–16:00

ANTES DE SALIR

Equipo: botas de montaña con buen agarre, abrigo, impermeable, guantes y bastones.

Avituallamiento: agua (1,5 l aprox.), comida/picnic y algo de reserva.

Navegación: llevar el track de la FMM descargado, batería y mapa sin conexión.

Seguridad: puede haber agua, barro, nieve o hielo y pasarelas resbaladizas. Extremar precaución.

Comprobar el sábado: AEMET, avisos y estado de senderos y autobús; el servicio puede verse afectado por la meteorología.

Luz: puesta de sol aprox. 17:52. Emergencias: 112.

IMÁGENES DEL ENTORNO



Valle de la Angostura · paisaje



Entorno del monasterio de El Paular

RUTA FMM
PR-M 25

Imágenes recreadas de carácter ilustrativo; no son fotografías reales. Tiempo de marcha orientativo.