



Montañismo **en familia**



Destino

Majada del Cojo

Fecha

11 de marzo

Senderismo en familia GSD

Localización: Madrid

Duración: 5h

Distancia: 12 km

Dificultad: Media

Tipo de Camino: Sendas y caminos

Desnivel de subida: 150 m

Desnivel de bajada: 770 m

Hora de salida: 9:00 GSD Vallecas

Edad recomendada: A partir de 10 años.

Itinerario

Iniciamos la marcha de febrero en el Puerto de la Morcuera (1770m), después de desayunar en Miraflores de la Sierra donde también podremos comprar pan. Desde el refugio del puerto tomaremos la variante del GR10.1, un sendero de gran recorrido que atraviesa todo el Sistema Central, por una pista entre los pinos silvestres. Llegaremos hasta las Peñas Viborizas donde confluyen los Altos de la Morcuera con su más importante estribación por el norte, la cuerda del Espartal o Altos del Hontanar.

Desde este punto iremos dirección norte hasta la Majada del cojo, donde antiguamente se cobijaban muchas cabezas de ganado, para después descender por otro sendero balizado, el PRM-12, hasta el valle del Lozoya y la población de Alameda del Valle.





Recomendaciones

- Respetar el medio ambiente
- Seguir las recomendaciones del guía
- Caminar detrás del guía y por delante del profesor que cierra el grupo
- No perder el contacto visual con el grupo
- Llevar el material recomendado

Equipo recomendable

- Ropa cómoda para caminar
- Forro polar o ropa de abrigo
- Impermeable
- Recomendable bastones de caminar
- Botas de senderismo
- Mochila mediana
- Agua y comida
- ¡Cámara de fotos!
- Gorro y guantes
- Gorra
- Crema de sol

***el itinerario puede ser variado según el criterio del guía o debido a malas condiciones meteorológicas.**

