



# MONTAÑISMO en familia



Destino

El Pinar de los Belgas

Fecha

18 de noviembre

- 11 km
- Desnivel de subida: 220 m
- Desnivel de bajada: 720 m
- Hora de salida 9:00 GSD Vallecas
- Dificultad: Media-baja

En noviembre iremos hasta el puerto de Cotos, después de parar en Cerceda, donde podremos desayunar y comprar el pan. Desde el puerto a 1830m realizaremos un agradable descenso, siguiendo el camino viejo del Paular, hasta el mirador de los Forestales. Atravesaremos el pinar de los Belgas, que a las faldas de Peñalara y en la cabecera del río Lozoya, representa una de las masas forestales de pino silvestre más interesantes del Guadarrama.

En el camino pasaremos por la Silla de Garcisancho y subiremos a Cabeza Mediana, 1688m, con buenas vistas sobre todo el valle de Lozoya y las altas cumbres del Parque Nacional. Finalizaremos la jornada en el área recreativa de la Isla, en el mismo río Lozoya.

## 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





# MONTAÑISMO en familia



## Equipo recomendable

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

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

