



# MONTAÑISMO en familia



Destino

La Cabrera

Fecha

27 de enero

- 12 km
- Desnivel de subida: 300 m
- Desnivel de bajada: 420 m
- Hora de salida 9:00 GSD Vallecas
- Dificultad: Media

En enero iremos hasta La Cabrera donde pararemos a desayunar y a comprar el pan. Iniciaremos a caminar desde el pueblo a los pies de la característica sierra granítica del mismo nombre, famosa entre los escaladores por sus paredes, agujas y fisuras. Desde el Convento de San Antonio tomaremos el GR 10, que atraviesa todo el Sistema Central para seguirlo en dirección oeste.

Pasaremos cerca del Cerro de la Cabeza donde se encuentran unas ruinas de un antiguo castro Arévaco del siglo IV A.C, pueblo celtíbero que domino la región antes de la llegada de Roma. Continuando el GR a los pies del Cancho Gordo llegaremos hasta la población de Valdemanco donde nos saldremos del GR dirección sur para alcanzar, a través de sendas y caminos, el pueblo de Navalafuente, en las laderas del Pico Pendón y punto final de nuestra ruta.

## 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.**

