



# MONTAÑISMO en familia



Destino

Curso Alto del Jarama

Fecha

7 de abril

- 10 km
- Desnivel de subida: 350 m
- Desnivel de bajada: 240 m
- Hora de salida 8:30 GSD Vallecas
- Dificultad: Media

En el mes de abril nos vamos hasta la sierra de Ayllón para recorrer la parte alta del río Jarama. Un recorrido muy agradable siempre con el río como protagonista principal. Bosques de ribera, pinares y robledales forman el paisaje de esta parte del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadalajara que ocupa una superficie de 117.898 hectáreas de terreno montañoso con la elevación máxima en el Pico del Lobo de 2272m.

Un paisaje que pese a la cercanía de grandes centros urbanos como Madrid, Guadalajara o Segovia se encuentra en proceso de regeneración debido a la poca población residente. Disfrutaremos entonces de un hermoso y tranquilo paseo por una de las áreas menos habitadas de la península.

## 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.**

