

MONTAÑISMO

en familia 2019|20



Destino

Pto Navacerrada

Fecha

8 / 15 febrero

- 7 km
- Desnivel de subida: 390 m
- Desnivel de bajada: 390 m
- Hora de salida: 7:45 GSD Vallecas
- Dificultad: Media-Alta
- **PARA MAYORES DE 10 AÑOS**

Según las condiciones de nieve podremos empezar nuestra actividad desde el Puerto de Navacerrada. Antes de empezar podremos desayunar y después, antes de iniciar la marcha, nos ajustaremos bien las raquetas de nieve y daremos una pequeña introducción de su manejo, las distintas maneras que tenemos de caminar con ellas y consideraciones generales para avanzar en grupo con este antiguo artilingo ideado para movernos sobre nieve sin hundirnos.

Partiendo desde el Puerto de Navacerrada (1848m) en dirección al alto del Telégrafo (1978m) y caminando poco a poco iremos acostumbrándonos a progresar con las raquetas de nieve. Desde este punto y siempre sobre la divisoria de aguas que separa la provincia de Madrid de Segovia iremos ganando altura hasta coronar el más oriental y el más alto de los Siete Picos (2138m) desde donde podremos disfrutar de buenas vistas sobre las dos vertientes de la sierra. Desde este punto bajaremos por el bosque hacia el lado norte para tomar el camino Smith que seguiremos hasta llegar de nuevo al puerto de Navacerrada.

Recomendaciones

- Respetar el medio ambiente. Llevarnos toda la basura
- 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
- Ropa de abrigo extra
- Recomendable pantalones impermeables o polainas
- Botas de montaña
- Mochila mediana
- Agua y comida
- Gorro y guantes de invierno
- Crema y gafas de sol
- ¡Cámara de fotos!
- Ropa y calzado de repuesto