

R U T A

CABEZA LIJAR

SÁBADO 1 DE AGOSTO



DATOS TÉCNICOS

- SITUACIÓN: Puerto del León
- ACCESO: [Carretera N – VI.](#)
- Tipo de recorrido: **Circular.**
- Distancia: 11km. aprox.
- **Dificultad: Fácil.** Con subida en la primera parte y pista muy cómoda a la vuelta.
- Tiempo en movimiento: 3h 30 min
- Tipo de camino: GR10 , caminos, senderos y pistas señalizadas
- Desnivel acumulado: 700m aprox.
- Cota mínima: 370m
- Cota máxima: 370m
- Agua: es necesario llevar agua.

DESARROLLO ACTIVIDAD

Dejamos el coche, en el parking habilitado en el **Puerto del León**. Ruta circular, tomamos la pista forestal hacia Peguerinos, en dirección Sur y a la espalda del monumento del León, hasta llegar a un paso canadiense. Aquí se abandona la pista forestal eligiendo el sendero GR- 10 que asciende por el pinar. Según se va ganando altura, os enamorarán las vistas panorámicas de la Sierra. El sendero culmina en el Cerro de la Gamonosa, llegando hasta una amplia pradera en la que si nos desviamos a la izquierda descubriremos un observatorio de la Guerra Civil, ¿te animas a visitarlo?

Continuaremos nuestro camino, tranquilos, paso a paso y casi llegando a la cumbre, cruzaremos el muro retornando a Madrid y culminando la ascensión a Cabeza Líjar. La cumbre conserva otro fortín de la Guerra Civil, una maravilla y nuestro espacio de descanso en esta ruta, hito histórico ahora convertido en refugio y privilegiado mirador con una extraordinaria panorámica de la Sierra de Guadarrama: la hoya de El Espinar, la comarca del Alto del Guadarrama y la Sierra de Malagón.

Aquí es donde vamos a disfrutar de un atardecer maravilloso, un detalle os espera, un poco de vino, algo de picar, que hará las delicias de todos los asistentes, os lo puedo asegurar.

La vuelta se realiza por la pista, a la luz de tu frontal, o disfrutando de la noche, a la luz de la luna y las estrellas, esta vuelta es muy fácil, carece de dificultad alguna, pero recordar que hará fresquito, 9 o 10 grados a lo mucho y una chaquetita en tu mochila, nunca sobrá te lo podemos asegurar.



IMPRESINDIBLES

- Calzado de montaña, botas o zapatillas de montaña.
- Ropa de abrigo 2º capa para los momentos de parada.
- Agua IMPRESINDIBLE PARA LA RUTA (hay un punto de agua pero a la vuelta) 2L
- Gafas de sol, para la ida.
- Frontal, sino se tiene, no pasa nada, porque tendremos alguno de sobra para prestar en caso de ser necesarios.
- Protección solar.
- Mochila, para portear el material propio.
- Tu cena, si deseas llevarte un bocadillo, o lo quieras, tendrás que prever, qué te apetece, recuerda, en esta ruta no se puede compartir con otros excursionistas que no sean familiares, nada.



En todo momento mantendremos la **distancia de seguridad**, se aplicará gel hidroalcohólico previamente a la realización de la ruta. Hay que portear la mascarilla con nosotros durante la realización de la misma y se requerirá su utilización en momentos de reunión del grupo, para explicaciones, agrupaciones para mantener el ritmo en conjunto, etc..

El **aperitivo que proporciona Pleno**, se servirá por parte del guía, en vasos individuales, provisto de su correspondiente mascarilla, guantes y medidas higiénicas adecuadas, esta parte es opcional.

1 Llegar con tiempo

Hora de comienzo de la actividad es a las 19.30h de la tarde, en el parking habilitado de el Alto del León.

Tiempo suficiente para revisar el material a llevar a la ruta, ubicarse, provisionarse de agua (bar situado en el Alto del León) si es necesario y ponerse la ropa adecuada para la ruta.

En el caso de querer tomar un refresco, aprovisionarse de un bocadillo etc, en el bar existen todo tipo de opciones.

2 Conocer nuestros límites

Ser consciente y coherente con nuestra capacidad física.

No se trata de una ruta exigente, **pero es una ruta larga 5h con desniveles asequibles** pero que requieren un mínimo de condición física. El ritmo siempre lo marcará la persona encargada del desarrollo de la marcha, ritmo asequible y constante.

3 ¿Por qué esta ruta?

Porque es un plan diferente, una noche de sábado, llena de aventura, de momentos para recordar y para disfrutar.

Porque es aire libre, un espacio para conocer y disfrutar.

Porque se lo puedes decir y compartir con tus amigos, tus conocidos, ¿no querías hacer algo diferente? La nueva normalidad trae planes súper apetecibles.

Porque caminar casi hasta las 11 de la noche puede parecer una locura, pero si lo pruebas una vez, quedarás encantado/a, solo prueba y luego nos dices.

Porque las vistas son... espectaculares, de noche y de día, vete, prueba, disfruta.



PRECIO: 20€

El precio incluye seguro, tentempié y muy buen rollo.