

EQUIPO RECOMENDADO

- **Calzado adecuado**, con buen agarre para no tener problemas.
- **Bastón** o bastones, que siempre son un apoyo para el caminar.
- **Mochila**, siempre útil para llevar en ella lo necesario.
- **Comida y agua**, frutos secos y algo de fruta para coger energía en los descansos del camino.
- **Por si hay un imprevisto**, ropa y calzado de repuesto.
- **Nunca viene mal** un gorro con visera, unas gafas de sol o un chubasquero, según amanezca el día.
- **Algún dispositivo** que permita hacer alguna foto para guardar un bonito recuerdo.



Centro Santa María de Los Negrals
C/ San Pedro Poveda, 2
28 430 Los Negrals - Madrid

www.santamariadelosnegrals.org



Llámanos 918500400
o escríbenos
reservas@santamariadelosnegrals.org

¡ Os esperamos!



**SENDERISMO
POR LA SIERRA
DE GUDARRAMA
SANTA MARÍA
DE
LOS NEGRALES**
CURSO 2022-23

A photograph of a pine forest with a stone labyrinth in the foreground. The labyrinth is made of light-colored stones arranged in a complex, winding pattern on a grassy area. The trees are tall and green, with sunlight filtering through the canopy, creating a dappled light effect on the ground. The sky is bright and clear.

DIRIGIDO A TODAS LAS PERSONAS AMANTES DEL SENDERISMO

Nos encontramos con dos rutas cargadas de historia que nos invitan a descubrir el otoño y la primavera en la sierra de Guadarrama,

Nos invitan

1. A caminar por sus senderos, adentrándonos en sus bosques, pinares y praderas sintiendo su olor y frescor,
2. A escuchar el rumor de sus arroyos y fuentes.
3. A disfrutar de los colores que cada estación nos sorprende con nuevas tonalidades.

Rutas

OTOÑO: 5 de noviembre

- **El Escorial y la Fuente de la Reina**

Fecha límite inscripción: 3-11-2022

PRIMAVERA: 6 de mayo

- **El Camino Schmidt**

Fecha límite inscripción: 4-05-2023

Información Técnica:

- Distancia a recorrer: entre 13 y 15 km.
- Duración: 4 horas
- Desnivel: alrededor de 300m
- Dificultad baja