

SENDERISMO EN GALAPAGAR

CAÑADA REAL SEGOVIANA
7Km. Aprox.

DOMINGO, 13 DE NOVIEMBRE

Hora: 11H

11h.- ENCUENTRO EN LA EXPLANADA DE LA ERMITA DEL CERRILLO.- Inmaculada Parra, coordinadora de proyectos de ADISGUA, dará la bienvenida a todos los participantes, y presentará a la ASOCIACIÓN CAMINERA DEL REAL DE MANZANARES que nos acompañarán y nos explicarán distintas curiosidades del recorrido (referencias de los orígenes de la ermita, la Cañada Real, pueblo de Navalquejigo, zona de la Puerta Verde, pantano de Valmayor, Club Náutico de la presa de Los Arroyos y al regreso, las cumbres de la Sierra de Guadarrama que se divisen).

11:45h-12h.- Primera parada en la zona de la entrada de la Puerta Verde. Explicación de los distintos puntos geográficos que están al alcance visual en esa zona, especialmente su parte este y sur.

12:45h.- Llegada a la zona del pantano de Valmayor, parada y descanso.

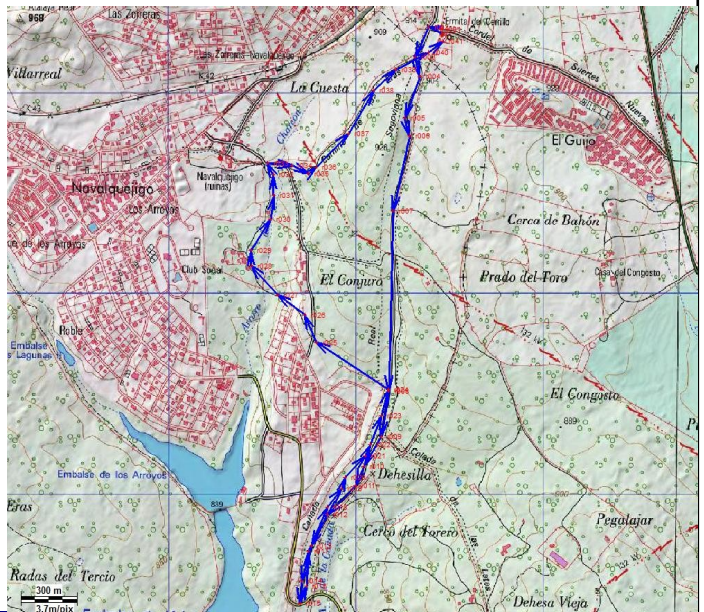
13:30h.- Regreso, por la misma vía o por la zona de la presa de los Arroyos y la casona de Navalquejigo. Esta decisión se adoptará según las condiciones climatológicas y la opinión de los participantes.

14:15h.- Bajada desde la Puerta Verde. Se explicarán los puntos geográficos que se divisan de la Sierra del Guadarrama (La Pedriza, La Maliciosa, La Bola del Mundo, Siete Picos, Montón de Trigo, La Peñota, Alto del León, Cabeza El Lijar y Abantos).

14:30h.- Regreso al punto de partida y despedida hasta las próximas actividades.

Persona de contacto: Francisco Javier 618 109 287

adisgua@adisgua.org / adisgua@gmail.com



RECOMENDACIONES Y RECORDATORIO

Organiza:



Asociación de Personas
con Discapacidad del
Guadarrama

- Ropa y calzado adecuado para caminar. Respecto a la ropa muy importante recordar la época en la que estamos y la posibilidad de cambios. Hay que llevar ropa de abrigo y chubasquero.
- Llevar una mochila o similar con agua o bebida isotónica o refresco y bocadillos o frutos secos.
- Avisar y comunicar, como muy tarde el miércoles, el número de participantes, así como LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO, si las hubiera, para poder prepararlas y aportarlas si fuera necesario.
- ADISGUA se encargará de comunicar la actividad a las autoridades respectivas, así como a Protección Civil y Cruz Roja, en previsión de las posibles incidencias que pudieran ocurrir.

Con la colaboración de:

*Sociedad Caminera del
Real de Manzanares*
(Camineros del Real)

 Ayuntamiento de Galapagar