

## Excursiones de senderismo de un día



Sábado, 16 / Domingo, 17, Junio, 2018

### La senda del Yelmo

Nivel 1 (9 a.m.)

La sierra de la Parada es la última estribación antes de alcanzar Gredos.

#### Datos técnicos

**Salida :** 9 a.m. desde [Plaza de España](#).

A las 9,15 a.m. en [Plaza de Castilla](#).

**Precio :** 20€ (Socios : 18€)

**Desayuno :** Sin desayuno.

**Distancia :** 14 km

**Desnivel de subida :** 110 m (120 m acumulado).

**Desnivel de bajada :** 560 m (570 m acumulado).

#### Marco Geográfico

Esta ruta se desarrolla dentro de los términos municipales de Pelayos de la Presa y Navas del Rey en el Oeste de la provincia de Madrid.

#### Descripción del itinerario

Comenzaremos a caminar en el extremo septentrional de esta sierra, en el puerto de la Almenara, dirigiéndonos siempre hacia el sur, por la denominada "Pista del Infante", que abandonaremos para hacer frente a la única subida de la ruta que bordea la torre vigia de la Cabeza la Huerta (1.126 m) y enlaza con el dorsal de la sierra, descendiendo, tras las marcas blancas y rojas del sendero de Gran Recorrido GR 10, hasta el vértice del Alto de la Parada (963 m), para a continuación descender a la Colonia San Juan, en la cola del embalse de Picadas.

#### Valores naturales :

Esta sierra de orientación sur-norte constituye el último eslabón de la sierra del Guadarrama, antes de que el Sistema Central se prolongue por la sierra de Gredos hacia la frontera con Portugal. Su ladera occidental, por la que transitamos, es la mejor conservada, cubierta de pinares naturales que bajan hasta el curso del río Cofio. Por su ubicación privilegiada, las panorámicas desde esta sierra son extraordinarias pues tanto se contempla el Guadarrama, como Gredos o la sierra del Zapatero.

#### Dificultad de la ruta :

Escasa en este nivel. Caminamos casi todo el tiempo por pista, y la única subida tiene poca pendiente, mientras que la bajada es progresiva.

#### Equipo recomendado

Botas de montaña, mochila con comida y agua (1,5 litros como mínimo), gorra, botiquín personal, bastones, etc. Y protector solar (labios y cara). Una chaqueta impermeable en el fondo de la mochila puede ser muy útil.

Es recomendable llevar un pequeño bolso de mano con ropa de repuesto que se dejará en el maletero del autocar. Al regresar puede uno cambiarse, si por la razón que fuera se hubiese uno mojado (o no).

Por otra parte, y con el fin de no ensuciar el autocar, se ruega se lleve calzado de repuesto que se dejará en el maletero, quitándose las botas antes de subir al autocar.

Por razones de seguridad, los bastones se transportarán necesariamente en el maletero del autocar.