

SENDERISME. PUERTO DE LOS COTOS-LAGUNA DE LOS PÁJAROS-PICO DE PEÑALARA

Excursió condicionada a prediccions meteorològiques favorables. (A les nostres excursions parlem indistintament en castellà i en català, una bona oportunitat de pràctica per als estudiants de català.)

- **Desnivell acumulat:** 740 m. aprox.

- **Durada:** 5 hores aprox., a pas moderat, sense comptar descansos.

- **Distància:** 13,5 km aprox.

- **Itinerari:** Port de los Cotos (1.829 m) - Llacuna Gran (1.980 m) – Llacuna dels Claveles (2.120 m) – Llacuna dels Ocells (2.170 m) – Risc dels Claveles (2.387 m) – Pic de Peñalara 2.428 m) – Germana Major (2.284 m) – Peña Citores (2.150 m) – Port dels Vedats.

Descripció: El Pic de Peñalara, situat a l'extrem occidental de les Muntanyes Carpetanes, és la major altitud de la Serra de Guadarrama. Per aquesta raó i per la bellesa de les vistes que ofereix a qualsevol estació de l'any, ha presentat sempre un gran atractiu per a excursionistes i muntanyencs. Lamentablement, aquest privilegi natural ha comportat, sobretot des de la dècada dels cinquanta del segle XX, un excés de visitants que ha produït un notable deteriorament dels seus ecosistemes. Actualment hi ha en marxa programes de recuperació des que es va instituir el Parc Nacional de la Serra de Guadarrama.

La nostra ruta és circular, transcorre per terreny majoritàriament rocós i tortuós i en alguns trams caldrà superar el desnivell ajudant-nos amb les mans. Però també inclou diversos quilòmetres de frondoses pinedes. Pararem a dinar en ruta.

- **Equip necessari:** Pantalons llargs, mascles, impermeables (per si molesta el vent al cim), botes de muntanya, peça de cap, bastons de marxa, menjar, aigua.

- **Transport:** **Autobús línia 691 Moncloa – Puerto de los Cotos.** Una hora i vint minuts de viatge d'anada aprox. Preu del billet senzill 5,10 €.

- **Cita:** **Diumenge, 24 de setembre, 08:30 a. m., al vestíbul del metro de Moncloa.** Hora aproximada de tornada a Moncloa 19:00 h. És imprescindible que us apunteu al formulari adjunt, si us plau. Obrirem un grup de WhatsApp amb tots els apuntats per facilitar la coordinació. Per qualsevol dubte addicional podeu contactar amb Henry 600 046 078.