**SENDERISME. SIERRA DE LA CABRERA**

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:** 700 m. aprox.

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

- **Distància**: 12 km aprox.

- **Itinerari:** Llano de San Antonio (1.100 m) – Collado del Alfrecho (1.422 m) - Cancho Gordo (1.563 m) – Cancho de la Bola (1.494 m) – Collado Ancho (1.406) – Pico de la Miel (1.391 m) – Llano de San Antonio.

**Descripció:** La serra de La Cabrera amb els seus escarpats cingles capta la nostra atenció quan viatgem per la carretera de Burgos cap a Somosierra i, a l’ull de la gent d’esperit muntanyenc, es presenta com un repte fascinant. En aquesta marxa la recorrerem completa, d’oest a est, i ens enfilarem fins al cim de tres dels seus cingles més prominents. Des d’allà podrem gaudir d'àmplies vistes cap a la serra de Guadarrama, la serra de Ayllon i la plana de Madrid i, si no som molt sorollosos, contemplarem el vol a la nostra alçada dels molts voltors que nien en aquells escabrosos roquetars. Caminarem per terreny rost i hi caldrà grimpar ajudant-nos amb les mans. Després de la marxa tindrem opció de menjar els nostres entrepans al sol (si tenim sort i fa bon temps) o de menjar un menú econòmic en un restaurat a La Cabrera on reservarem taula prèviament.

- **Equip necessari**: Roba d’hivern, motxilla, botes de muntanya, bastons de marxa, menjar, aigua.

- **Transport:** Els nostres vehicles particulars. Aprox. una hora de viatge d'anada. Proposem reduir vehicles i pagar la benzina entre tots.

- **Cita:** Diumenge, 28 de gener, 08:00 a. m., Plaza de Castilla, depósito Canal YII. Hora aproximada de tornada 18:00 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.