(Català)

**SENDERISME. EL PIC DE ABANTOS I EL COMERÇ DE LA NEU**

Excursió condicionada a prediccions meteorològiques favorables. A les nostres excursions parlem indistintament en castellà i en català.

- **Desnivell acumulat positiu:** 900 m. aprox.

**- Durada:** 4 hores aprox., a pas moderat, sense comptar descansos.

- **Distància**: 13 km aprox.

- **Itinerari:** Embalse del Romeral (1.141 m) – Puerto de Malagón (1.536 m) – Portillo de Pozos de Nieve (1.703 m) – Pozos de Nieve (1.650 m) – Pico de Abantos (1.763 m) – Embalse del Romeral.

**Descripció:** Ruta de muntanyisme i d’interès històric. L’ascensió al pic Abantos requereix bona forma física. En assolir els pous de neu explicarem la història de la relació de Catalunya amb el comerç de la neu des del segle XVII a Madrid. Podrem menjar els nostres entrepans al cim del pic d’Abantos gaudint de les esplèndides vistes, si hi ens acompanya el bon temps. Descens rost i tortuós a l’embassament del Romeral. Baixarem amb cotxe fins a San Lorenzo i podrem fer una passejada per la Lonja del Monestir i el Jardín de los Frailes abans de tornar a Madrid.

- **Equip necessari**: Dessuadora i impermeable per al vent, barret, 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:** DISSABTE, 13 ABRIL, 08:30 A.M., PLAZA DE ORTEGA Y MUNILLA, al costat del cafè EUROPA (Metro i rodalies PIRÁMIDES) Hora aproximada de tornada 19:00 h. És imprescindible que us apunteu al formulari adjunt. Obrirem un grup de WhatsApp amb tots els apuntats per facilitar la coordinació. Per qualsevol dubte addicional podeu contactar amb Henry 600 046 078.

(Castellano)

**SENDERISMO. EL PICO DE ABANTOS Y EL COMERCIO DE LA NIEVE**

Excursión condicionada a predicciones meteorológicas favorables. En nuestras excursiones hablamos indistintamente en castellano y en catalán.

- **Desnivel acumulado positivo:** 900 m. aprox.

**- Duración:** 4 horas aprox., a paso moderado, sin contar descansos.

- **Distancia**: 13 km aprox.

- **Itinerario:** Embalse del Romeral (1.141 m) – Puerto de Malagón (1.536 m) – Portillo de Pozos de Nieve (1.703 m) – Pozos de Nieve (1.650 m) – Pico de Abantos (1.763 m) – Embalse del Romeral.

**Descripción:** Ruta de montañismo y de interés histórico. La ascensión al pico de Abantos requiere buena forma física. Al alcanzar los pozos de nieve explicaremos la historia de la relación de Cataluña con el comercio de la nieve desde el siglo XVII en Madrid. Podremos comernos nuestros bocadillos en la cima del pico de Abantos mientras disfrutamos de las espléndidas vistas, si nos acompaña el buen tiempo. Descenso empinado y tortuoso al embalse del Romeral. Bajaremos en coche hasta San Lorenzo y podremos darnos un paseo por la Lonja del Monasterio y el Jardín de los Frailes antes de regresar a Madrid.

- **Equipo necesario**: Sudadera y chubasquero para el viento, gorro, mochila, botas de montaña, bastones de marcha, comida y agua.

- **Transporte:** Nuestros vehículos particulares. Aprox. Una hora de viaje de ida. Proponemos reducir vehículos y pagar el combustible entre todos.

- **Cita:** SÁBADO, 13 DE ABRIL, 08:30 A.M., PLAZA DE ORTEGA Y MUNILLA, junto al CAFÉ EUROPA (Metro y cercanías PIRÁMIDES). Hora aproximada de regreso 19:00 h. Es imprescindible que os apuntéis en el formulario adjunto. Abriremos un grupo de WhatsApp con todos los apuntados para facilitar la coordinación. Para cualquier duda adicional podéis contactar con Henry, 600046078.