

(Català)

SENDERISME. LAS CABEZAS DE HIERRO

Atès que no va ser possible fer aquesta marxa al març a causa de les condicions meteorològiques adverses, la proposem per a l'abril.

Excursió condicionada a prediccions meteorològiques favorables. A les nostres excursions parlem indistintament en castellà i en català. L'assistència a l'excursió és voluntària. Els assistents assumeixen personalment els riscos inherents a l'activitat senderista.

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

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

- **Distància:** 11,5 km aprox.

- **Itinerari:** Puerto de Los Cotos (1.830 m) – Refugio del Pingarrón (1.836 m) - Las Cerradillas (1.750 m) – Collado de Entrecabezas – (2.328 m) – Cabeza de Hierro Mayor (2.380 m) – Cabeza de Hierro Menor (2.376 m) – Las Cerradillas – Refugio del Pingarrón – Puerto de Los Cotos.

Descripció: Ruta hivernal per enfilar dos cims històrics i els de més altitud de la serra de Guadarrama després del massís de Peñalara. Presenta un desnivell considerable en una curta distància per la cara nord. Si neva durant les properes setmanes (i pot passar, tal com ha anat passant en els darrers anys), hi haurà gel i els grampons seran imprescindibles. Les vistes per els amants de la fotografia i de la natura són espectaculars.

- **Equip necessari:** És IMPRESCINDIBLE PORTAR EQUIP DE MUNTANYA D'HIVERN: Barret, guants, suèter, anorac, ulleres de neu, crema solar, motxilla, botes de muntanya, polaines, bastons de marxa, grampons, menjar i aigua (atents a les prediccions del temps).

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

- **Cita:** Diumenge, 13 de abril, 07:45 am, PLAZA DE ORTEGA Y MUNILLA, davant del cafè EUROPA (Metro i rodalies PIRÁMIDES). Hora aproximada de tornada 19:00 h. Us heu d'apuntar al formulari adjunt. No podem admetre persones no inscrites. 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. LAS CABEZAS DE HIERRO

Dado que no fue posible realizar esta marcha en marzo debido a las condiciones meteorológicas adversas, la proponemos para abril.

Excursión condicionada a predicciones meteorológicas favorables. En nuestras excursiones hablamos indistintamente en castellano y catalán. La asistencia a la excursión es voluntaria. Los asistentes asumen personalmente los riesgos inherentes a la actividad senderista.

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

- **Duración:** 5 horas aprox., a paso moderado, sin contar descansos.

- **Distancia:** 11,5 km aprox.

- **Itinerario:** Puerto de Los Cotos (1.830 m) – Refugio del Pingarrón (1.836 m) - Las Cerradillas (1.750 m) – Collado de Entrecabezas – (2.328 m) – Cabeza de Hierro Mayor (2.380 m) – Cabeza de Hierro Menor (2.376 m) – Las Cerradillas – Refugio del Pingarrón – Puerto de Los Cotos.

Descripción: Ruta invernal para ascender a dos cimas históricas y las de más altitud de la sierra de Guadarrama después del macizo de Peñalara. Presenta un desnivel considerable en poca distancia por la cara norte. Si nieva durante las próximas semanas (y puede pasar, como está ocurriendo en los últimos años), habrá hielo y los crampones serán imprescindibles. Las vistas para los amantes de la fotografía y de la naturaleza son espectaculares.

- **Equipo necesario:** ES IMPRESCINDIBLE LLEVAR EQUIPO DE MONTAÑA DE INVIERNO: Gorro, guantes, suéter, anorak, gafas de nieve, crema solar, mochila, botas de montaña, polaines, bastones de marcha, crampones, comida y agua (atentos a los partes del tiempo).

- **Transporte:** Nuestros vehículos particulares. Aproximadamente una hora de viaje de ida. Proponemos reducir vehículos y costear el combustible entre todos.

- **Cita:** Domingo, 13 de abril, 07:45 am, PLAZA DE ORTEGA Y MUNILLA, delante del cafè EUROPA (Metro y cercanías PIRÁMIDES). Hora aproximada de regreso 19:00h. Os debéis apuntar en el formulario adjunto. No podemos admitir a personas no inscritas. Abriremos un grupo de WhatsApp con todos los apuntados para facilitar la coordinación. Para cualquier duda adicional podéis contactar con Henry 600 046 078.