

PASEOS TEMÁTICOS POR GUADARRAMA



- Cabeza Lijar: Los orígenes del montañismo
- Álamos blancos: Una gota de color
- Arcipreste de Hita: Guadarrama en letras
- La Jarosa: En busca del agua
- La Jarosa: Bosque plateado
- La Jarosa: Por las trincheras
- Vías pecuarias: Tras los pasos de vaqueros y pastores
- Dehesa de abajo: La magia de los árboles
- Guadarrama: Los orígenes de la villa
- Guadarrama: Un respiro saludable

Cabeza Lijar

Los orígenes del montañismo

Descubre las cumbres de la Sierra de Guadarrama con los ojos de los primeros montañeros que se adentraron en la Sierra, sumérgete entre el pinar y déjate envolver por el sonido de los pájaros, del viento, disfrutando de todo lo que la Naturaleza quiere enseñarte.

Ficha técnica	
Longitud	7,29 km
Tiempo estimado	4 h
Dificultad	Media-Alta



Mis apuntes

Este recorrido te acerca a la cumbre más alta del municipio de Guadarrama, Cabeza Lijar (1823 m), límite provincial entre Madrid, Segovia y Ávila. Frecuentado ya por los primeros exploradores y excursionistas de la Sierra de Guadarrama, ahora conocerás y descubrirás este paraje, y para ayudarte encontrarás a lo largo del recorrido varios hitos explicativos. En esta ruta hay un total de siete cuya numeración puedes ver junto al título de cada uno.

Ruta circular que parte del Alto del León (1508 m), comparte inicio y final del recorrido con la ruta de los Álamos Blancos: Una Gota de Color. Desde el Alto del León se toma la pista forestal hacia Peguerinos, en dirección Sur y a la espalda del monumento del León, continuando hasta llegar a un paso canadiense. Aquí se abandona la pista forestal eligiendo el sendero de la derecha (el GR-10) que asciende por el pinar. Según se va ganando altura, sorprenden las vistas panorámicas de la Sierra. El sendero culmina en el Cerro de la Gamonosa, llegando hasta una amplia pradera en la que si nos desviamos a la izquierda descubriremos un observatorio de la Guerra Civil que mantiene sus fantásticas vistas del valle y Sierra de Guadarrama. Para seguir la ruta hay que retornar al sendero y descender hacia la pista forestal que va a Peguerinos. Tras avanzar unos metros, se toma un desvío hacia la derecha hasta encontrar un muro de piedra, límite entre Madrid y Segovia. Cruzando la puerta, el recorrido transita por Segovia, entre roquedos que dejan claros los efectos de la erosión en las formas modeladas y fracturas de las rocas. Esta es la parte con mayor desnivel del recorrido, inmersa ya de pleno en un ecosistema típico de alta montaña.

Casi llegando a la cumbre, se vuelve a cruzar el muro retornando a Madrid y culminando la ascensión a Cabeza Lijar. La cumbre conserva otro fortín de la Guerra Civil, hito histórico ahora convertido en refugio y privilegiado mirador con una extraordinaria panorámica de la Sierra de Guadarrama: la hoya de El Espinar, la comarca del Alto del Guadarrama y la Sierra de Malagón.

La vuelta se realiza por el mismo recorrido hasta el muro de piedra que cruza con la pista forestal hacia Peguerinos. En este punto se puede repetir la ruta de subida o continuar por la pista forestal, de escasa pendiente y muy buen firme, que nos conduce hasta el Alto del León.

Recomendaciones:

- ⇒ Respeta la Naturaleza, procura que tu paso por este paraje no deje huellas ni rastros de tu presencia, es responsabilidad de todos cuidar y conservar el patrimonio natural.
- ⇒ Queda prohibido dar muerte, dañar, molestar o inquietar a las especies de animales.
- ⇒ No está permitido arrancar, cortar, desraizar y recoger cualquier ejemplar vegetal de sus ramas, flores, frutos y semillas.
- ⇒ No abandonar los caminos señalizados.
- ⇒ Durante el trayecto, encontrarás estas indicaciones en árboles y rocas con el color de la ruta

- ⇒ Es necesario llevar calzado cómodo y ropa adecuada para cada estación.
- ⇒ Es recomendable ir provistos de cantimplora.
- ⇒ Cerrar bien puertas y pasos; el ganado está libre por el monte y puede salirse.
- ⇒ Recuerda que el ruido es contaminación, evita gritos.
- ⇒ "Al monte se entra para escucharle y no para que él te escuche".
- ⇒ No dejar basuras ni desperdicios.
- ⇒ En esta zona se permite cazar a las personas autorizadas durante los meses de octubre a febrero, los miércoles, sábados, domingos y festivos. Por lo que hay que tener precaución y no salirse de los senderos.

Información multimedia

Cómo acceder a los contenidos
 ⇒ Abra el lector de códigos QR de su dispositivo móvil.
 ⇒ Enfoque con su dispositivo móvil al código y espere a que aparezca la página de contenidos.
 ⇒ Seleccione el idioma y el tipo de archivo multimedia.

Cómo descargar el lector de códigos QR
 ⇒ En dispositivos iPhone o Android entrar en App Store o Market y descargar la aplicación "BIDI".

