



Viviendo Madrid

5 RUTAS POR LA SIERRA DE MADRID

Antes de partir, debes tener en cuenta unos consejos imprescindibles para tu ruta a la montaña:

- Consulta siempre la climatología para planificar tus escapadas. Es importante tener en cuenta el tiempo para seleccionar muy bien las ropa que llevarás, e incluso decidir la fecha más conveniente en la que fijar la salida.
- Investiga bien la ruta que vas a realizar. Verifica si hay señalización, evalúa su dificultad, tiempo de duración y lleva contigo ayudas o referencias para evitar perderte. Blogs como **LosK2delasKumbres** y **Montanum** siempre son una gran ayuda e inspiración.
- Si puedes utilizar un GPS no dudes en hacerlo. Puedes descargar los tracks de las rutas en **Wikiloc** o **Wikirutas**. Si no tienes un GPS y eres "nuevo" en lo que a la montaña se refiere, es mejor optar por rutas que estén bien señalizadas.
- Lleva comida contigo: un bocadillo, frutos secos, fruta y chocolate. Por mucho que veamos a **Bear Grylls** alimentarse de cualquier cosa en sus aventuras, no creo que tengamos suficientes habilidades y estómago para emularle.
- Lleva agua en función de la longitud del recorrido y consulta si hay fuentes en el camino para poder rellenar. Administra el agua lo mejor posible.
- Usa un calzado adecuado. No es un capricho, es una necesidad; además tus pies, tobillos y rodillas te lo agradecerán.



- Ajusta tu ropa a la época del año; recuerda que en las zonas más altas siempre suele hacer frío, vístete por capas.
- Sé responsable con el medio ambiente, recoge la basura que generes.
- No olvides la cámara de fotos para que puedas captar momentos inolvidables y paisajes que cortan la respiración.

Y sobre todas las cosas: ¡disfruta de la experiencia!



Las Cascadas del Purgatorio – Rascafría

- ▲ 12 km, duración aproximada 4 horas
- ◆ Salida desde el parking de Las Presillas
- ✦ Dificultad: baja

MAS INFO

Se trata de una ruta muy bonita y bastante fácil, de hecho fue la ruta que hice en mi primera escapada a la montaña hace ya unos 3 años con Jaime y con Lucía. El hecho de que parte de la ruta transcurra al lado del Arroyo Aguilón es un aliciente, sobre todo si la hacéis en los meses en los que hace un poco de calor.



Ruta circular por el Monte de Abantos – Guadarrama

- ▲ 9 km, duración aproximada 4 horas
- ◆ Salida desde parking de la Avenida Carlos Ruiz, San Lorenzo
- ✦ Dificultad: baja

MAS INFO

Sólo por las vistas que se tienen del Monasterio del Escorial desde el Monte de Abantos ya merece la pena echarse la caminata. La ruta, aunque tiene unos 680 metros de desnivel, resulta un paseo muy agradable apto para toda la familia.



Camino Schmidt – Guadarrama

- ▲ 14 km, duración aproximada 5 horas
- ◆ Salida desde el Puerto de Navacerrada – Llegada a Cercedilla
- ✦ Dificultad: baja

MAS INFO

Todo un clásico. Para hacer este recorrido lo ideal es que subáis a Navacerrada en tren porque la ruta que os proponemos no es circular. Teniendo en cuenta que Cercedilla está en un punto más bajo que Navacerrada casi todo el camino será de bajada.



El Yelmo – La Pedriza

- ▲ 12 km, duración aproximada 7 horas
- ◆ Salida desde parking de el Tranco, Manzanares el Real
- ✦ Dificultad: media

MAS INFO

Denominado de esa forma porque parece un yelmo medieval, este risco es una delicia para los escaladores. La ruta tiene unos 800 metros de desnivel. La mejor forma de subir es por la cara noroeste a través de una chimenea. Para esta ruta recomendamos llevar guantes, pues utilizaréis mucho las manos para ayudaros a avanzar entre las rocas.



Collado de Alfrecho – La Cabrera

- ▲ 6 km, duración aproximada 4 horas
- ◆ Salida desde La Cabrera
- ✦ Dificultad: baja

MAS INFO

Esta ruta la hicimos hace a penas unos fines de semana por invitación de Decathlon y Quechua fue la ocasión para presentarnos su nuevo plumas Forclaz 500 X Light (muy calentito y súper compacto a la hora de guardarlo). Una zona preciosa pero ¿para que describirla si podéis verla? Os dejamos un vídeo de la maravillosa escapada que hicimos #AlaMontañaConDecathlon