



Decimos que es de iniciación al senderismo porque está dirigido a personas que no hayan hecho senderismo nunca o que, en estos momentos, su forma física no les permita hacer otras marchas que exijan un mayor esfuerzo. Nuestras marchas serán de **6 a 10 km** por terreno sin grandes dificultades. Todas ellas transcurren por pistas forestales y caminos sin grandes desniveles.

No obstante, un mínimo de esfuerzo será necesario y la persona deberá juzgar si puede realizar la marcha o no. Por ejemplo, no son aptas para personas en sillas de rueda, con muletas o con cualquier enfermedad que no les permita un pequeño esfuerzo físico.

Equipo personal

Las personas participantes deberán utilizar **ropa apropiada** al tiempo y en su caso, que les proteja de la **lluvia**. El **calzado** ha de ser cómodo, zapatilla de deporte con la suela de mayor huella posible o, mejor **bota de montaña**. Unos **bastones de senderismo** facilitan mucho la marcha.

En todas las marchas será necesario llevar un **macuto** donde podamos transportar **agua y comida** para un tente en pie.

Después de las marchas, comeremos en alguno de los restaurantes de la zona previamente contratado.

19ª marcha

Iniciación al Senderismo

Viernes 29 de septiembre

Puerto de Guadarrama al Monumento del Arcipreste

Marcharemos por un terreno muy boscoso y con grandes helechos. La ruta no tiene grandes dificultades, ni por su longitud, ni por el terreno. Ideal para tomárselo con calma.

5,200 km. Distancia. Desnivel positivo: **230 mtrs.**

Valoración de la ruta: **Fácil**

La excursión se realiza en **coches particulares**. Si alguien quiere venir y no tiene coche, posiblemente le podamos incluir en alguno que salga cerca de su domicilio.

La hora de **comienzo de la marcha** será las **9,30 h.**

Contacto: fruiz@usmr.ccoo.es o llamando al 606.398.440



pensionistas FSC