



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 **8 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 que previamente habremos contratado.

5ª marcha de Iniciación al Senderismo

Viernes 14 de octubre

Desde el Puerto de Navafría por la Horizontal

Bonita ruta y muy accesible. Ideal para iniciarse.

Dejaremos los coches en el aparcamiento del Puerto de Navafría. Tomaremos la Horizontal, una pista forestal que sin apenas subida nos dará acceso a unas vistas impresionantes del valle del Lozoya.

Ruta de **8,8 km.** y **99 mtrs.** de desnivel

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



pensionistas FSC