

# SENDERISMO EN FAMILIA

## RUTA 4 (febrero 2010)

### ASCENSIÓN AL PICO ESTEPAR 1.404 M. SIERRA DEL HOYO DE MANZANARES

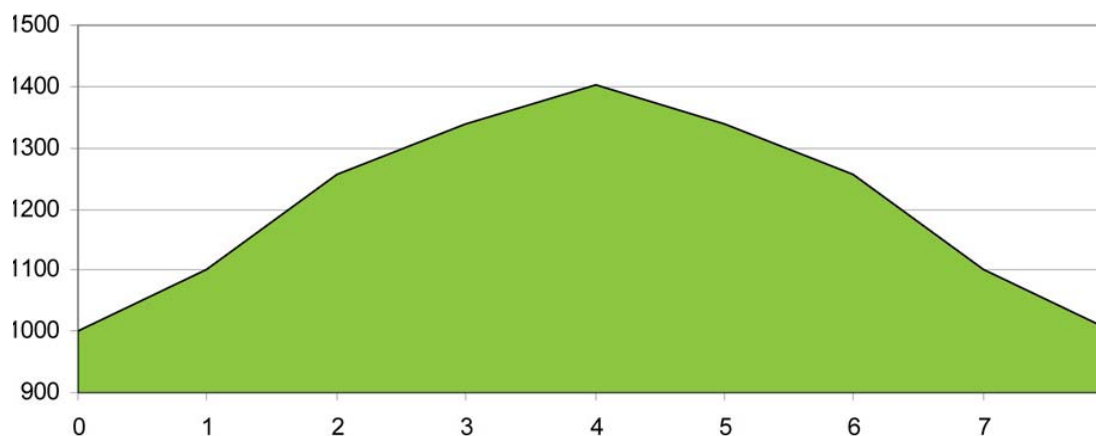


#### FICHA TÉCNICA

- **Comunidad:** Madrid.
- **Localización:** Sierra de Hoyo - Sistema Central.
- **Población de referencia:** : Hoyo de Manzanares.
- **Inicio:** Hoyo de Manzanares.
- **Final:** Hoyo de Manzanares.
- **Duración:** 3 - 4 h.
- **Desnivel de ascenso:** 410 m.
- **Desnivel de descenso:** 410 m.
- **Distancia:** 8 Km.
- **Tipo de camino:** Sendero.
- **Nivel de dificultad:** Baja+
- **Época recomendada:** Todo el año.
- **Puntos de interés:** Hoyo de Manzanares - Peña Alonso - Cerro del Molinillo - Pico Estepar



La Sierra del Hoyo o Sierra del Hoyo de Manzanares es una alineación montañosa situada en el noroeste de la Comunidad de Madrid (España), a unos tres kilómetros de la Sierra de Guadarrama. Geológicamente pertenece a esta formación montañosa, pero hay una separación llana entre ambas, lo cual ocasiona un espléndido mirador del macizo central del Guadarrama. Su principal municipio de referencia es Hoyo de Manzanares, ubicado en su parte meridional, del que toma el nombre. Toda la sierra está dentro del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares, un espacio protegido que abarca también La Pedriza. El pico más alto de la Sierra del Hoyo es El Estepar, con 1.404 metros, al que ascenderemos para disfrutar de las espectaculares vistas que nos ofrece del Sistema Central.



#### Domingo 14 de febrero

##### CENTROS

GSD Las Rozas  
GSD El Escorial  
GSD Guadarrama

#### Domingo 21 de febrero

##### CENTROS

GSD Moratalaz  
GSD Vallecas  
GSD Suertes  
GSD Alcalá

Regreso a los Centros alrededor de las 18:00 horas

# EQUIPO NECESARIO

Individual para salidas de un día (alumnos y acompañantes)

- **Mochila** 15/25 L. Ten en cuenta que deberá tener una capacidad suficiente para llevar todo lo que traigas a la excursión dentro de ella, incluida la ropa de abrigo que pueda sobrarte al entrar en calor durante la actividad.
- **Calzado** específico de montaña (playeras o botas). Es importante, ya que nos protegerá ante resbalones, torceduras, etc ...
- **Vestimenta**, dependerá de la época del año en que desarrollemos la actividad, así como de las condiciones meteorológicas, pero intenta cumplir siempre esta recomendación. Vístete por capas como si fueras una cebolla teniendo en cuenta que deberás emplear el siguiente sistema:
  - > 1ª CAPA: ropa térmica o interior, su función es la de mantenernos secos expulsando el sudor hacia fuera. Debe ser agradable al tacto ya que estará en contacto permanente con la piel. En invierno no utilices prendas que contengan algodón ya que son mucho más frías.
  - > 2ª CAPA: prendas de abrigo, nos proporcionarán el calor. Podemos optar por un forro polar grueso o un jersey de lana. Pero sin duda la mejor opción es emplear dos prendas de grosor medio de manera que será más fácil regular el calor que necesitamos en cada momento poniéndonos dos o sólo una prenda según prefiramos.
  - > 3ª CAPA: ropa aislante y cortavientos, se encarga de mantenernos aislados del viento y la humedad. Cualquier tipo de chubasquero o similar nos servirá para ello.
- **Protección** para:
  - Manos y cabeza (tanto en verano como en invierno).
  - Ojos, cara y labios.
- **Frontal o linterna.**
- **Comida y agua** (1litro por persona).
- **Ropa de repuesto** y de abrigo extra (especialmente en invierno), en una bolsa con tu nombre que dejaremos en el autobús para poder cambiarnos al final del recorrido si es necesario.

