

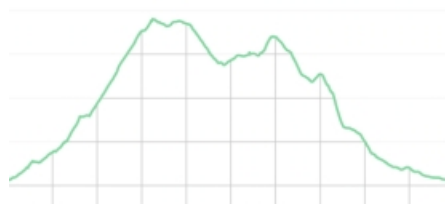
112 - Abantos e Barranco de la Cabeza

Abantos è una delle vette più popolari della Sierra de Guadarrama, da cui abbiamo una bellissima vista sul Monastero di San Lorenzo de El Escorial, tra gli altri. All'andata lasciamo El Escorial attraverso la popolare GR-10, ma al ritorno attraversiamo il Barranco de la Cabeza. Perché al ritorno gran parte della zona è circondata da una recinzione e dobbiamo fare una deviazione, parzialmente senza sentiero, il persorso è lungo e faticoso.

- Percorriamo il Paseo Los Alamillos (1) e teniamo la destra, nella Calle Leandro Rubio. La prossima opportunità andiamo a sinistra, nella Avenida Conde de Aranda (2).
- Al prossimo incrocio proseguiamo dritti, accanto al cartello della Senda de los Tesoros de Abantos (3). Poi alla prima strada, Calle Pinar, giriamo a destra (4) e al prossimo incrocio a sinistra, nella Carretera de la Presa (5).
- Lasciamo El Escorial per una strada asfaltata che costeggia una recinzione e, dopo un po', abbiamo il serbatoio di Romeral alla nostra sinistra. Quando la strada asfaltata gira a destra (6), proseguiamo dritti, sulla GR-10.
- Ignoriamo un sentiero a sinistra (7) e seguiamo il segno biancorosso e sbuchiamo su un sentiero più ampio che attraversiamo e seguiamo il sentiero dall'altra parte (8). Più avanti attraversiamo un cancello, attraversiamo un sentiero e seguiamo ancora i segni biancorossi e sbuchiamo su una strada dove facciamo una scorciatoia fino alla prossima curva della strada. Dietro questa curva andiamo dritti su un sentiero non segnato (9).
- Questo ci porta rapidamente su un ampio sentiero, dove giriamo a sinistra (10). Poco più avanti al bivio a "Y" giriamo a destra, ancora in salita. Questo sentiero ci porta su una strada asfaltata, dove giriamo a destra (11). Seguiamo questo sentiero, e andiamo con la curva a destra. Poche decine di metri dopo questa curva giriamo ancora a sinistra sulla GR-10, segnalata blanquiroja (12).
- Sulla GR-10 saliamo velocemente diversi tornanti a zig zag e arriviamo così a circa 1.700 metri in un'area pic-nic con fontana (13). Qui ignoriamo i segni bianco-rossi e andiamo dritti, su una pista sterrata (14) che attraversiamo e dove seguiamo le pietre miliari per andare dritti.
- Raggiungiamo la cresta e svoltiamo a sinistra (15) che ci porta alla vetta dell'Abantos (16), che vediamo davanti a noi.
- Da Abantos teniamo il sentiero da cui veniamo alla nostra sinistra e seguiamo i segni bianco-rossi della GR-10, dritto. Dove la GR-10 svolta a sinistra in una curva (17), camminiamo dritti verso un muro che abbiamo di fronte a noi. Accanto a questa parete giriamo a sinistra, su un sentiero che è ancora la GR-10 ed è segnalato bianco e rosso.
- Camminiamo per un po' paralleli alla parete fino al bivio successivo, dove giriamo a sinistra (18).
- Più avanti incontriamo una staccionata (19), dove sia a sinistra che a destra c'è un sentiero. Il sentiero a destra è il più comodo. Al bivio più avanti giriamo a sinistra, così camminiamo ancora paralleli alla recinzione/muro e scendiamo ulteriormente.
- Più avanti incontriamo un cancello girevole attraverso il quale passiamo (20). Dietro di lei incontriamo una pista sterrata, dove giriamo a destra e poi direttamente a sinistra, proseguendo in discesa.
- Poco più avanti, dove il sentiero sembra dividersi, giriamo a destra e finalmente giungiamo su una strada asfaltata, dove svoltiamo a sinistra (21). Qui possiamo continuare seguendo la strada asfaltata o seguire un sentiero che si trova alla sinistra della strada e che è segnalato da un palo con una freccia gialla.
- Sia su strada che su sentiero arriviamo al Puerto de San Juan de Malagón (22) dove la strada piega a sinistra con una curva. Qui andiamo dritti lungo una recinzione, su un'ampia pista sterrata in leggera salita.
- Seguiamo questo sentiero per un po' fino a quando vediamo alla nostra sinistra il palo del Barranco de la Cabeza dove entriamo in un sentiero a sinistra (23).
- Nel Barranco de la Cabeza (24) andiamo dritti e camminiamo per un po' paralleli a una staccionata. L'ampio sentiero ad un certo momento piega a destra (25), ma noi proseguiamo dritti su un stretto sentiero, sempre parallelo alla recinzione.
- Giungiamo ad una curva di una pista sterrata (26) dove proseguiamo paralleli al muro e quindi non seguiamo la pista. Più avanti torniamo al sentiero (27), dove giriamo a sinistra e seguiamo per un po' il sentiero. Laddove il sentiero svolta a destra allontanandosi dalla

Foglio tecnico

Durata: 6:00 ore
 Distanza: 19,8 km.
 Tipo di itinerario: Circolare
 Tipo di percorso: Strade sterrate, sentieri forestali e di montagna, senza sentiero
 Segnalazione: Bianca-rossa, pietre miliari (parzialmente)
 Dislivello totale: 983 m.
 Punto più alto: 1.756 m.
 Difficoltà: Dura (8/15)



Come arrivarci?

Da Madrid prendere la M-505 verso El Escorial. Alla rotonda appena prima di El Escorial prendere la seconda uscita verso il centro di El Escorial (Avenida de la Constitución). Proseguire dritto fino al Monastero di San Lorenzo. Oltrepassa il palazzo del monastero e oltre il cancello vai a destra (Paseo de los Alamillos). Qui vicino possiamo lasciare l'auto.



Coordinate GPS:

Latitudine: N 40 35.244
 Longitudine: W 4 09.209

recinzione/muro (28) abbandoniamo il sentiero e seguiamo l'andamento del muro, senza un sentiero chiaro. Incontriamo a metà strada una staccionata che incrocia il nostro percorso ma attraverso la quale possiamo passare.

- Più avanti incontriamo una recinzione che è più difficile da attraversare (29). Il passo migliore si trova all'estrema sinistra, vicino al muro. Dall'altra parte della recinzione, è meglio camminare prima un po' a destra fino a quando non c'è molta vegetazione. Da qui possiamo scendere a poco a poco e tornare in direzione del muro/recinto. Scendiamo così ancora, finché ad un certo momento finisce la recinzione (30). Ignora il sentiero a sinistra. Prosegui verso il muro di fronte a te e lì svolta a sinistra sul sentiero (31).
- Questo è un sentiero stretto e invaso dove a volte dobbiamo attraversare una recinzione. Abbiamo sempre un muro alla nostra destra. È meglio saltare oltre il muro il più prima possibile, poiché dall'altra parte è più comodo camminare. Arriviamo così ad un prato aperto (32) e vediamo la strada asfaltata M-505. Cammina qui prima per un po' parallelamente ad esso finché non trovi un buon passo oltre il recinto per entrare sulla strada. Qui gira a sinistra (33).
- Segui la strada asfaltata un po' e svolta a sinistra all'uscita, sulla strada per San Lorenzo de El Escorial (34). Camminare lungo questa strada fino a raggiungere di nuovo il Paseo de los Alamillos (1).

