

106 - Cabeza Lijar

Questo itinerario da San Rafael ci porta a Cabeza Lijar, una vetta con belvedere costruita su un vecchio bunker della Guerra Civile Spagnola. Dalla vetta abbiamo una splendida vista sulle tre province che qui convergono: Madrid, Ávila e Segovia. Sulla via del ritorno a San Rafael seguiamo il corso dell'Arroyo Mayor.

- Seguiamo per un po' la pista dove abbiamo parcheggiato l'auto (1) e alla prima occasione giriamo a sinistra (2), su un ponte sull'Arroyo Mayor. Dall'altra parte di questo ponte prendiamo il sentiero a destra.
- Poco più avanti i sentieri sembrano dividersi, ma sia il sentiero di sinistra che quello di destra conducono un po' più avanti in un cancello verde attraverso il quale passiamo (3). Dietro questo cancello giriamo a destra e camminiamo tra due mura.
- Poco più avanti termina la mura a sinistra dove poco più avanti si può svoltare a sinistra per attraversare il ruscello (4). Tuttavia, non svoltare a sinistra, ma rimanere sulla destra del ruscello fino a quando il sentiero non svolta a sinistra e ora attraversa l'acqua (5).
- Su questo sentiero iniziamo a salire. Quando arriviamo ad un bivio poco sopra i 1.400 metri (6) teniamo prima la sinistra e poi in breve teniamo la destra/dritti.
- Lungo questo sentiero incontriamo una pista dove giriamo a destra (7). Su questa pista segui i punti arancioni sugli alberi e sulle pietre.
- Seguiamo ulteriormente i punti arancioni, quindi al bivio più avanti teniamo la sinistra e poi scendiamo ad Arroyo de la Gasca (8). Attraversiamo il ruscello e dall'altra parte svoltiamo direttamente a destra dove inizialmente saliamo paralleli al ruscello, seguendo i puntini arancioni.
- Finalmente arriviamo al Collado de Legasca (9). Anche prima del muro svolta a destra (quindi non oltrepassare il cancello della pista) e segui le indicazioni biancorosse della GR-10.
- Per questo sentiero arriviamo finalmente alla Cabeza Lijar (10). Dalla cima seguiamo in discesa i segni bianco-rossi fino a raggiungere la pista (11). Qui giriamo a destra e scendiamo un po' per la pista fino a raggiungere il Collado Hornillo (12) poco sopra i 1600 metri.
- Ci sono diversi sentieri qui. Prendiamo il sentiero più a destra e prima ancora della sbarra sulla pista giriamo a sinistra (13) sulla GR-88. Seguiamo la segnaletica rosso-bianca di questa GR verso il basso e quindi seguiamo il corso dell'Arroyo Mayor.
- Attraversiamo una pista (14) e seguiamo dritto i segni bianco-rossi. Più avanti ad un bivio a "Y" seguiamo ancora i segni bianco-rossi, giriamo a sinistra e più avanti ad un bivio giriamo ancora a sinistra e attraversiamo il ruscello, sempre seguendo i segni bianco-rossi.
- Camminiamo con l'Arroyo Mayor sulla destra su un ampio sentiero di pietra più in basso, ancora segnato bianco e rosso. Più avanti, oltrepassiamo un cancello e proseguiamo fino a raggiungere una fattoria con un grande muro (Cerca de Las Monjas) (15). Qui camminiamo paralleli al muro, oltrepassiamo una staccionata e proseguiamo ancora per un po' fino a raggiungere una strada asfaltata, dove svoltiamo a destra (16).
- Seguiamo questo sentiero fino alla fine per tornare alla macchina (1).

Foglio tecnico

Durata: 3:30 ore

Distanza: 11,5 km.

Tipo di itinerario: Circolare

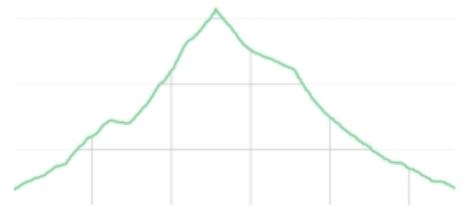
Tipo di percorso: Strade sterrate, sentieri forestali e di montagna

Segnalazione: Bianca-rossa, punti arancioni (per la maggior parte)

Dislivello totale: 589 m.

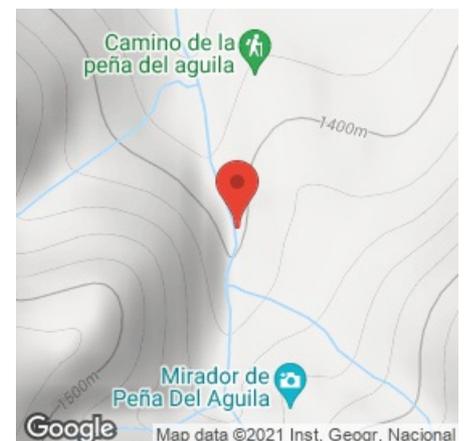
Punto più alto: 1.822 m.

Difficoltà: Bassa (1/15)



Come arrivarci?

Da Madrid, prendere l'uscita 56 verso il Puerto (N-VI) sulla A6. Seguire la N-VI sopra Alto de León / Puerto de Guadarrama fino a raggiungere San Rafael. Appena superato il cartello con il nome di San Rafael, svoltare alla prima strada a sinistra e parcheggiare l'auto all'inizio. Dalla provincia di Segovia si raggiunge facilmente San Rafael tramite la N-VI.



Coordinate GPS:

Latitudine: N 40 41.832

Longitudine: W 4 10.396

