



PASEOS
TEMÁTICOS
POR
GUADARRAMA



Cabeza Lijar

Los orígenes del montañismo

Cabeza Lijar

“ EL RECORRIDO ”

Este recorrido te acerca a la cumbre más alta del municipio de Guadarrama, Cabeza Lijar (1823 m), límite provincial entre Madrid, Segovia y Ávila. Frecuentado ya por los primeros exploradores y excursionistas de la Sierra de Guadarrama, ahora serás tú quien pueda conocer y disfrutar este paraje.

A lo largo del recorrido encontrarás varios hitos explicativos. En esta ruta hay un total de siete. Puedes ver su numeración junto al título de cada uno de ellos. (OK)

Se trata de una ruta circular que parte del Alto del León (1508 m) y que comparte inicio y final del recorrido con la ruta de los “Álamos Blancos: Una Gota de Color”. Desde el Alto del León se toma la pista forestal hacia Peguerinos, en dirección Sur y a la espalda del monumento del León. Se continúa hasta llegar a un paso canadiense. Aquí se abandona la pista forestal eligiendo el sendero de la derecha (GR- 10), que asciende por el pinar. Según se va ganando altura, sorprenden las vistas panorámicas



de la Sierra. El sendero culmina en el Cerro de la Gamonosa, llegando hasta una amplia pradera. Si en este punto nos desviamos a la izquierda, descubriremos un observatorio de la Guerra Civil que mantiene sus fantásticas vistas del valle y de la Sierra de Guadarrama. Para seguir la ruta hay que retornar al sendero y descender hacia la pista forestal que va a Peguerinos. Tras avanzar unos metros se toma un desvío hacia la derecha y, más adelante, se llega hasta un muro de piedra, límite entre Madrid y Segovia. Cruzando la puerta, el recorrido transita por Segovia entre roquedos que dejan claros los efectos de la erosión en las formas modeladas y en las fracturas de las rocas. Esta es la parte con mayor desnivel del recorrido, inmersos ya en un ecosistema típico de alta montaña.

Casi llegando a la cumbre, se vuelve a cruzar el muro, retornando a Madrid y culminando la ascensión a Cabeza Lijar. La cumbre conserva otro fortín de la Guerra Civil, hito histórico ahora convertido en refugio y privilegiado mirador. Desde aquí se disfruta de una extraordinaria panorámica de la Sierra de Guadarrama: la hoya de El Espinar, la comarca del Alto del Guadarrama y la Sierra de Malagón.

La vuelta se realiza por el mismo recorrido hasta el muro de piedra que se cruza con la pista forestal, hacia Peguerinos. En este punto se puede repetir la ruta de subida o continuar por la pista forestal, de escasa pendiente y muy buen firme, que nos conduce hasta el Alto del León.



Cumbre y fortín de Cabeza Lijar

“ RECOMENDACIONES ”



- Respeta la Naturaleza, procura que tu paso por este paraje no deje huellas ni rastros de tu presencia. No dejar basuras.
- Queda prohibido dar muerte, dañar, molestar o inquietar a las especies de animales.
- No está permitido arrancar, cortar, desraizar y recoger cualquier ejemplar vegetal de sus ramas, flores, frutos y semillas.
- No abandonar los caminos señalizados.
- Lleva un calzado cómodo y ropa adecuada para cada estación.
- Es recomendable ir provistos de cantimplora.
- Cierra bien puertas y pasos; el ganado puede salirse.
- Recuerda que el ruido es contaminación, evita gritos.
- Se permite la caza de octubre a febrero, miércoles, sábados, domingos y festivos. Ten precaución y no salgas de los senderos.

“ FICHA TÉCNICA ”

Longitud: 7,29 km
Duración: 4 h
Dificultad: Media-alta
Cota mínima: 1508
Cota máxima: 1812
Salida: Puerto del León

Cabeza Lijar



1

Puerto de Guadarrama

El Puerto de Guadarrama como paso estratégico de la Sierra.

2

Montaña y refugio

Caminos y huellas de la Guerra Civil.

3

Sentimiento de aventura

Cruzar la sierra fue aventura peligrosa, pero despertó interés en grupos científicos, educativos, deportivos y militares.

4

Conocimiento geológico

La Sierra fue escenario del primer estudio geológico en España en 1864.

5

Sabiduría botánica

Desde finales del s. XIX los primeros botánicos pasearon por la Sierra de Guadarrama.

6

Experimentar la observación

Naturalistas extranjeros y nacionales compartieron recorridos y conocimientos por la Sierra.

7

Entendiendo el paisaje

Por estas cumbres se forjaron las primeras sociedades de alpinismo en España.

8

Mirador de las tres provincias

Panorámica desde Cabeza Lijar donde Ávila, Segovia y Madrid comparten límites.

