

PARQUE NACIONAL SIERRA DE GUADARRAMA setmana santa 2024 (del 22 al 27 de març)



Introducció

Situació:

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama està localitzat a la part oriental del Sistema Central que divideix en dos la Meseta castellana i separa les dues conques hidrogràfiques del Duero i el Tajo i les províncies de Segovia i Madrid. El Parque s'estén pels cims de la Sierra de Guadarrama, ocupant una superfície de 33.960 hectàrees, de les quals gairebé el 64% correspon a la Comunitat Autònoma de Madrid i una mica més del 36% restant pertany a Segòvia, a la Comunitat Autònoma de Castella i Lleó.

El Pico de Peñalara, amb els seus 2.428 metres, és el cim de més altitud, i juntament amb quatre cims limítrofs més, de més de 2.271 m, conforma la cresta del Massís de Peñalara, que es prolonga des del Port dels Cotos, a direcció N-NE, fins al Collado del Camino del Nevero.

A partir d'aquí el Parc Nacional continua cap al nord-est seguint l'eix central de la Sierra de Guadarrama, travessant el Puerto de Navafría, fins a arribar al cim de Reajo Alto (2.100 m). Hi ha una altra carena muntanyosa imponent, la Cuerda Llargua, que s'inicia al Puerto de Navacerrada i que, durant 16 km, manté una altitud superior als 2.000 m, amb una cota màxima de 2.383 mts. a la Cabeza de Hierro fins al Puerto de la Morcuera. Altres serres i cims d'interès són Siete Picos, que discorre entre el Puerto de Navacerrada i el Puerto de La Fuenfría, Sierra de los Porrones, La Pedriza, Peña de l'Oso (2.196 m) i Montón de Trigo (2.195 m).

Descripció general del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama:

Els sistemes naturals d'origen glacial i periglacial que tenen un modelatge més propi de latituds més del nord o d'altituds més elevades estan presents en el parc. L'excepcionalitat dels seus sistemes amb formacions i relleus de muntanya i alta muntanya es troba a la geomorfologia de la **roca granítica** que ressalta formes del relleu i paisatges únics. Els sistemes naturals «quejigares i melojares», els matolls supraforestals, pastures d'alta muntanya, estepes llenyoses d'altura i piornals i pinars, savinars i ginebrals són també visibles al Parc.

Des d'un punt de vista quantitatiu al Parc Nacional trobarem més de 1.000 **espècies vegetals** moltes de les quals es poden considerar d'interès i algunes com a endemismes. Des de les zones més baixes del Parc, als dos vessants, fins al cim de Peñalara, podem trobar alzinars, estepars, rouredes, pinedes, boscos de galeria, piornals i ginebrals rastres, pastures d'alçada i prats humits.

Entre la **fauna vertebrada** hi ha aus, la major part d'elles pròpies dels cims muntanyosos com l'accent alpí o el comú, el coll gris, el petxiblaü o el roquer vermell, algunes espècies d'aus més amenaçades de la península com el voltor negre, l'àliga imperial i la cigonya negra. El barb comís o la truita comuna són part de les 14 espècies de peixos i la granota patilarga o el gripau pintojo poden representar els 36 amfibis i rèptils presents en aquest espai. Entre els mamífers del Parc hi ha presents cabres monteses, llúdrigues i una àmplia varietat de ratpenats.

La **fauna invertebrada** és molt diversa, entre elles algunes espècies de papallones de gran bellesa i singularitat, la icona del parc.

Desplaçaments:

Viatge TREN Vilassar de Dalt-Cercedilla de la Sierra

Podeu arribar a Cercedilla en vehicle particular o en tren, com més us convingui i a la hora que us vagi bé. Si veniu en tren us proposem aquesta combinació:

- **22/03/2024:** sortida de BCN-Sants 15:55 amb arribada AVE a Madrid-Atocha 18:40 per arribar a sopar abans de les 9 de divendres de la nit a l'hostal La Maya
- **27/03/2024** (dia de tornada): un cop finalitzada l'excursió de dimecres i recollides les maletes a l'hostal, proposem agafar el tren de rodalies a Cercedilla per enllaçar amb la sortida AVE de Madrid-Atocha a les 18:35 i arribada a BCN-Sants 21:05

El trajecte Madrid-Puerta de Atocha-Cercedilla línia Renfe rodalies C8 surt a les hores en punt de Madrid i als 2/4 de Cercedilla en horari laborable (duració trajecte 1h:20m)

Transfers BUS inici/final de l'excursió diaries:

- en un bus de 35 places de l'empresa segoviana **Autocares Silguero S.L.** que hem contractat i que ens farà un servei discrecional de bus deixar-nos al principi de la ruta/recollir-nos al final a la nostra mida només els dies 24 i 26
- en línia regular de servei públic de bus llançadera de l'empresa **Alsa** que surt de Cercedilla al Puerto de Navacerrada, Cotos y Valdesquí (preu bitllet 2,5€) amb una freqüència de 30 minuts només l'agafarem els dies 23, 25 i possiblement el 27
- tren cremallera de **Renfe** Puerto de Cotos-Cercedilla que és més lent i caldria reservar amb antelació (preu bitllet 8€) per tornar el dia 25 a Cercedilla des de Cotos (l'anada seria en bus regular). Darrerament els horaris no es compleixen.

Allotjament:

Hostal La Maya (Cercedilla de la Sierra)

Preu per persona: 30€ en habitació doble, sopar 15€ i esmorzar 7€

Web de l'hostal: <https://hostallamaya.es/>

Cercedilla és una petita població en plena Sierra de Guadarrama, a una hora de Madrid i a 30 quilòmetres de Segòvia. En el seu centre podeu trobar l'Hostal La Maya, un petit establiment d'aires típics i rústics que compta amb 15 habitacions dobles equipades amb televisió, wifi per a connectar-se a internet, bany complet i, en alguns casos, un balcó.

L'Hostal & Restaurant La Maya destaca pels seus amplis salons preparats per a la celebració de dinars i altres esdeveniments, en el qual es serveixen carn a la graella, peixos i plats de la més típica cuina de la zona, a més de pica-pica i plats lleugers com a amanides, "raciones", entrepans, hamburgueses i plats combinats. A les tardes es poden degustar els seus famosos dolços com són les coques amb nata o xocolata amb crostons. També es pot gaudir d'una copa o un cafè a la terrassa, o bé en el bar d'ambient tradicional que obre en un ampli horari. L'establiment compta amb accés a internet.

Programació excursions i visites:

22-03-2024: Hostal La Maya de Cercedilla de la Sierra

Arribada cadascú pel seu compte a l'allotjament de Cercedilla per fer check-in a partir de les 15:00

Cal estar a sopar a les 21:00 a l'hostal on ens trobarem tot el grup de 31 persones inscrites a l'estada al Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.



23-03-2024: Puerto de Navacerrada – Cercedilla

PLA A: Siete Picos + Ruta Camino del Agua fins a Cercedilla

Distancia: 14,20 km +405 mts. – 1015 mts. 6 hores ruta lineal

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/puerto-de-navacerrada-siete-picos-cercedilla-40172217>

Una vez hemos cruzado la pradera, llegamos a un bosque en el que comenzaremos a subir al séptimo de los Picos, atención en este punto, ya que varios caminos salen a izquierda y derecha, nosotros tenemos que seguir siempre de frente, en esta parte el sendero se hace un poco más débil, por lo que conviene prestar atención a los hitos de piedrecitas que van marcando el camino. Cuando salimos del bosque y tras haber realizado la principal ascensión, llegamos al séptimo y más alto de todos los picos, en el veremos el vértice geodésico de la montaña en sus 2.140 metros de altitud. A partir de este punto debemos seguir la senda que recorre el cordal de los 7 picos, no es necesario trepar cada uno de los picos, la senda los bordea por su cara norte hasta llegar al segundo de ellos, conviene ir parando para contemplar los impresionantes paisajes de la cuerda de la mujer muerta, los pinares de Valsaín, el pico de Montón de Trigo y la Peñota, atrás dejamos la bola del Mundo, La Maliciosa y el Pico de Peñalara, y sobre todo, disfrutar del propio cordal de Siete Picos.

PLA B: Camino Schmidt + Ruta Camino del Agua fins a Cercedilla

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-de-senderismo-camino-schmidt-157008321>

<https://conocecercedilla.com/senderismo-cercedilla/camino-del-agua/>

Distancia: 14 km +160 mts. – 725 mts. 5 hores ruta lineal

El Camino Schmidt es una de las rutas más famosas y transitadas de la Sierra de Guadarrama. Transcurre entre el Puerto de Navacerrada y el Valle de la Fuenfría por la umbría de Siete Picos pasando por el Collado Ventoso, provincia de Segovia. Su nombre se debe al excursionista Eduardo Schmidt, socio de la Real Sociedad Española de Alpinismo de Peñalara y su trazado se diseñó para unir el Puerto de Navacerrada con el pueblo de Cercedilla. El trazado está muy bien señalizado con carteles y círculos amarillos pintados en los tuncos de los árboles y parte desde el telesilla de la pista de esquí del Escaparate.

Possibilitat d'escurçar 3,2 kms al final de la ruta (tan pla A com pla B) agafant el bus públic al Hospital La Fuenfría fins a Cercedilla



24-03-2024: La Pedriza i Castillo de Manzanares el Real

PLA A: Canto Cochino – Charca Verde – El Yelmo – Cueva de las Brujas

Distancia: 12,3 km +760 mts. -760 mts. 5:40 hores (circular)

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/canto-cochino-tolmo-yelmo-elfantito-cinco-cestos-canto-cochino-la-pedriza-10480008>

La Pedriza se localiza en la vertiente madrileña del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Presenta una espectacular geomorfología sobre un paisaje granítico. Los

granitos son rocas ígneas plutónicas, procedentes de un magma que se enfrió lentamente desde hace millones de años en el interior de la corteza terrestre. Recorriendo la senda se pueden reconocer elementos del relieve como berrocales, domos y crestas. Se pasará junto a elementos geológicos menores originados por la erosión como piedras caballeras, la cueva de la Mora o nervaciones en la aleta de Tiburón. La erosión también ha conformado caprichosas formas en las rocas, algunas con parecidos a ciertos animales como "la foca", "la tortuga", "el cerdito" y "el pájaro" o con hitos como "el tolmo". Asimismo, se vislumbrará a lo lejos relieves como el Cancho de los Muertos, el domo de El Yelmo y los crestones de Las Torres.

PLA B: Canto Cochino - Charca Verde - Los Chorros del Manzanares i tornada pel PR-M18.

Distancia: 11,4 km +448mts. -448 mts. 4:20 hores (ruta anar+tornar)

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/los-chorros-del-manzanares-por-el-sendero-pr-m18-y-vuelta-por-charca-verde-desde-canto-cochino-62780281>

Comenzaremos la ruta en el aparcamiento de Canto Cochino, una zona con bares detrás de los cuales se encuentra la roca que da nombre al aparcamiento. Cogemos la pista principal, en dirección noroeste por la avenida de Mataelpino. Iremos dejando a nuestra derecha varios aparcamientos hasta donde acaba el asfalto y una barrera impide el paso de los vehículos. Es la puerta de La Pedriza. Transitamos a orillas del río Manzanares, con densa vegetación típica de ribera, como fresnos, sauces y a sus pies helechos. En este tramo encontramos uno de los escasos ejemplares de tejo. El agua mantiene viva todo el año esta vegetación. Conforme nos acercamos a la zona de la Charca Verde comienza a dejar paso a los pinares. Continuamos por la ancha pista PR-18 hasta alcanzar el puente del Francés. No lo cruzaremos sino que pasaremos por su izquierda, por las **escaleras** en piedra que el terreno nos ofrece. Continuaremos a media altura por el margen izquierdo orográfico del río Manzanares.



Desplaçament en bus de Canto Cochino a Manzanares i **visita Castillo Manzanares el Real.**

25-04-2024: Puerto de Los Cotos - Pico de Peñalara

PLA A: Puerto de Los Cotos - Pico de Peñalara – Risco de los Claveles - descenso por Laguna de los Pájaros

Distancia: 13,5 km +709mts. -709 mts. 4:40 hores ruta circular

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/circular-cima-penalara-laguna-de-los-pajaros-cotos-parque-natural-de-guadarrama-5020936>

Esta ruta sube al punto más alto de la sierra de Guadarrama, el pico de Peñalara (2.428 m). Este rincón, de enorme diversidad, da refugio a algunas de las especies más singulares, además de contener los mejores restos glaciares que pueden encontrarse en la Sierra de Guadarrama. Parte del Centro de Visitantes Peñalara, punto de acogida e información para los visitantes del macizo, donde ofrecen información y documentación sobre el Parque Nacional y sus rutas. El camino sube hasta el Mirador de la Gitana y el Cobertizo del Depósito, que deberá dejar a su derecha para continuar por la pista forestal. Tras un par de vueltas del camino en continuo ascenso por una pista ancha, encontrará que ésta se bifurca. Siga recto, sin desviarse, y remontará una fuerte pendiente hasta la cota 2.100. Allí encontrará un nuevo cruce de caminos. El de la derecha lleva a la zona del Zabala, pero deberá seguir por la pista de la izquierda que sube haciendo zetas por la ladera de Peñalara hasta Dos Hermanas. Es muy importante que en esta zona no abandone la senda para atajar, pues es una de las zonas en las que la restauración de Peñalara es más delicada. A partir de Dos Hermanas basta seguir la cuerda para llegar al Pico de Peñalara. Regreso cresteando hasta el Rosco de los Claveles por grandes bloques de piedra y descendiendo por las llanuras de la Laguna de los Pájaros .



PLA B: Puerto de Los Cotos – Laguna Grande de Peñalara

Distancia: 6,52 km +293 mts. -293 mts. 2:25 hores

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/cotos-laguna-grande-penalara-75226401>

Pasado el Centro de Visitantes de Peñalara en el Puerto de Cotos, nos adentraremos en un frondoso bosque de pinos silvestres en el cual, más arriba, encontraremos la Fuente Cubeiro. Tras la fuente en una curva de herradura se encuentra el “Mirador de la Gitana”, donde podremos contemplar una de las mayores alineaciones montañosas del Parque Nacional, “La Cuerda Larga”, que alberga alguna de sus mayores alturas, Cabeza de Hierro Mayor (2380 mts.), Cerro de Valdemartín (2281 mts.) o La Bola del Mundo (2268 mts.). Abandonamos la pista y tomamos un sendero ancho (a nuestra derecha) de pinos silvestres que va bordeando la “Peña de los Quesos” hasta llegar al cruce de caminos de la Laguna Grande con Laguna de los Pájaros.

A partir de aquí, el camino continúa por una pasarela de madera que nos dejará a los pies de la Laguna Grande. El paisaje aquí es sobrecogedor, la laguna, posada a los pies de los cortados, que bajan del pico de Peñalara, es una de las muestras más representativas de la acción de los glaciares que modelaron durante siglos las escarpadas laderas del macizo de Peñalara.

Possibilitat de tornar a Cercedilla en tren cremallera des de Puerto de Cotos gaudint de paisatge que és molt bonic (caldría reservar)

26-03-2024: Pinar de Valsaín – Revenga. Palacio de Riofrío

PLA A+B: Palacio de Riofrío. Visita real sitio Palacio de Riofrío
Desplaçament en bus del Palacio de Riofrío - Revenga. Excursió de Revenga a Area recreativa de La Boca del Asno on ens recollirà el bus que ens tornarà a Cercedilla
Distancia: 10,1 km +420 mts. -330 mts. 3:30 hores ruta lineal

<https://www.komoot.com/es-es/tour/1398504278>

Ruta de senderismo con la magia y el encanto de un bosque perdido, los pinares de Valsaín, situados en el Valle de Valsaín y rodeados del siempre agradable frescor del discurrir de las aguas del río Eresma, el cual nace en este paraje lleno de encanto y cierta magia. Es una de las rutas con más encanto de la sierra de Guadarrama. Además de disfrutar de las aguas del río Eresma y de este bello bosque de pinares silvestre, nos podemos deleitar con la majestuosidad de los robles y encinas, de bellas vistas a un paraje sin parangón y diferentes buitres y águilas. El camino discurre a lo largo de puro bosque, ruta sombreada para estos días de verano. Una ruta apta para todos los públicos. La mayor parte del camino es una cómoda pista de 4 metros de anchura que invitará a la conversación y a contemplar las maravillas que nos proporciona la naturaleza.

Un bosque con mil historias, abundante vegetación, bien servido de esa fauna propia de la zona, jabalíes, venados, nutrias y una variedad grande de diferentes aves. Sin lugar a dudas es una de las excursiones más agradables que pudimos hacer en esta época tan agradable para los senderistas y todos aquellos que se atreven a disfrutar de la parte más desconocida de nuestra comunidad.



27-03-2024: La Maliciosa / Valle de Fuenfría

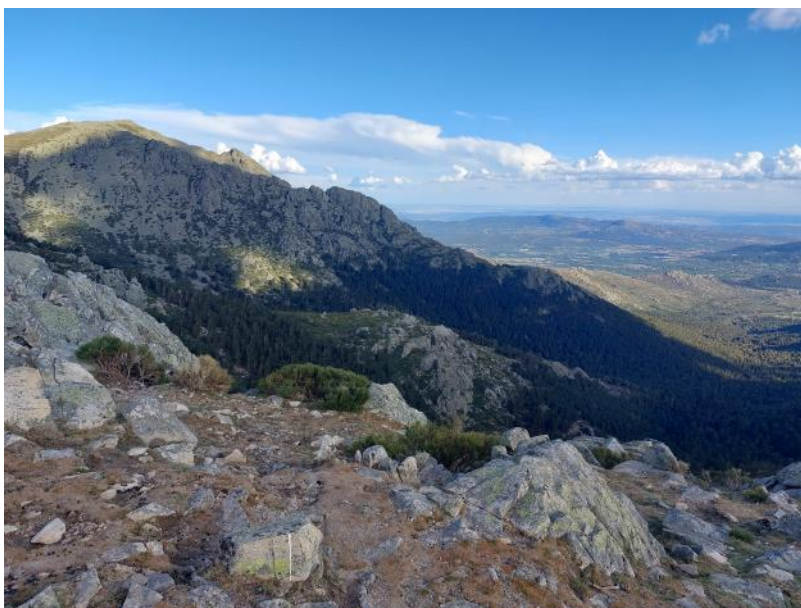
opció 1) La Maliciosa

PLA A: Puerto de Navacerrada - La Bola del Mundo – La Maliciosa
Distancia: 11,45 km +756 mts. – 756 mts. 5:30 hores ruta anada+tornada

<https://ca.wikiloc.com/rutes-cursa-de-muntanya/puerto-navacerrada-maliciosa-14036448>

PLA B: arribar només fins a la Bola del Mundo i tornar al punt d'inic
Distancia: 6,45 km +397 mts. – 397 mts. 3:30 hores ruta anada+tornada

Desde el Puerto de Navacerrada, empieza una pronunciada cuesta de 3 kilómetros que tendrás que ir, poco a poco, subiendo hasta llegar a la Bola del Mundo o Alto de las Guarramillas es una montaña de la sierra de Guadarrama, tiene una altitud de 2275 metros. En su cumbre están ubicadas tres grandes antenas cubiertas por un radomo calefactado en forma de cohete para protegerlas del hielo, son visibles desde varios kilómetros a la redonda y constituyen la mayor peculiaridad de esta montaña. Ascendemos por el camino de tierra, subiendo la roquera, aunque puedes ascender también por el camino de cemento marcado que va junto a las pistas de esquí de Navacerrada. El camino continúa siguiendo las señales en descenso hacia la Maliciosa, ahí se abre ante tus ojos un espectáculo que te deja sin habla, la Pedriza desde atrás, con el embalse de Manzanares del real al fondo, ¡realmente impresionante! Al final de la pronunciada bajada está el pluviómetro de la Maliciosa y desde ahí sigue el camino, ya marcado con piedras amontonadas por una gran roquera hasta llegar a la cumbre. Esta subida parece que va a ser más dura, pero son solo 800 metros así que rápidamente se accede a la cumbre. Desde el punto geodésico de la Maliciosa hay unas vistas espectaculares de toda la sierra, ¡muy impresionante!



opció 2) Valle de Fuenfría

Los Miradores de los Poetas

Distancia: 8,25 km +323 mts. – 323 mts. 3 hores ruta circular

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-de-senderismo-a-los-miradores-157010454>

Se inicia la ruta en Las Dehesas, en pleno valle de la Fuenfría. Continuo por la calzada romana pasando por el puente de Enmedio. Llego al cruce con la carretera de la República hasta la zona de los miradores. Llamados miradores de los poetas Luis Rosales y Vicente Aleixandre. Cerca del mirador Luis Rosales esta el vértice geodésico. Sigo la pista hasta el cruce del camino Smith y el mirador de la Calva, con vistas al valle de la Fuenfría. Llego al puerto de la Fuenfría dando vista a tierras de Segovia. Bajo un primer tramo por la calzada romana hasta un cruce donde tomo un PR. Camino entre pinos a media ladera en un precioso camino que me situa de nuevo en el fondo del valle.



Tant l'opció 1 com la 2 està programada que finalitzi a les 15:00 ja dinats, i cadascú tornarà pel compte a Vilassar o on sigui

Pressupost:

Pressupost estada Sierra de GUADARRAMA setmana santa 2024			
	concepte	preu servei	total serveis
ALLOTJAMENT	sopar H. La Maya	15,00	75,00
	dormir H. La Maya	30,00	150,00
	esmorzar	7,00	35,00
DESPLAÇAMENTS	bus discrecional	16,45	32,90
	bus linea regular	2,50	17,50
	tren cremallera	3,50	3,50
VISITES	Castillo Manzanares	5,00	5,00
	Palacio Riofrío	12,00	12,00
	altres visites	15,00	15,00
TOTAL			345,90 €

Recordem que cadascú s'ha de costejar el desplaçament de Vilassar de Dalt a Cercedilla i els dinars que no estan inclosos en l'esmentat pressupost.

Els preus de les visites són tarifa individual estandard. Ja preguntarem properament els preus de jubilats i descomptes de grup.

Àpats:

- **esmorzar:** a l'hostal no hi ha servei d'esmorzar. Esmorzarem en un bar ubicant davant de l'Hostal la Maya que ja ens tindran preparat cada dia a les 8 del matí per marxar en bus d'excursió a les 9 del matí. Desayuno: se incluye café, zumo natural, bollería o tostadas. Las tostadas tienen de varios tipos.

- **dinar:** cada dia dinarem a la muntanya o per allà on parem a la muntanya. Si acabem de caminar aviat, a les zones de visitants i aparcaments hi ha restaurants i bars, però cadascú s'haurà d'espavilar. A Cercedilla hi ha tota mena de botigues i supermercats per comprar menjar per endur-se per l'endemà

-**sopar:** hem enparaulat sopar de grup en un menjador privat en el mateix Hostal la Maya que inclourà un menú a triar entre 3 primers, 3 segons plats, postres i beguda.

Tema intoleràncies: ja us ho preguntarem més endavant i ho comunicarem a l'hostal.

Sendas autoguiadas de Cercedilla (en cas de mal temps)

El Ayuntamiento ha editado un nuevo mapa turístico, que incluye **cuatro rutas urbanas autoguiadas** para llevar al visitante por lugares y puntos de interés de Cercedilla, desconocidos para muchos.

Con este nuevo mapa se pretende mostrar que Cercedilla tiene una gran riqueza histórica y cultural además del maravilloso patrimonio natural.

Las cuatro sendas autoguiadas son: **La Calzada Romana (urbana), Ruta de sobremesa, San Antonio y El velo de la memoria.**

La ruta de **La Calzada Romana** propone una caminata por el **tramo bajo** (urbano) de lo que un día fue la vía de comunicación entre Titulcia y Segovia a través del Puerto de la Fuenfría. Con esta ruta se quiere poner en valor la **Vía 24 de Antonino** en su trazado más desconocido, el que atraviesa el actual casco central del municipio.

La llamada **Ruta de sobremesa** es un tranquilo paseo periurbano de poco menos de una hora que invita a disfrutar de las vistas del pueblo desde distintos lugares.

La senda de **San Antonio** recorre uno de los barrios hasta ahora más desconocidos para el visitante, que sin embargo cuenta con hitos como la **Plaza de Toros de Cercedilla, la Ermita de San Antonio** o la **casa del poeta Luis Rosales.**

El Velo de la Memoria es una senda que combina patrimonio cultural, histórico y paisajístico. Por Cercedilla pasaron a lo largo de los siglos, personajes ilustres de todo tipo, que dejaron su huella en el municipio. El Velo de la memoria recorre gran parte de ese legado y propone visitas a lugares tan emblemáticos como la **Plazuela Giner de los Ríos, la Iglesia Parroquial de San Sebastián, las villas de Ramón y Cajal y Sorolla, el Parque de Pradoluengo** (corazón de la primera colonia de veraneo de Cercedilla) y el **Mirador de la Paloma**, desde dónde se aprecia una de las mejores vistas de Cercedilla.

No se puede obviar que la gran seña de identidad de Cercedilla es la belleza natural de sus montañas y pinares, enclavados en el **Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama**. Existe una **red de rutas de senderismo por el Valle de la Fuenfría**, que se recogen en el reverso del mapa y que contiene información detallada de cada itinerario, con la señalización, dificultad, duración, desnivel..etc.

Además de las rutas por el Valle de la Fuenfría, el mapa añade una propuesta más: la de **Camorritos**, una pequeña excursión de baja dificultad por una de las colonias residenciales más emblemáticas de Cercedilla que aúna arquitectura, cultura y naturaleza.

ALTRES PROPOSTES alternatives (culturals, visites, etc.) i més rutes a fer en cas de mal temps o canvi de plans, podeu consultar aquests links i anar mirant:

<https://www.parquenacionalsierraquadarrama.es/visita/rutas>

<https://sierraquadarrama.info/senderismo-2/>