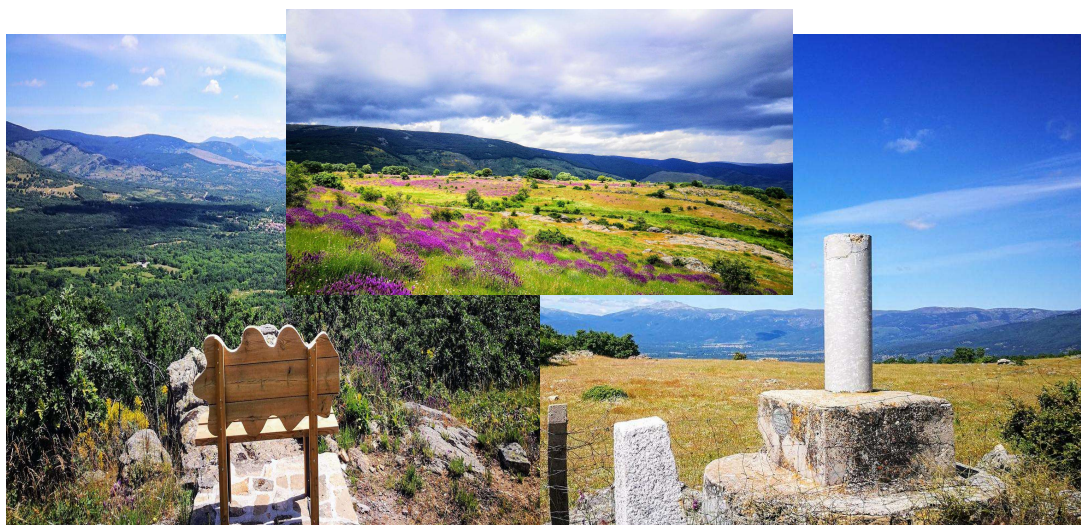


GARGANTILLA DEL LOZOYA – CERRO DE LA CRUZ – MIRADORES DEL LOZOYA

RUTA DE SENDERISMO



FECHA: 26 – SEPTIEMBRE – 2026

PRECIO: 6€ con Carnet Usuario o Federados
8€ sin Carnet Usuario No Federados

INSCRIPCIONES: Hasta el día 24 de Septiembre 2026

Se informa a los interesados que, a partir de la fecha indicada, no se admitirá ni se tramitará ninguna inscripción.

TELÉFONO: 91 – 844 39 75 Oficina de
Pabellón de Deportes

TIPO DE RUTA: Circular

DIFICULTAD DE RUTA: Consulta Tabla de Niveles

NIVEL 3 - MEDIO /Aprox. 5h/13km/ DESNIVEL ACUMULADO: +431m / +1512-115

SALIDA: A las 09.00 horas. Gargantilla de Lozoya

(Max. 30 personas)

ESTA RUTA PODRÁ SUFRIR VARIACIONES DE DURACIÓN Y/O TRAYECTO SIEMPRE QUE EL GUÍA LO ESTIME NECESARIO.



Ayuntamiento de
**MIRAFLORES
DE LA SIERRA**

Concejalía
DEPORTES

INFORMACIÓN DE LA RUTA

GARGANTILLA DEL LOZOYA – CERRO DE LA CRUZ – MIRADORES DEL LOZOYA

Hola senderistas

Haremos una ruta circular preciosa por el entorno de gargantilla del Lozoya. El término municipal se sitúa en el margen izquierdo del río Lozoya al pie de los Montes Carpetanos y de la Cordillera de Somosierra, el valle alto del Lozoya.

La ruta consiste: en salir desde este espectacular pueblo con mucha historia, la ruta empieza en subida aquí tendremos el mayor desnivel de la ruta, casi arriba hay un resalte rocoso que en época de lluvia o deshielo podemos disfrutar de una pequeña cascada, pasaremos por los cerrillos que nos conducen hasta nuestro objetivo, el vértice geodésico del cerro de la cruz (1567m), si vamos a un piedra que hay a la izquierda podemos ver el embalse de Riosequillo, la imponente Peña de la Cabra, Pico 3 provincias y el Pico del Lobo. Y un poco a la derecha podemos tener otras vistas como el valle alto del Lozoya, la majestuosa Peñalara la montaña más alta de Guadarrama y a nuestros pies tenemos el embalse de Riosequillo. Volveremos por nuestros pasos hasta el collado de la caña del prado Mayor. Comenzamos el descenso sumergiéndonos en un bello bosque de robles. Hasta terminar nuestra preciosa ruta por la senda de las abejas.

Tendrá una duración de unas 5h con 3 paradas para tomar algo de fruta y para comer el bocata, serán unos 12km y alcanzaremos una altura de 1506m y tendremos un desnivel en positivo de unos 400m.

ESTA RUTA PODRA SUFRIR VARIACIONES DE DURACIÓN Y/O TRAYECTO SIEMPRE QUE EL GUIA LO ESTIME NECESARIO.



Ayuntamiento de
**Miraflores
de la Sierra**

Concejalía
DEPORTES

INFORMACIÓN DE LA RUTA

GARGANTILLA DEL LOZOYA – CERRO DE LA CRUZ – MIRADORES DEL LOZOYA

MAPA DE LA RUTA



ESTA RUTA PODRA SUFRIR VARIACIONES DE DURACIÓN Y/O TRAYECTO SIEMPRE QUE EL GUÍA LO ESTIME NECESARIO.



**Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra**

**Concejalía
DEPORTES**

INFORMACIÓN DE LA RUTA

GARGANTILLA DEL LOZOYA – CERRO DE LA CRUZ – MIRADORES DEL LOZOYA

TABLA DE NIVELES

NIVEL DE LA RUTA: **3 MEDIO – COLOR ROJO**



Ayuntamiento de
**MIRAFLORES
DE LA SIERRA**

Concejalía
DEPORTES

RUTA DE SENDERISMO

N I V E L E S



Nivel 1: INICIACIÓN



DISTANCIA
De 8-10 Km



DURACIÓN
3-4 h



DESNIVEL
Hasta +300 m

FORMA FÍSICA:
Sedentario o actividad ocasional.

EXPERIENCIA:
Ninguna.

TERRENO:
Pistas forestales y senderos cómodos.
Sin tramos técnicos.



Nivel 2: BAJO



DISTANCIA
De 8-12 Km



DURACIÓN
4-5 h



DESNIVEL
+300-500 m

FORMA FÍSICA:
Caminatas con cierta frecuencia.

EXPERIENCIA:
Alguna ruta sencilla.

TERRENO:
Senderos de montaña.
Puede haber piedras, gradas o tramos
irregulares.



Nivel 3: MEDIO



DISTANCIA
De 10-15 Km



DURACIÓN
5-6 h



DESNIVEL
+500-800 m

FORMA FÍSICA:
Haces deporte semanalmente.

EXPERIENCIA:
Acostrumbrado a rutas de montaña.

TERRENO:
Senderos estrechos e irregulares o trochas.
Tramos técnicos: Uso ocasional de las
manos para progresar.



Nivel 4: ALTO



DISTANCIA
De 12-18 Km



DURACIÓN
6-8 h



DESNIVEL
+800-1100 m

FORMA FÍSICA:
Buena forma física.

EXPERIENCIA:
Rutas de montaña frecuentes.

TERRENO:
Terreno técnico.
Caos de bloques, pedreras o gradas.
Trepadas fáciles (grado I-II).



Nivel 5: MUY ALTO



DISTANCIA
+15 Km



DURACIÓN
8 h ó +



DESNIVEL
+1100 m

FORMA FÍSICA:
Muy buena.

EXPERIENCIA:
Experiencia habitual en montaña.

TERRENO:
Terreno técnico continuo.
Trepadas frecuentes.



Ayuntamiento de
**Miraflores
de la Sierra**

Concejalía
DEPORTES