














**HOJA INFORMATIVA DE LA ACTIVIDAD
EN FAMILIA EL CIELO DE UNA NOCHE DE VERANO
SUBIDA A CABEZA LIJAR**

Descripción de la ruta:

Ruta fácil pero con una subida continuada que puede resultar larga de andar al igual que la bajada, pero con el aliciente de subir a Cabeza Lijar, también llamado pico de las tres provincias donde se unen Madrid, Ávila y Segovia y ver las luces de la capital desde el oeste de la comunidad.

VALORACION DE DIFICULTAD METODO MIDE				NUESTRA VALORACION	
*para mas informacion sobre las valoraciones MIDE pincha Aquí				RECOMENDADO PARA	
MIDE			Circular de Cabeza Lijar	TODAS LAS EDADES	
horario	1h 55'	 	3	severidad del medio natural	
desnivel de subida	351 m	 	2	orientacion en el itinerario	
desnivel de bajada	351 m	 	2	NIVEL DE DIFICULTAD	
distancia horizontal	3,7 Km	 	2	Moderada	
tipo de recorrido	Circular			NIVEL DE ESFUERZO	
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2020.				 Medio-Mod  Baja  Media-Mod  Alta	

MAPA DEL RECORRIDO Y PERFIL

