

**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**

\*para mas informacion sobre las valoraciones MIDE pincha [Aquí](#)

**NUESTRA  
VALORACION**

**MIDE**

Cabeza Lijar

horario	3h 20'			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	292 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	388 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,4 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2021.

**RECOMENDADO PARA**

TODAS LAS EDADES

**NIVEL DE DIFICULTAD**

**Moderada**

**NIVEL DE ESFUERZO**

**Medio-Mod**

Baja Media-Mod Alta

**MAPA DEL RECORRIDO Y PERFIL**

