Valle de Lozoya
Parque Nacional Sierra de Guadarrama

El **arroyo de la angostura** en Rascafría es el tramo alto del rio Lozoya, un reino forestal salvaje de gran calidad ambiental y refugio de las especies vegetales de **mayor valor botánico en la Sierra de Guadarrama**. Los abedules, acebos, tejos, pinos silvestres y laricios, robles, majuelos y las galerías ribereñas de los arroyos componen un extraordinario mundo natural.

La ruta parte del "**Monasterio de El Paular",** cruzando el "Puente del perdón" y las piscinas naturales de "Las Presillas". Por excelente sendero, se asciende por un tupido bosque caducifolio junto al angosto barranco hasta la bucólica "**Presa del Pradillo**". Tras pasar por puente románico de la Angostura y ya por pinares, descenderemos con la recompensa final del espectacular "**Mirador de los Robledos"** que domina el Valle de Lozoya.

Fecha: **sábado 11 de julio de 2020**

Actividad: **Ruta senderista circular**

Inicio: **08:45h en el aparcamiento del Monasterio de El Paular:** **https://goo.gl/maps/uAQdYnvJXHyDjCr37**

Final: **14:00h en el lugar de la salida**

Distancia: **16,8km**

Desnivel positivo: **240m**

Desnivel negativo: **240m**

Material necesario:

- Ropa de montaña cómoda para caminar
- Chubasquero impermeable (recomendable aún con previsión de buen tiempo)
- Bastones de trekking
- Calzado de senderismo
- Mochila de 30 litros de capacidad
- Cantimplora o botella para el agua de al menos 1,5 litros
- Gorro para el frío (en función de la previsión meteo)
- Guantes (en función de la previsión meteo)
- Gorra para el sol y gafas de sol
- Crema solar
- Algo de comida para la parada intermedia
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Mascarilla

Mapa y perfil del recorrido: