

## Pozas y Cascadas del Manzanares (familias)

El tramo alto del río Manzanares es sin duda uno de las zonas más espectaculares del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Además, en la época primaveral y fruto del deshielo, baja especialmente caudaloso. Es el momento ideal para disfrutar de su bullicio, sus cascadas, pozas y sus riberas floridas.

Visitaremos uno de sus enclaves más genuinos: la poza de la “Charca Verde”. Y todo ello en dos ambientes bien diferenciados, al atardecer con las rocas teñidas de ocre y naranja, y de noche bajo el foco de la Luna llena.

**Fecha:** sábado 14 de mayo de 2022

**Actividad:** Ruta senderista circular (ciclo “Caminos del Agua”)

**Inicio:** 18:00h en el “Bar El Montañero” del “Parking de Canto Cochino”  
Se adjunta enlace: <https://goo.gl/maps/R5xXAdYHh4zk9mk26>

**Final:** 23:30h en el lugar de la salida

**Distancia:** 10km

**Desnivel positivo:** 300m

**Desnivel negativo:** 300m

### Material necesario:

- Ropa de montaña cómoda para caminar
- Chubasquero impermeable (recomendable aún con previsión de buen tiempo)
- Bastones de trekking
- **Calzado de senderismo o botas de monte (las zapatillas de deporte no son aconsejables)**
- Mochila de 30 litros de capacidad
- Cantimplora o botella para el agua de al menos 1 litro
- Gorro y guantes para el frío (en caso de previsión de frío)
- **Linterna frontal**
- Crema solar
- Algo de comida para la parada intermedia
- Teléfono móvil con la batería cargada



Mapa y perfil del recorrido:

