# Cuenca alta del río Guadarrama…
# ¡Y baño en las Piscinas de las Berceas!
## (Nivel medio-alto)

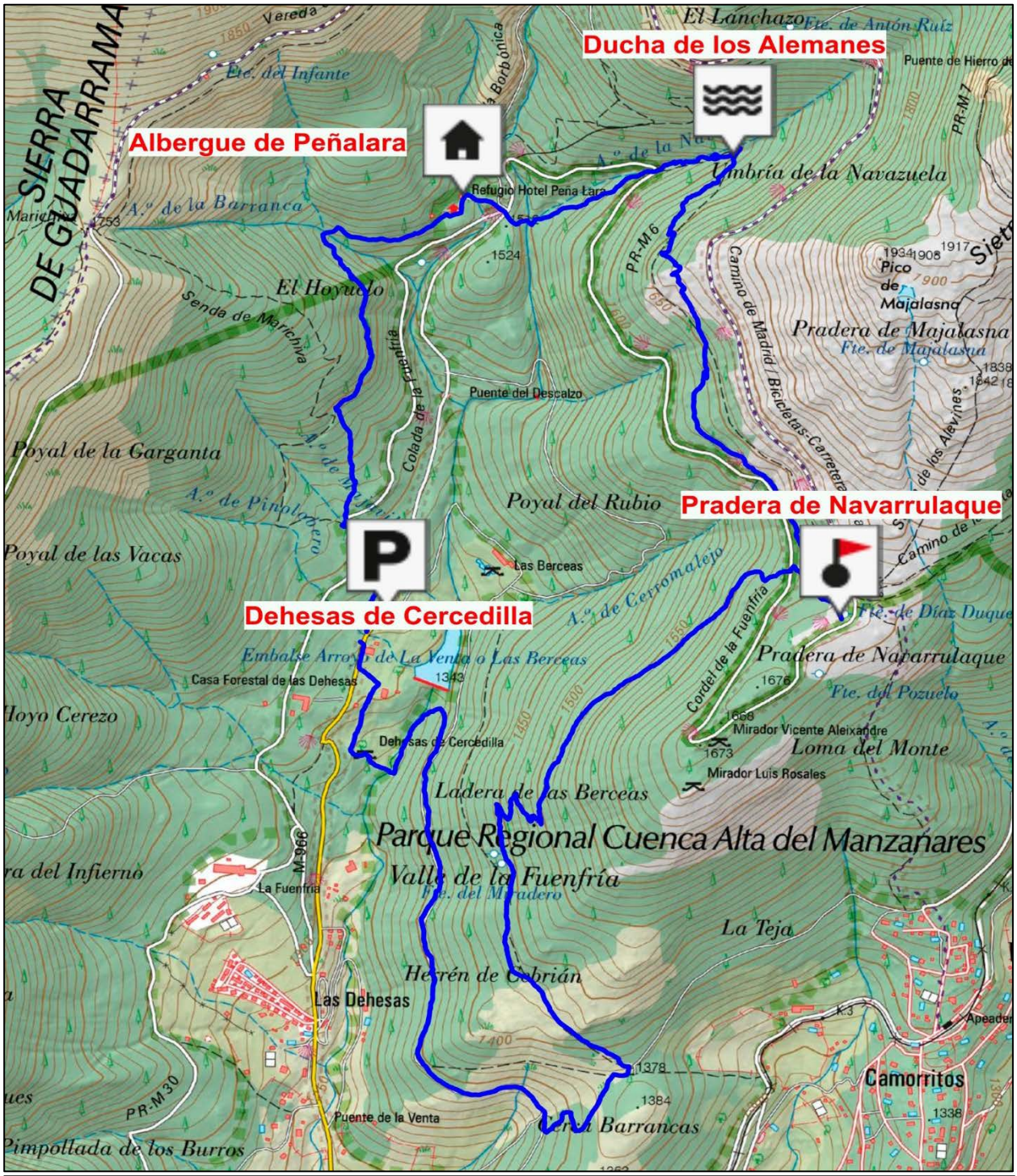
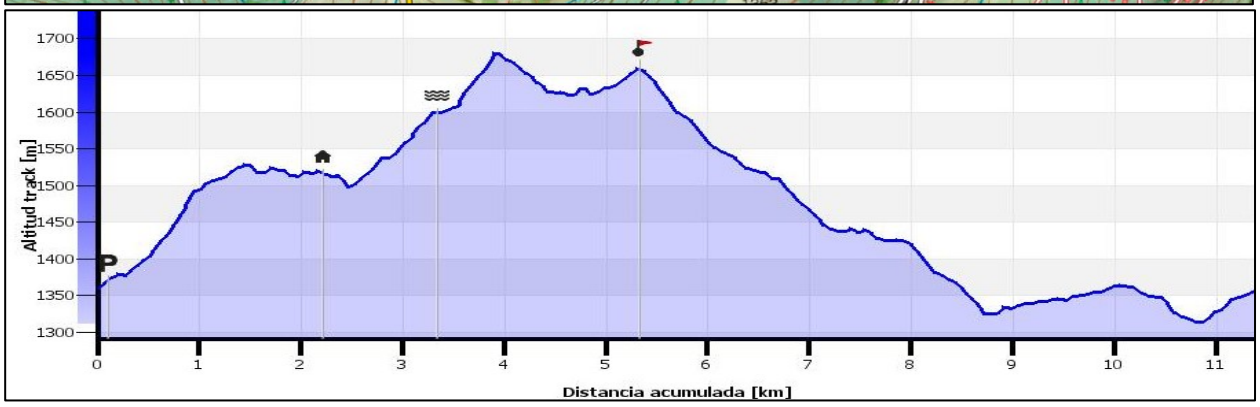
El Valle de la Fuenfría es uno de los iconos del **Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama**. Está jalonado por **númerosos arroyos** que dan vida al Guadarrama, el río más importante de la Comunidad junto al Jarama. El valle está cubierto por una de las mayores zonas boscosas continuas de Madrid, principalmente de pino silvestre, que nos aportará sombra en nuestro recorrido. Durante muchos años fue fuente de inspiración para poetas, filósofos y artistas.

Visitaremos los peculiares enclaves del **albergue de Peñalara** y de la "**Ducha de los Alemanes**" tras el que alcanzaremos la **Pradera de Navarrulaque**. Disfrutaremos de vistas panorámicas del Valle de la Fuenfría, recorriendo en el último tramo de la ruta el bucólico "camino del agua".

Al terminar la excursión y para los que lo deseen, nos daremos un baño en Las **Piscinas de Las Berceas**, unas piscinas naturales rodeadas de un entorno espectacular. Aunque hay bar en las piscinas, se permite acceder con comida y bebida.

| | |
|---|---|
| **Fecha:** | **domingo 19 de junio de 2022** |
| **Actividad:** | **Ruta senderista circular (ciclo "Caminos del Agua")** |
| **Inicio:** | **09:00h en la puerta del "Hotel Restaurante Casa Cirilo" ("Aparcamiento C o D de Las Dehesas" de Cercedilla)** |
| **Final:** | **14:00h en el lugar de la salida** |
| **Distancia:** | **11,4km** |
| **Desnivel positivo:** | **455m** |
| **Desnivel negativo:** | **455m** |

### Material necesario:

- Ropa de montaña cómoda para caminar
- Chubasquero impermeable (recomendable aún con previsión de buen tiempo)
- Bastones de trekking
- **Calzado de senderismo o zapatillas de trailrunning (las zapatillas de deporte no son aconsejables)**
- Mochila de 30 litros de capacidad
- Cantimplora o botella para el agua de al menos 1,5 litros
- Gorra para el sol y crema solar
- Algo de comida para la parada intermedia
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Bañador, toalla y chanclas

## Mapa y perfil del recorrido: