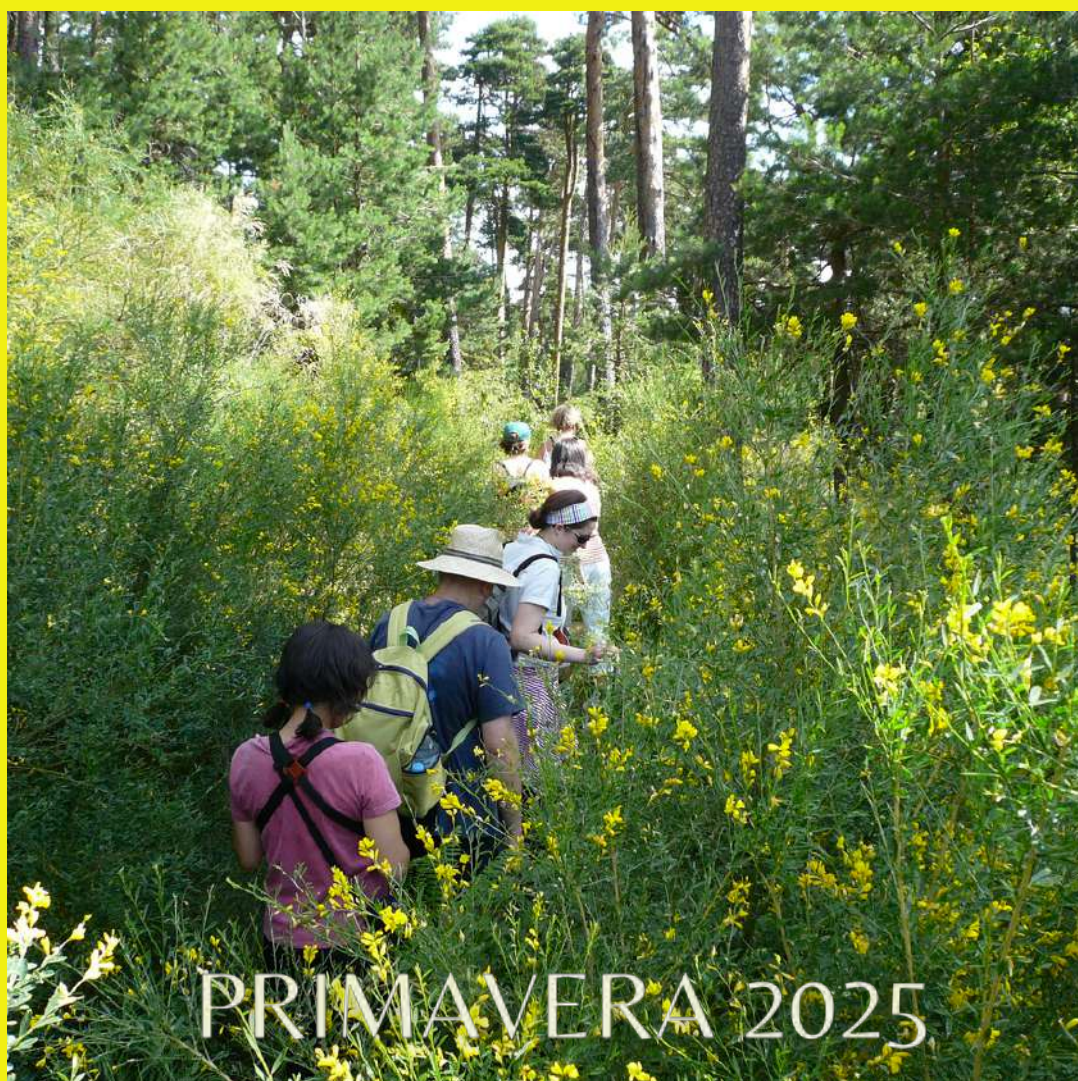


RUTAS GUIADAS Y EXCURSIONES DIDÁCTICAS



MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO

ORGANISMO
AUTÓNOMO
PARQUES
NACIONALES



Un año más os invitamos a participar en el descubrimiento de la naturaleza, la historia y las tradiciones que conforman el paisaje de la Sierra de Guadarrama, por la vertiente segoviana del Parque Nacional. Con ello pretendemos contribuir a la conservación de sus valores desde el respeto que fomenta su conocimiento.

A lo largo de la primavera se podrán realizar actividades en dos modalidades:

Sábados: Rutas Guiadas, que permiten descubrir la vertiente norte del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama en compañía de un guía intérprete.

Domingos: Excursiones Didácticas, de carácter temático y dirigidas por especialistas en diversas materias.



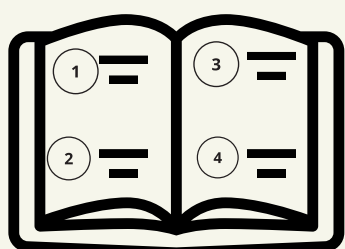
Montes de
valsaín y
cabeza de
Hierro
Espacios Naturales
y Centros Adscritos al Organismo
Autónomo Parques Nacionales



centro Nacional
de Educación
Ambiental
CENEAM

Estas actividades son **gratuitas**, estando limitado el número de participantes por el carácter didáctico de las mismas y por la normativa del Parque Nacional. Para poder participar en ellas es necesario reservar plaza utilizando la **Central de Reservas de Parques Nacionales**, atendiendo a las condiciones y plazos que se indican para cada actividad

RESERVAS



INSTRUCCIONES

Condiciones generales

- Todos **los menores de edad** deberán ir siempre acompañados por un adulto, madre, padre o tutor.
- Es muy importante acudir **bien equipado** de ropa y calzado, dependiendo de las características de cada actividad y de la estación del año, aunque siempre habrá que tener presente que en la montaña son muy frecuentes los cambios meteorológicos.
- Es importante también llevar **agua y alimentos** poco pesados.
- Durante la ruta se debe seguir atentamente las **instrucciones del guía** y no abandone el trazado que se indique.
- **El guía puede** instar al abandono de la actividad a aquellas personas que no sigan sus indicaciones, pongan en peligro al resto de participantes, creen conflictos o perturben la armonía del grupo.
- En el caso de abandono de la ruta antes de su finalización, ya sea de forma voluntaria u obligada por lo anteriormente dispuesto, la **responsabilidad** será única y exclusiva del participante.
- El guía se reserva el **derecho de suspender** la ruta o incluso **modificar** el trazado de la misma, siempre por causa justificada.

RESPONSABILIDAD CIVIL: Cada participante asume la responsabilidad derivada de su participación en la ruta guiada, librando de cualquier responsabilidad civil al guía-intérprete y al Parque Nacional. En el caso de menores o personas dependientes, serán responsables sus padres, madres o tutores/as.

MASCOTAS: la presencia de perros se permite **EXCLUSIVAMENTE en las excursiones didácticas** en las que se indique con este símbolo y atendiendo a las siguientes normas:



- Consulta previa y disponibilidad del grupo: siempre que no existan incompatibilidades de salud o fobias entre el resto de los participantes.
- Los animales deberán estar al día en cuanto a los requisitos de carácter administrativo y sanitario que marca la legislación vigente.
- Durante la actividad, el animal deberá estar en todo momento controlado por el propietario, mediante el uso de correa y si fuera necesario bozal.
- Compromiso por parte de los propietarios de abandonar la actividad si el animal provocara molestias al grupo o desviara la atención de los participantes durante las explicaciones.



Se recomienda el uso de transporte público:

La información sobre rutas y horarios se puede consultar en la web del P. N. Sierra de Guadarrama

TRANSPORTE PÚBLICO



* El Organismo Autónomo Parques Nacionales no se hace responsable de la puntualidad de las líneas de transporte público, ni de la exactitud de los horarios.

CALENDARIO

Marzo

Sábado 22

10:00 Cueva del Monje-Fuente del Ratón

Domingo 23

10:00 Las raíces del paisaje

Sábado 29

9:30 y 12:00 Miradores de Maravillas y Gallarza

Domingo 30

10:00 Paseando con perro por la naturaleza

Abril

Sábado 5

10:00 Los Puentes del Eresma

Domingo 6

11:00 Naturaleza inclusiva

Sábado 12

10:00 En torno al Chorro Grande

Domingo 13

10:00 Los paisajes del agua

Sábado 19

10:00 El Batán de Vargas-Venta de los Mosquitos

Domingo 20

10:00 Los sonidos del bosque

Sábado 26

10:00 Vereda de la Canaleja

Domingo 27

10:00 Bosqueando

Mayo

Sábado 3

9:30 y 12:00 El alto del Telégrafo

Domingo 4

10:00 Take a Hike and Learn about Valsaín's treasures

Sábado 10

9:30 La Fuente Plateada

Domingo 11

9:00 Valsaín, un paraje de cine

Sábado 17

10:00 y 12:00 El Chorro de Navafría

Domingo 18

9:00 El paisaje de la lana

Sábado 24

9:30 La Camorca

Domingo 25

10:00 Aves de Valsaín

Sábado 31

9:30 Peña Citores

Junio

Domingo 1

10:00 Versos en las trincheras

Sábado 7

9:30 El pico del Nevero

Domingo 8

9:00 Arqueología del agua

Sábado 14

9:30 Puerto de Malangosto

Domingo 15

10:00 El Bosque de Valsaín y la Princesa de la Gran Torre

Sábado 21

9:30 Sietes Picos

Domingo 22

10:00 Romances serranos

Sábado 28

9:00 De puerto a puerto: de Navacerrada a Fuenfría

Domingo 29

10:00 Excursión al mundo de los insectos



RUTAS GUIADAS

PROGRAMA SÁBADOS

Marzo

Sábado 22: “CUEVA DEL MONJE-FUENTE DEL RATÓN”.

Acompañados de pinos y arroyos llegaremos a la Fuente del Ratón y a la emblemática Cueva del Monje, piedra caballera que inspiró una conocida leyenda.

Inicio: 10:00. Centro Montes y Aserradero de Valsaín (CMAV). C/ Primera, 11. La Pradera de Navahorno.

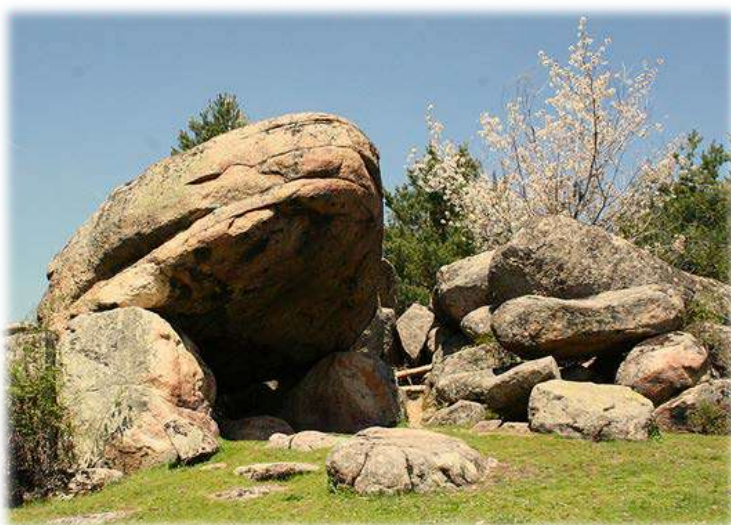
Itinerario: CMAV – Vado de los Tres Maderos – Cueva del Monje – Fuente del Ratón - CMAV.

Distancia aproximada: 7,5 km.

Desnivel: 180 m.

Duración aproximada: 3,5-4 h.

Grado de dificultad: medio-bajo.



Sábado 29: “MIRADORES DE MARAVILLAS Y GALLARZA”.

Paseo por dos miradores tradicionales del entorno del Puerto de Navacerrada que nos permitirán contemplar maravillosas vistas del Valle del Eresma y de las cumbres de la sierra de Guadarrama.

Inicio: 9:30 Y 12:00. Cartel informativo de Cogorros. Zona no habilitada para el aparcamiento que deberá de hacerse en los aparcamientos del Puerto de Navacerrada (700 metros a pie).

Itinerario: Cogorros – Mirador de Maravillas – Mirador de Gallarza - Cogorros.

Distancia aproximada: 2,8 km.

Desnivel: 30 m.

Duración aproximada: 2 h.

Grado de dificultad: bajo.



Abril

Sábado 5: “LOS PUENTES DEL ERESMA”. Ruta desde el área recreativa de Los Asientos que nos permitirá descubrir estas importantes e interesantes construcciones sobre el río Eresma.

Inicio: 10:00. Área recreativa de Los Asientos (Ctra. CL-601, km 12).

Itinerario: Los Asientos – Puente de Navalacarreta – Puente de los Canales – Los Asientos.

Distancia aproximada: 4,5 km.

Desnivel: 70 m.

Duración aproximada: 2,5 h.

Grado de dificultad: bajo.

Sábado 12: “EN TORNO AL CHORRO GRANDE”. Ruta que nos permitirá contemplar el popular salto de agua denominado Chorro Grande. Entre robles, pinos y cambroños, llegaremos a la base de esta cascada para después culminar con unas increíbles vistas del pueblo de La Granja.

Inicio: 10:00 Aparcamiento frente a Casa de las Flores (San Ildefonso).

Itinerario: Casa de las Flores – Camino de Chorro Grande – Chorro Grande – Arroyo de Peña Berruecos – El Esquinazo – Casa de las Flores.

Distancia aproximada: 5,7 km.

Desnivel: 230 m.

Duración aproximada: 3,5 h.

Grado de dificultad: medio.

Abril

Sábado 19: “EL BATÁN DE VARGAS-VENTA DE LOS MOSQUITOS”.

Recorrido por un tramo de la Senda Real o Camino de Pesquerías, que nos llevará por ambas márgenes del río Eresma, pudiendo disfrutar de la vegetación asociada, así como la huella que ha dejado las gentes a través de los tiempos.

Inicio: 10:00 Centro de Visitantes de Boca del Asno (Ctra. CL-601, km 14,3).

Itinerario: Centro de Visitantes Boca del Asno – Puente de los Vadillos – Batán de Vargas – Casa de la Pesca – Venta de los Mosquitos - Puente de los Vadillos – Centro de Visitantes Boca del Asno.

Distancia aproximada: 8 km.

Desnivel: 183 m.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: medio-bajo.

Sábado 26: “VEREDA DE LA CANALEJA”. Parte de este camino era utilizado en la antigüedad por los habitantes de estas tierras para comunicar las dos vertientes. El recorrido discurre por las proximidades del arroyo del Puerto.

Inicio: 10:00. Aparcamiento del Puente de la Cantina (Ctra. CL-601, km 17)

Itinerario: Puente de la Cantina - Pradera de Vaquerizas - Arroyo del Puerto - Puente de la Cantina

Distancia aproximada: 5 km.

Desnivel: 139 m.

Duración aproximada: 3,5 h.

Grado de dificultad: bajo.



Mayo

Sábado 3: “EL ALTO DEL TELÉGRAFO”. Ascenso a este paraje de la Sierra de Guadarrama, desde donde podremos apreciar la riqueza de sus ecosistemas de montaña, y disfrutar de las increíbles vistas que nos ofrecen.

Inicio: 9:30 Y 12:00. Cartel informativo de Cogorros. Zona no habilitada para el aparcamiento que deberá de hacerse en los aparcamientos del Puerto de Navacerrada (700 metros a pie).

Itinerario: Cogorros – Alto del Telégrafo – Cogorros.

Distancia aproximada: 4 km.

Desnivel: 93 m.

Duración aproximada: 2 h.

Grado de dificultad: medio-bajo.

Sábado 10: “LA FUENTE PLATEADA”. Recorrido en continuo ascenso, desde Collado Hermoso hasta la popular fuente, desde donde disfrutaremos de unas vistas privilegiadas.

Inicio: 9:30. C/ Las Eras - Collado Hermoso.

Itinerario: Collado Hermoso – Cañada Real Soriana Occidental – Fuente Plateada - Collado Hermoso.

Distancia aproximada: 11 km.

Desnivel: 520 m.

Duración aproximada: 5 h.

Grado de dificultad: medio-alto.

Mayo

Sábado 17: “CHORRO DE NAVAFRÍA”. Un sencillo paseo por el pinar de Navafría que nos permite alcanzar el salto de agua que el arroyo del Chorro forma a su paso por este paraje tan singular y de gran interés geológico.

Inicio: 10:00 y 12:00. Navafría. Área recreativa del Chorro (en el cartel del PN una vez pasado el restaurante).

Itinerario: Área recreativa – salto del Chorro – Área recreativa (circular).

Distancia aproximada: 2,5 km.

Desnivel: 105 m.

Duración aproximada: 1,5 h.

Grado de dificultad: bajo.

Sábado 24: “LA CAMORCA”. Itinerario a uno de los mejores miradores de la provincia de Segovia. Discurrirá por masas de pino silvestre en espesura, que se irán abriendo según ascendemos hasta el cerro.

Inicio: 9:30. Aparcamiento del Puente de La Cantina (Ctra. CL-601, km 17)

Itinerario: Puente de la Cantina – Puente de Minguete – Fuente de la Reina – Pradera de la Venta – la Camorca (ruta de ida y vuelta por el mismo recorrido).

Distancia aproximada: 14 km.

Desnivel: 493 m.

Duración aproximada: 4,5 h.

Grado de dificultad: alto.



Sábado 31: “PEÑA CITORES”. Ascenderemos a uno de los mejores miradores de los Montes de Valsaín. También podremos contemplar los restos de las construcciones de la Guerra civil.

Inicio: 9:30. Cartel informativo del Parque Nacional en el Puerto de Cotos

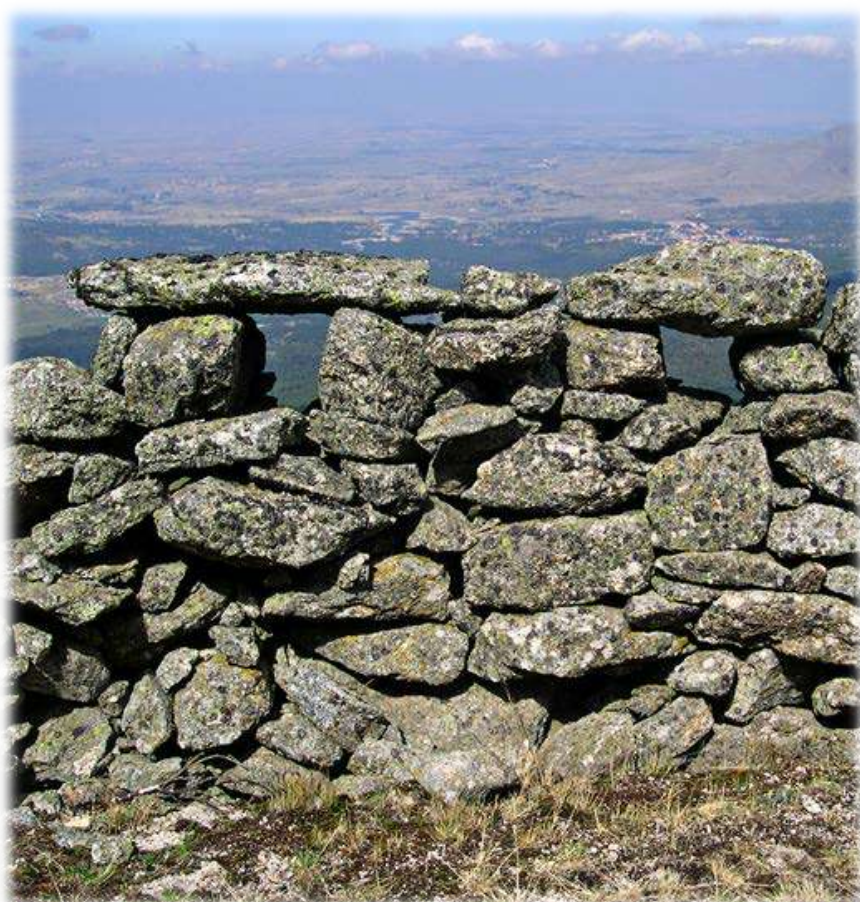
Itinerario: Puerto de Cotos – Fuente de los Pájaros – Peña Citores (ruta de ida y vuelta por el mismo recorrido)

Distancia aproximada: 10 km.

Desnivel: 362 m.

Duración aproximada: 4,5 - 5 h.

Grado de dificultad: alto.



Junio

Sábado 7: “EL PICO DEL NEVERO”. Ruta a un enclave especial de nuestra Sierra, el Nevero, otro de los mejores miradores desde el que podremos contemplar bellas panorámicas de la llanura segoviana, del valle del Lozoya y del macizo de Peñalara.

Inicio: 9:30. Refugio del Puerto de Navafría.

Itinerario: Puerto de Navafría – Alto del Puerto – Pico del Nevero – Cerro de los Colladillos – Mirador de Navalcollado – Puerto de Navafría.

Distancia aproximada: 10,5 km.

Desnivel: 450 m.

Duración aproximada: 5-5,5 h.

Grado de dificultad: alto.



Sábado 14: “PUERTO DE MALANGOSTO”. Camino de ascenso a uno de los pasos más emblemáticos entre las dos vertientes de la Sierra. Testigo de las aventuras y desventuras entre el Arcipreste de Hita y la Chata tal y como se narra en el Libro del Buen Amor.

Inicio: 9:30 Acceso al Rancho Alfaro (por camino de subida al puerto del Malangosto en km 177 de la N-110).

Itinerario: Rancho Alfaro – Molino del Romo – Camino del Malangosto – Puerto de Malangosto (ruta de ida y vuelta por el mismo recorrido).

Distancia aproximada: 19,3 km.

Desnivel: 723 m.

Duración aproximada: 6-6,5 h.

Grado de dificultad: alto.

Sábado 21: “SIETE PICOS”. En el recorrido disfrutaremos no sólo de unas vistas espectaculares, sino también de interesantes formaciones geológicas y de la singular riqueza ecológica de estas cumbres serranas.

Inicio: 9:30. Cartel informativo de Los Cogorros. Zona no habilitada para el aparcamiento que deberá hacerse en los aparcamientos de Navacerrada (700 metros a pie)

Itinerario: Cogorros – Collado de Peña Hueca –Siete Picos – Collado Ventoso – Camino Schmid - Cogorros.

Distancia aproximada: 8,5 km.

Desnivel: 360 m.

Duración aproximada: 4,5 h.

Grado de dificultad: alto.

Sábado 28: “DE PUERTO A PUERTO: DE NAVACERRADA A FUENFRÍA”. Seguiremos parte de los pasos del montañero Eduardo Schmid para bordear las emblemáticas cumbres de Siete Picos por su vertiente de umbría. Un recorrido de gran belleza donde disfrutaremos de pinares maduros de pino silvestre.

Inicio: 9:00. Cartel informativo de Los Cogorros. Zona no habilitada para el aparcamiento que deberá hacerse en los aparcamientos de Navacerrada (700 metros a pie)

Itinerario: Residencia de Cogorros (Navacerrada) – Senda Schmid– Arroyo del Telégrafo – Senda de los Cospes – Arroyo Ventoso – Fuente de la Fuenfría – Puerto de la Fuenfría (Ida y vuelta por el mismo recorrido).

Distancia aproximada: 10 km.

Desnivel: 106 m.

Duración aproximada: 5 h.

Grado de dificultad: medio.



EXCURSIONES DIDÁCTICAS

PROGRAMA DOMINGOS

Marzo

Domingo 23: “LAS RAÍCES DEL PAISAJE”. Un paseo por la geología de Valsaín. Nuria Sacristán Arroyo, geóloga.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: familiar (se admiten perros).

Distancia aproximada: 5,8 km.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: bajo.



Domingo 30: “PASEANDO CON PERRO POR LA NATURALEZA”.

Paseo para aprender a disfrutar de tu perro en un entorno natural, de una manera segura y evitando impactos en el medio. Estefanía Ibáñez, educadora canina.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: familiar (se admiten perros).

Distancia aproximada: 2 km.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: bajo.



Abril

Domingo 6: “NATURALEZA INCLUSIVA”. Paseo para aprender a acompañar en la naturaleza a personas con diversidad funcional, examinando las barreras del entorno y realizando prácticas con material de apoyo al senderismo. Elena García y Lorena Fernández, educadoras de Echando Raíces.

Inicio: 11:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: interesados en aprender el manejo de la silla joëlette y otras herramientas de apoyo a personas con discapacidad visual o movilidad reducida.

Distancia aproximada: 3 km.

Duración aproximada: 3 h.

Grado de dificultad: bajo.



Domingo 13: “LOS PAISAJES DEL AGUA”. Recorrido por varios parajes históricos relacionados con el agua y sus aprovechamientos. Julio Rodríguez Vivanco, Sección de Educación Ambiental y Cooperación CENEAM.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: familiar (se admiten perros).

Distancia aproximada: 7,5 km.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: bajo.



Abril

Domingo 20: “LOS SONIDOS DEL BOSQUE”. Un recorrido por los paisajes sonoros del monte de Valsaín, que nos sirven como herramienta de rastreo. Fernando Gómez Velasco, rastreador y naturalista.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: a partir de 5 años.

Distancia aproximada: 4 km.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: bajo.

Domingo 27: “BOSQUEANDO”. Baño de bosque y paseo para buscar el estado de bienestar conectando con los elementos de la naturaleza. Antonio Girón, instructor de Movimiento Consciente.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: a partir de 18 años.

Distancia aproximada: 5 km.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: bajo.



Mayo

Domingo 4: “TAKE A HIKE AND LEARN ABOUT VALSAÍN’S TREASURES”. Recorrido interpretativo por el bosque de Valsaín explicado en inglés, para personas interesadas en ampliar sus conocimientos de este idioma en el campo del Patrimonio Natural y Cultural. Susan Black, guía-interprete.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: a partir de 14 años (se admiten perros).

Distancia aproximada: 3 km.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: bajo.



Domingo 11: “VALSAÍN, UN PARAJE DE CINE: RODAJES Y ANÉCDOTAS”. Recorrido por algunos parajes de los montes de Valsaín que sirvieron de escenario cinematográfico. Clemente de Pablos Miguel, Historiador del Cine..

Inicio: 9:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: a partir de 10 años (se admiten perros).

Distancia aproximada: 10 km.

Duración aproximada: 5 h.

Grado de dificultad: medio.



Domingo 18: “EL PAISAJE DE LA LANA”. Recorrido por la cañada de la Vera de la Sierra y las ruinas del rancho de esquila de Santillana. Carlos de Miguel, Sección de Educación Ambiental y Cooperación del CENEAM.

Inicio: 9:00 en el aparcamiento del Área Recreativa del Robledo.

Público destinatario: a partir de 10 años (se admiten perros).

Distancia aproximada: 7,7 km.

Duración aproximada: 5 h.

Grado de dificultad: medio.



Domingo 25: “AVES DE VALSAÍN”. Iniciación a la observación de las aves en los Montes de Valsaín. Identificación sonora y visual. Antonio Moreno, Sección de Documentación e Información Ambiental CENEAM.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: a partir de 10 años.

Distancia aproximada: 5,8 km.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: bajo.



Junio

Domingo 1: “VERSOS EN LAS TRINCHERAS”. Paseo por escenarios de la guerra civil con recitado de poemas escritos por y para los soldados durante aquel periodo histórico. Carmen Hidalgo, actriz, Cuco Pérez, músico y Carlos de Miguel, Sección de Educación Ambiental y Cooperación CENEAM.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: a partir de 14 años (se admiten perros).

Distancia aproximada: 2 km.

Duración aproximada: 3,5 h.

Grado de dificultad: medio.



Domingo 8: “ARQUEOLOGÍA DEL AGUA”. Recorrido por la cacera del Acueducto, uno de los paisajes arqueológicos más singulares de la Sierra. Luis Miguel Yuste, arqueólogo.

Inicio: 9:00 en Revenga (aparcamiento junto a parada de autobús).

Público destinatario: a partir de 10 años (se admiten perros).

Distancia aproximada: 8,7 km.

Duración aproximada: 5 h.

Grado de dificultad: medio.



Domingo 15: “EL BOSQUE DE VALSAÍN Y LA PRINCESA DE LA GRAN TORRE”. Paseo con narraciones y música de historias legendarias de Valsaín y sus bosques. Raquel Rubio, Carlos Pérez y Carla Pérez, El Sombrero de la Memoria.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: familiar (especialmente dirigido a público infantil).

Distancia aproximada: 3,5 km.

Duración aproximada: 3 h.

Grado de dificultad: bajo.

Domingo 22: “ROMANCES SERRANOS”. Paseo por el bosque de Valsaín con romances y canciones tradicionales. Llanos Monreal, Cristina Ortiz y Fernando Ortiz, componentes de Nuevo Mester de Juglaría.

Inicio: 10:00 en la puerta del Centro de Montes de Valsaín.

Público destinatario: familiar.

Distancia aproximada: 3,5 km.

Duración aproximada: 3 h.

Grado de dificultad: bajo.



Domingo 29: “EXCURSIÓN AL MUNDO DE LOS INSECTOS”.

Paseo para conocer el universo de los insectos, en el que se podrán identificar diversas especies curiosas de escarabajos y mariposas. Jorge Martínez Huelves, naturalista.

Inicio: 10:00 en la puerta del CENEAM.

Público destinatario: familiar (se admiten perros).

Distancia aproximada: 5 km.

Duración aproximada: 4 h.

Grado de dificultad: bajo.



Montes de
valsaín y
cabeza de
Hierro
Espacios Naturales
y Centros Adscritos al Organismo
Autónomo Parques Nacionales



centro Nacional
de Educación
Ambiental
CENEAM