

CONOCER & DISFRUTAR

COMUNIDAD DE  
**MADRID**  
ESPAÑA

EXPERIENCIAS 2018 • 2019

---

MADRID,  
ACTÍVATE!



Comunidad  
de Madrid

CONOCER & DISFRUTAR

COMUNIDAD DE  
**MADRID**  
ESPAÑA

EXPERIENCIAS 2018 · 2019

---

MADRID,  
ACTÍVATE!



TURISMO ACTIVO Y DE NATURALEZA

# Índice

● ¡Actívate!	8
· Madrid, un destino para el Turismo Activo	8
· Más de lo que puedes imaginar	9
· Madrid es más que Madrid: ¡ponte en marcha!	10
● Experiencias de Turismo Activo en todas las estaciones	14
· Primavera	15
· Verano	25
· Otoño	40
· Invierno	48
● Decálogo de buenas prácticas	56
● Listado de empresas	57
● Páginas web de interés	57
● Listado de experiencias	58

El Turismo Activo es una forma diferente, saludable y divertida de disfrutar de nuestro entorno natural, de ejercitarnos y de vivir experiencias únicas a sólo dos pasos de la gran ciudad. El potencial de este tipo de turismo destaca por sus múltiples atractivos y porque nos permite entrar en contacto con la naturaleza conociendo parajes insólitos, ayudando a la conservación de los espacios naturales con prácticas de ocio responsable y practicando todo tipo de actividades al aire libre.

Con el Turismo Activo, además de crear nuevos recuerdos tendremos la oportunidad de reiniciar nuestra mente y ejercitar nuestro cuerpo contagiándonos del impulso optimista de este tipo de experiencias. Esta forma de moverse por la región de Madrid, nos permite realizar actividades en grupo en las que podremos conocer nuevos amigos, desarrollar nuestro espíritu de superación y disfrutar del medio ambiente en lugares que transmiten armonía y vitalidad.

¿Quién no ha sentido en algún momento la llamada de la naturaleza? ¿Quién no siente de vez en cuando la necesidad de salir al campo para desfogarse del tedio urbano y del ruido de las ciudades? Cada vez hay más gente que busca escapar de lo habitual con planes que sorprendan y que reporten algo especial. Por eso, las actividades que aquí proponemos estimularán al visitante que persiga experiencias diferentes para desconectar de la rutina diaria de la gran ciudad.

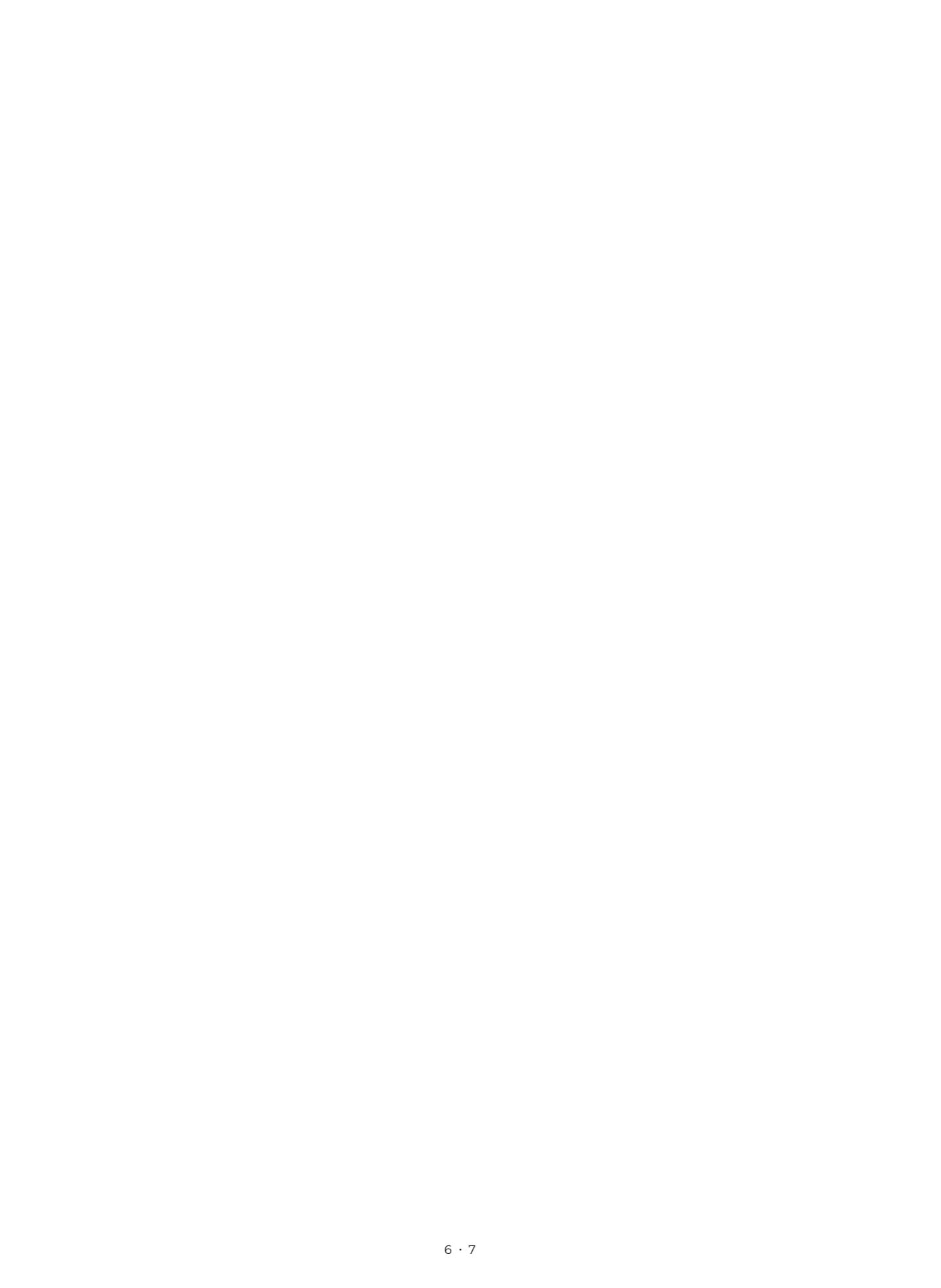
Aunque en ocasiones pasen desapercibidos, la región de Madrid cuenta con escenarios realmente interesantes a dos pasos de los centros urbanos. La Comunidad de Madrid gestiona nueve grandes Espacios Naturales Protegidos que llegan a ocupar hasta el 15% de todo su territorio. Entre estos espacios se encuentran enclaves emblemáticos a nivel mundial por su biodiversidad, conservación y belleza, que están esperando tu visita para ofrecerte su aire fresco y su belleza paisajística.

En estos lugares, de inmensa riqueza de especies de flora y fauna que existen gracias a una variada orografía, confluyen montañas, valles, bosques, ríos, lagunas y estepas. Desde hace décadas son núcleos de encuentro para exploradores, montañeros y amantes de la naturaleza.

Todos ellos convierten la región de Madrid en un destino privilegiado. A menos de una hora del centro, y por todo el territorio, se encuentran cantidad de encantadores pueblos que nos invitan a conocer a fondo su entorno natural y tradicional. Y además, en Madrid disfrutamos de esa brillante y particular luz que nos baña y nos energiza en todas las estaciones... ¡y que es la envidia de muchos! Y todo ello te lo ofrecen los madrileños con su simpatía y hospitalidad.

No dejes escapar el impulso de la naturaleza y ven a conocer la región de Madrid recorriendo los bosques, escalando los montes y descendiendo los ríos, en pareja, en familia o haciendo nuevos amigos.

¡Actívate!



# ¡Actívate!

*Madrid, un destino para el Turismo Activo*

El Turismo Activo es una gran fuente de motivación y de bienestar para toda la familia. Realizar cualquier ejercicio al aire libre, o simplemente caminar por las dehesas y los bosques de la geografía madrileña, nos garantiza una buena cuota de salud y energía.

En la región que rodea Madrid pueden vivirse multitud de experiencias de Turismo Activo: cicloturismo, escalada, paintball, tiro con arco, esquí, equitación y hasta piragüismo; actividades seguras y con diferentes niveles de dificultad para todos los públicos, desde la iniciación hasta el perfeccionamiento. Estas actividades nos darán las claves para disfrutar de la naturaleza por nosotros mismos y entre ellas también encontraremos opciones de deportes extremos, en las que los más intrépidos conseguirán segregar grandes cantidades de adrenalina.

Madrid es un destino privilegiado para todas estas actividades. Su geografía propicia la acción y el deporte al aire libre, al mismo tiempo que ofrece descanso y tranquilidad. Toda la región dispone de una red de sendas que discurre por rincones rurales, espacios naturales protegidos, cañadas y vías pecuarias. También cuenta con grandes estaciones de esquí en las que practicar deportes de invierno, con embalses y ríos para llevar a cabo actividades náuticas y con una red ejemplar de rutas de ciclismo: CiclaMadrid, con más de 1.200 kilómetros de recorridos por toda la región.

Con la ayuda de un mapa, un buen calzado y una buena dosis de energía podremos recorrer espacios naturales únicos disfrutando del aire puro y dando rienda suelta a nuestro espíritu aventurero.

No te quedes en casa: vive el reto de Madrid.

*Más de lo que puedes imaginar*

Siempre es interesante conocer parajes insólitos y ver hermosos paisajes, pero ¿por qué no hacerlo a la vez que ponemos en marcha hábitos saludables, iniciándonos o progresando en la práctica de algún deporte o actividad física?

Madrid nos ofrece un gran entorno para llevar a cabo las mejores experiencias de Turismo Activo que abarca desde las cumbres de Guadarrama, donde sobresale el pico de Peñalara con sus más de 2.400 metros, hasta el valle del río Tajo, que atraviesa la Comunidad de Madrid a sólo 400 metros de altitud. Entre ambos puntos hay menos de 100 kilómetros en línea recta, en los que disfrutaremos de una enorme y atractiva variedad de paisajes.

A menos de una hora del centro de Madrid y en todas las direcciones, encontrarás:

- Montañas con cumbres nevadas, muchas de ellas englobadas en el Parque Nacional del Guadarrama, el paraíso de senderistas y ciclistas y de los aficionados a las raquetas y el esquí de fondo en invierno.
- Grandes bosques de hoja caduca, como el Hayedo de Montejo de la Sierra, lugar Patrimonio Mundial declarado por la UNESCO, uno de los hayedos más meridionales de Europa en la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón ideal para senderistas y ciclistas, teniendo en cuenta las restricciones del lugar como espacio protegido.
- Frondosos encinares en el suroeste, que llegan hasta casi el centro de la capital a través de El Pardo y la Casa de Campo, territorio idóneo para la práctica de muchas actividades de Turismo Activo y ecoturismo.
- Caudolosos ríos, como el Jarama, el Manzanares y el Tajuña, que conforman el paisaje madrileño y acaban cediendo sus aguas al gran río Tajo, dibujando una ruta que nos lleva hasta Aranjuez, sitio Patrimonio Mundial declarado por la UNESCO, con zonas navegables en piragua.
- Extensos pinares, en las faldas del Guadarrama y en montes repartidos por toda la Región. En el este los paisajes de alcarria y los valles del Jarama, del Manzanares y del Tajuña con un alto valor ecológico y con una vegetación única. La Vía Verde del Tajuña y la Vía Verde del Tren de los 40 Días son dos itinerarios ideales para aquellos que quieran un recorrido accesible en bici, sobre la plataforma de un antiguo ferrocarril.
- Y mucho más, desde láminas de agua en plácidos embalses donde remar al pie de las montañas, hasta joyas geológicas, como La Pedriza, museo del granito escultórico al aire libre, y uno de los puntos de escalada más reconocidos de España.

En todos estos enclaves podrás pobrar emocionantes experiencias. Siente el aire en la cara recorriendo las rutas en bici de CiclaMadrid. Déjate asombrar por la naturaleza caminando por las sendas, las vías pecuarias y las cañadas. Disfruta de la recompensa al llegar a las cumbres, admirando las imponentes vistas que ofrece la Sierra de Madrid. Descarga adrenalina deslizándote por las tirolinas de los parques de aventura, atravesando las arboledas de la manera más intrépida. Ejercita tu puntería con el tiro con arco o con el paintball. Cabalga por los valles, esquía o practica snowboard en los grandes puertos de montaña y atrévete con el piragüismo o el paddle surf en alguno de los múltiples embalses de la región.

Todas estas actividades y muchas otras que quizá ni habías imaginado, las podrás encontrar a menos de cien kilómetros del centro de Madrid, gracias a empresas referentes por su calidad, que cuidan el medio ambiente y que trabajan activamente por la sostenibilidad.

Todo el entorno natural de la región cuenta con estupendas comunicaciones con los núcleos urbanos a través de la red de transporte público y con un nivel de servicios de altísima calidad: hoteles, casas rurales, albergues, restaurantes, empresas en las que alquilar el material deportivo que necesites y agencias de viaje especializadas. Todo está dispuesto para que tú sólo tengas que preocuparte de disfrutar de tu actividad al máximo.

## Madrid es más que Madrid: ¡ponte en marcha!

La ciudad de Madrid es un destino turístico de primera magnitud, su oferta cultural, sus tiendas de moda y sus restaurantes, con una verdadera constelación de estrellas Michelin, atraen cada año a millones de turistas.

Pero eso es sólo el principio, en Madrid nos esperan cuatro sitios Patrimonio Mundial declarados por la UNESCO. Uno de ellos es Alcalá de Henares, ciudad universitaria desde que el Cardenal Cisneros fundara allí uno de los centros del conocimiento más importantes de Europa en 1499, donde aún se respira sabiduría. También encontramos Aranjuez, lugar de esparcimiento donde se concentran palacios y jardines históricos, salones regios y grandes huertas, resultado de la combinación de obras paisajísticas, arquitectónicas y artísticas de varios períodos clave de la Historia de España, fundamentalmente del siglo XVIII. Otro gran enclave Patrimonio Mundial es San Lorenzo de El Escorial, que cuenta con un extraordinario patrimonio artístico y cuyo emplazamiento en la Sierra de Guadarrama le suma atractivos naturales y paisajísticos para montañeros y amantes del senderismo, a los que les esperan el Bosque de la Herrería y el Pinar de Abantos... Y, por último, el Hayedo de Montejo, situado en la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón, Patrimonio Natural Mundial de valor incalculable por su biodiversidad y conservación.

Hoy, estos cuatro destinos únicos están conectados por CiclaMadrid, una gran propuesta para el turismo en bicicleta que sitúa la región de Madrid a la altura de otros grandes proyectos europeos enfocados a fomentar el uso de este medio de transporte sostenible y saludable.

CiclaMadrid nos sirve también para presentar otra gran propuesta: Villas de Madrid, un conjunto de destinos singulares por el valor reconocido de su Patrimonio Cultural, que han conseguido conservar su autenticidad rural y que además cuentan con la suficiente infraestructura turística para conseguir calidad y satisfacción:

- **Manzanares el Real** cuenta con bosques, embalse en las inmediaciones de La Pedriza, el laberinto de granito que hace las delicias de los escaladores. El famoso Castillo de los Mendoza, del siglo XVI se puede visitar casi íntegramente y además es el escenario de fiestas medievales y otras celebraciones.
- **Rascafría**, situada en el Valle de Lozoya, a los pies de Guadarrama, es una villa ganadera, forestal y turística, que nos ofrece imágenes de postal y unos de los entornos más adecuados para el Turismo Activo de Madrid como el esquí alpino o de fondo, el senderismo, rutas ecuestres, recogida de setas y hongos en temporada, etc. Allí podremos visitar el Monasterio de Santa María del Paular, una joya del arte monacal del siglo XV.
- **Patones**, en la Cuenca del Jarama, se erige entre un bellissimo paisaje de pizarras y jaras. Lugar obligado para cualquier aficionado a la montaña cuyo nombre está asociado a la escalada y la espeleología desde hace décadas. Para conocerlo a fondo recomendamos la senda ecológica de El Barranco que separa los dos Patones, el de Abajo y el de Arriba: un camino de 750 m desde el que se divisa todo el entorno natural de este paraje.
- **Torrelaguna**, donde se encuentra Santa María Magdalena, una hermosa iglesia gótica del siglo XIV. Partiendo de esta zona se puede pasear por el entorno natural del Valle Medio del Jarama: un paisaje con un rico patrimonio hidráulico por haber sido la primera sede del Canal de Isabel II.
- **Buitrago del Lozoya**, villa medieval con su muralla abrazada por el río Lozoya que en Navidad se viste con nevadas como las de antaño sirviendo de escenario natural al Belén viviente, declarado de Interés Turístico Regional y que se representa a lo largo de toda la construcción amurallada.
- **Nuevo Baztán** es una villa fundada en el siglo XVIII para desarrollar la actividad industrial de la Corte. Desde su hermoso casco histórico se puede tomar la senda de Valmores, en la que se recorren el páramo y las laderas del valle que configuran el paisaje más representativo sureste regional.

- **Chinchón**. En los alrededores de esta villa, cuya plaza es de visita obligada, encontramos paisajes que destacan por sus humedales, como las lagunas de San Juan, Casasola y San Galindo, o el espacio del Pingarrón que está incluido en el Parque Regional del Sureste.
- **Colmenar de Oreja** es una villa que destaca por su magnífica plaza y su arquitectura tradicional. Pero además, el cultivo de los viñedos, sus bodegas, las cuevas, y en definitiva la tradición del municipio en torno al vino y su gastronomía, lo hacen único. La Vía Verde del Tajuña pasa por el municipio y también hace las delicias de los amantes de las excursiones.
- **Villarejo de Salvanés**, villa que conserva activa la torre del homenaje de su castillo del siglo XV, cuenta con un paisaje que se ve realizado por el Pinar de la Encomienda de Castilla o Pinar de Valdepueco, considerado como el único bosque natural de pino carrasco de la Comunidad de Madrid.
- **Navalcarnero**, villa que funciona como enlace con los encinares del suroeste del Parque Regional de Guadarrama, adonde podemos llegar cómodamente en bicicleta por la Vía Verde que parte desde Móstoles. Gracias a su Parque de Buenavista y al Parque del V Centenario, Navalcarnero ofrece un abanico de rincones verdes que parecen encontrarse en mitad de la naturaleza.
- **San Martín de Valdeiglesias**. Esta villa da su nombre una de las tres subzonas de la Denominación de Origen Vinos de Madrid. Encontraremos allí la una interesante ruta que pasa por la antigua estación de ferrocarril, donde ciclistas y caminantes aprovechan el trazado de las vías en desuso para disfrutar del entorno. De gran importancia para el Turismo Activo en esta zona es el Embalse de San Juan, cuyo puerto deportivo, fundado en 1958, es un ejemplo en la promoción del deporte de vela, con una importante escuela y frecuentes regatas.

La estratégica situación geográfica de la Comunidad de Madrid, en el centro peninsular, con territorios tan diferentes como las elevaciones del Sistema Central, la depresión del Tajo y la zona de transición entre ambas, condiciona y da lugar a la variedad de contrastes. Tal variedad es origen, a su vez, de la diversidad de los ecosistemas y de especies de flora y fauna madrileña.

Más del 39% del territorio de la Región de Madrid está catalogado como Lugar de Importancia Comunitaria en la Red Europea Natura 2000. Más de 100.000 hectáreas de espacios naturales protegidos consolidan un excelente patrimonio natural que disfrutar y conservar para las futuras generaciones.

El Turismo Activo cuenta en Madrid con una excelente base con la propuesta de CiclaMadrid pondrá al alcance de los aficionados a la bicicleta más de 700 kilómetros de recorrido, rutas sobresalientes para la actividad turística, como lo son también la red de Vías Pecuarias de la Región, los Caminos Naturales como el del Lozoya y el del Tajo, o las Vías Verdes, entre las que se encuentran la del Tajuña, la del Ferrocarril de los 40 Días o la del Alberche, esta última hoy recuperada a su paso por Móstoles y que nos permite llegar prácticamente hasta el límite provincial con Ávila.

Los Grandes Recorridos (GR) son los senderos de la red europea de caminos que atraviesan, de forma segura y regulada, varios de los bosques y montañas más bellos de Europa. Varios GR pasan por Madrid, entre ellos, el GR10, desde Valencia a Lisboa o la Senda Real, el GR113 que nos lleva de la Sierra a Aranjuez pasando por la Villa y Corte.

El entorno natural de Madrid también cuenta con zonas de escalada reconocidas internacionalmente como Patones y La Pedriza, con escuelas de equitación que nos ofrecen algunos itinerarios inolvidables a caballo y con distintos embalses donde disfrutar de la piragua o la vela. Y no sólo eso. Encontraremos también cumbres desde las que despegar en parapente y volar sobre la geografía madrileña, parques de aventura repartidos por toda la región, una oferta de empresas de Turismo Activo, de agencias de viajes especializadas y de alojamiento y restauración. Un sinfín de tesoros para entrar en contacto con la naturaleza y que permiten que Madrid sea un destino ideal para tu aventura.

Madrid se mueve en todos los puntos cardinales.





# Experiencias de Turismo Activo en todas las estaciones

*Turismo Activo en Madrid, abierto todo el año, 52 semanas para disfrutar al máximo*

Da igual la época del año en la que vengas a Madrid, en cualquier momento encontrarás una excelente oportunidad para disfrutar de la región al aire libre. Aunque muchas de estas actividades se pueden realizar a lo largo de todo el año, hemos seleccionado las mejores para cada estación.

## Tipo de actividad:



Actividades y deportes con caballos u otros animales



Actividades de contacto con la naturaleza



Actividades y deportes de montaña



Actividades y deportes en bici



Actividades y deportes de invierno



Actividades y deportes náuticos



Aventuras y deportes extremos

## Adaptado a distintos destinatarios:



La experiencia está adaptada a familias con niños.



Actividad recomendada para niños a partir de una edad determinada.

# Primavera

La primavera en la región de Madrid es una auténtica explosión de vida, de color y de posibilidades para el Turismo Activo. Esta estación es uno de los mejores momentos del año para muchas actividades que nos harán sentirnos mejor con nosotros mismos y con nuestro entorno, disfrutando de la belleza del paisaje.

Los días se alargan, las temperaturas suben, el frío se aleja y el cielo de Madrid brilla aún más en las mañanas primaverales. Es una época perfecta para el senderismo y el cicloturismo. Animate a conocer a fondo el entorno natural de los Parques Regionales, las Reservas de la Biosfera y los Espacios Protegidos Red Natura 2000, con sus pinares, hayedos, cañadas, etc.

Conoce las Rutas y Sendas de la Comunidad de Madrid y si te gusta la bici, no te pierdas CiclaMadrid, la gran red de rutas ciclistas que unen las Villas de Madrid y sus lugares Patrimonio Mundial declarados por la UNESCO.

## 1. Adrenalina en estado puro



En esta experiencia te adentrarás en el mundo de las actividades ecuestres disfrutando del paisaje y la tranquilidad de Cercedilla. Llegada la noche, aprenderás sobre estrellas y astronomía con un experto que explicará cómo identificar las constelaciones a partir de la Estrella Polar, podrás descansar en el Hotel La Maya para, el día siguiente, disfrutar del ocio activo en las tirolinas.

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

Cercedilla

### Dificultad

Media - Baja

### Duración

2 días

### Perfecto para

Familias y parejas

### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra del Guadarrama

### Precio

79 € por persona

### Incluye

Paseo a caballo, salida nocturna con guía experto en astronomía, alojamiento, desayuno y experiencia de las tirolinas

### Organiza

Central de Reservas Sierra del Guadarrama (CICMA 663)  
91 852 09 00  
reservas@sierradelguadarrama.com  
www.sierradelguadarrama.com

## 2. CiclaMadrid: Road Bike Tour Guadarrama



La Sierra de Guadarrama cuenta con diversos puertos para el disfrute de los ciclistas de carretera. En ellos, podrán subir las famosas rampas de la Vuelta Ciclista a España en diferentes etapas, durante cinco días y con alojamiento en hoteles a lo largo de la ruta. Todo aderezado con un paisaje espectacular y organizado para que sólo tengas que preocuparte de pedalear.

### Cuándo

De mayo a octubre

### Dónde

Pueblos de la Sierra de Guadarrama

### Dificultad

Media - Alta

### Duración

5 días, 4 noches, 4 días de ruta en bici

### Perfecto para

Parejas y grupos de amigos

### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra del Guadarrama

### Precio

Desde 645 € por persona

### Incluye

Alojamiento y media pensión, libro de ruta, traslado de equipajes, seguro de accidentes y teléfono de asistencia

### Organiza

Cycling Holidays de Rutas Pangea (CICMA 2690)

91 517 28 39

info@cyclingholidays.bike

www.cyclingholidays.bike

## 3. Fin de semana en piragua con asado a la parrilla



Esta experiencia comienza el viernes por la tarde con la llegada al alojamiento: una antigua casona con unas vistas espectaculares situada en una colina sobre el Valle del Jarama. Durante el fin de semana, en este espectacular entorno podremos realizar un recorrido interpretativo en piraguas por el río Jarama y degustar un estupendo asado argentino a la parrilla. La actividad de piraguas se puede realizar el sábado por la mañana o por la tarde y tiene una duración de tres horas aproximadamente. Según el horario escogido para el recorrido, el asado se podrá realizar al mediodía o por la tarde noche.

### Cuándo

De viernes a sábado.

Existe la posibilidad de realizarlo entre semana, previa reserva

### Dónde

Club Aire Libre Torremocha en Torremocha de Jarama

### Dificultad

Baja

### Duración

3 días, 2 noches

### Perfecto para

Todo tipo de público

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA - Cuencas de los ríos Jarama y Henares

### Precio

110 € por persona

### Incluye

Material, guía y seguro

### Otros

Reserva previa. Grupo mínimo de 10 personas

### Organiza

Central de Reservas Sierra del Guadarrama (CICMA 663)

91 852 09 00

reservas@sierradelguadarrama.com

www.sierradelguadarrama.com

## 4. Vuelo biplaza en parapente y asado a la parrilla



En esta experiencia única podrás surcar los cielos de Madrid. Vive la experiencia del vuelo en parapente y concluye el día con un succulento asado argentino a la parrilla en la finca del Club Aire Libre Torremocha.

### Cuándo

De marzo a noviembre

### Dónde

Torremocha de Jarama

### Dificultad

Baja

### Duración

Seis horas aproximadamente.

Vuelo de 20 minutos aproximadamente por persona

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 8 años y menos de 100 kg

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA - Cuencas de los ríos Jarama y Henares

### Precio

95 € por persona

### Incluye

Material, guía y seguro

### Otros

Reserva previa. Grupo mínimo de 4 personas. Actividad sujeta a condiciones climatológicas. Imprescindible ropa cómoda, calzado deportivo, pantalón largo y cortavientos en invierno

### Organiza

Central de Reservas Sierra del Guadarrama (CICMA 663)

91 852 09 00

reservas@sierradelguadarrama.com

www.sierradelguadarrama.com

## 5. CiclaMadrid: Vía Verde del Tajuña



En esta actividad podrás realizar un recorrido accesible para todos los públicos conociendo el Valle del Tajuña desde su Vía Verde: un itinerario fantástico para la primavera madrileña en el que disfrutar de un espectacular paisaje de cortados de yesos y campos de flores en una de las áreas más rurales de Madrid.

### Cuándo

De lunes a jueves entre mayo y octubre (excepto julio y agosto)

### Dónde

Valle del Tajuña

### Dificultad

Baja

### Duración

Un día

### Perfecto para

Parejas, familias, grupos de amigos

### Espacio natural protegido

Parque Regional del Sureste

### Precio

45 € por persona

### Incluye

Alquiler de bicicleta, traslados al hotel, comida de mediodía, seguro de accidentes, teléfono de asistencia

### Otros

Opción de alquiler de bici eléctrica

### Organización

Rutas Pangea

91 517 28 39

pangea@rutaspangea.com

www.rutaspangea.com

## 6. Bautismo de escalada



Atrévete con el bautismo de escalada y rápel en Madrid en una aventura divertida, dinámica y muy emocionante. La experiencia consiste en una jornada de escalada, en la que realizaremos ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndonos de nuestra fuerza física y mental. En los descensos aprenderemos a hacer rápel, deslizándonos por las superficies verticales. Una actividad diseñada para cualquier persona, no importa la edad ni la condición física. ¡Tú puedes hacerlo!

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

La Pedriza

### Dificultad

Baja

### Duración

De 3 a 4 horas

### Perfecto para

Cualquier persona, niños a partir de 8 años

### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra del Guadarrama

### Precio

Desde 35 €

### Incluye

Guía de escalada titulado, equipamiento completo, seguro de Responsabilidad Civil y de accidentes

### Organiza

Yurok Adventures  
91 173 04 26  
reservas@yurok.es  
www.yurok.es

## 7. Rutas a caballo por el Parque Regional del Curso medio del Guadarrama



Con esta actividad podrás disfrutar de rutas a caballo por el bosque en compañía de un monitor en un entorno muy bien conservado cerca de la ciudad de Madrid. No es necesaria experiencia previa: aunque sea la primera vez que montes a caballo podrás disfrutar del paseo y del contacto con estos nobles animales. Los caballos de la Finca La Retienta están perfectamente entrenados para dar clases con niños y preparados para realizar la ruta tanto con jinetes expertos como inexpertos de cualquier condición física.

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

Villaviciosa de Odón

### Dificultad

Fácil

### Duración

Mínimo una hora

### Perfecto para

Todos los públicos

### Espacio natural protegido

Parque Regional del Curso medio del Guadarrama

### Precio

Desde 15 €

### Incluye

Ruta a caballo acompañados de monitor

### Otros

Clases de equitación disponibles y paseos sin monitor para personas con experiencia.

### Organiza

Finca la Retienta  
629 542 857 / 671 471 631  
retienta@hotmail.com  
www.fincalaretienta.es

## 8. Aventura en Cercedilla



En esta actividad podrás visitar el mayor parque de aventura de España: Aventura Amazonia, en Cercedilla, que ofrece más de 100 juegos y tirolinas entre los árboles, en el entorno del Valle de la Fuenfría. El parque cuenta con siete circuitos aventura de diferentes dificultades, desde los diseñados para niños hasta el X-Trem, sólo para los más intrépidos, pasando por el circuito Canopy, que cuenta con más de 470 metros sólo de tirolinas.

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

Las Dehesas, Cercedilla

### Dificultad

Varios niveles

### Duración

3 horas

### Perfecto para

Cualquier persona.  
Niños a partir de 6 años, estatura mínima de 1,15 metros

### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra del Guadarrama

### Precio

Desde 14 € a 21 €. Consultar tarifas

### Incluye

Aparcamiento

### Otros

No se requiere tener ningún tipo de experiencia previa, ni una condición física especial para disfrutar de los circuitos. Los grupos pueden beneficiarse de importantes descuentos. Se recomienda reserva previa

### Organiza

Aventura Amazonia Cercedilla  
91 852 25 46  
reservas@aventura-amazonia.com  
www.aventura-amazonia.com/parques-amazonia/cercedilla/

## 9. Rutas de senderismo por el Parque Nacional de Guadarrama



En esta experiencia se podrán realizar rutas de senderismo de un día descubriendo los paisajes más característicos del Parque Nacional de Guadarrama en compañía de un guía que nos ayudará a interpretar la geología, la flora y la fauna de unos de los entornos más preciados de nuestro patrimonio natural.

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Dificultad

Baja - Media en función del itinerario elegido

### Duración

Una jornada o media jornada

### Perfecto para

Todos los públicos

### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Precio

Desde 35 €

### Incluye

Guía de montaña titulado. Seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil. Material técnico común

### Organiza

Guías Zona Centro  
685 531 695  
info@guiazonacentro.com  
www.guiazonacentro.com

## 10. Descubre la Cueva del Aire



La Cueva del Aire es una pequeña gruta situada en la zona del pueblo de Patones. Con una geología caprichosa y muy interesante, este entorno cuenta con gran cantidad de cavidades como consecuencia de la presencia de rocas calizas muy porosas que han permitido su formación. Esta cueva es ideal para que los niños se inicien en la espeleología. El guía nos conducirá por la primera gatera que lleva a la sala más grande de esta cueva desde donde recorreremos todas sus galerías y disfrutaremos de este singular rincón subterráneo.

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

Patones de Abajo

### Dificultad

Baja

### Duración

De 2 a 3 horas

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 8 años

### Precio

Desde 35 €

### Incluye

Guía de espeleología titulado, equipamiento, seguro de Responsabilidad Civil y de accidentados

### Organiza

Yurok Adventures  
91 173 04 26  
reservas@yurok.es  
www.yurok.es

## 11. Barranquismo en Somosierra



Te sorprenderás con esta actividad de unas tres horas de duración y a tan sólo un paso de Madrid capital. Aunque existen otros itinerarios para el barranquismo en la región de Madrid este es, sin duda, el más espectacular y divertido por su entorno, que te ofrece muchas posibilidades para disfrutar de la naturaleza. Descenderemos de forma total el barranco, con rápeles de hasta 30 metros, saltos y toboganes. Para los que prefieran descender caminando, lo podrán hacer en la senda paralela al río.

### Cuándo

De abril a octubre

### Dónde

Puerto de Somosierra

### Dificultad

Baja o Media - Alta

### Duración

De 2 a 3 horas

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 14 años. No recomendada para personas con vértigo

### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Precio

Dese 35 € por persona

### Incluye

Guía Técnico Deportivo en montaña y barrancos. Equipamiento completo. Seguro de Responsabilidad Civil

### Otros

Dependiendo de la pluviosidad de cada año, el final de la primavera suele ser la época en que el barranco cuenta con más agua. Traslados en vehículo desde la ciudad de Madrid opcionales. Consultar disponibilidad.

### Organiza

Isadia Aventura  
91 243 88 33  
viajes@isadia-aventura.com  
www.isadia-aventura.com

## 12. Tiro con arco en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama



Disfruta de una actividad desestresante como es el tiro con arco. Los monitores de la empresa Navalmedio te enseñarán a manejar el material necesario y te acompañarán durante una serie de ejercicios de técnica y de puntería en esta actividad adecuada para realizar con amigos, con la familia o en pareja.

### Cuándo

Sábados, domingos y festivos durante todo el año

### Dónde

Cercedilla

### Dificultad

Baja

### Duración

Una hora

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 5 años

### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Precio

15 €

### Incluye

Monitor y material necesario

### Otros

Se puede completar con una actividad de paseo a caballo. Actividad sujeta a condiciones climatológicas

### Organiza

Navalmedio Experiencias en Naturaleza  
91 852 30 19  
reservas@navalmedio.es  
www.navalmedio.es

## 13. Paisaje a vista de pájaro: subida a la Peña de La Cabra



En esta ruta semicircular de siete kilómetros, llegaremos a ascender a la Peña de La Cabra, uno de los picos más emblemáticos de la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón. Desde allí podremos obtener amplias vistas de la Sierra de Guadarrama y Somosierra, la Sierra del Rincón y la Sierra de Ayllón.

### Cuándo

De marzo a julio y de septiembre a noviembre

### Dónde

Puerto de La Puebla

### Dificultad

Media

### Duración

5 horas

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 9 años

### Espacio natural protegido

Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón

### Precio

180 € por grupo

### Incluye

Guía intérprete ambiental y guías de campo, material óptico de préstamo (no para todo el grupo)

### Otros

Para grupos de lunes a viernes. Fechas en fines de semana y festivos según agenda. Grupo máximo recomendado 15 personas. Se puede realizar con mascotas, teniendo presente que si hay ganado suelto tendrán que ir atadas

### Organiza

De Raíz-Educación e Interpretación Ambiental  
615 076 498  
info@deraiz.online  
www.deraiz.online

#### 14. Subida al Mondalindo, lindo, lindo...



En esta ruta circular de montaña podremos ascender al macizo del Mondalindo y disfrutar de la belleza de las panorámicas del entorno serrano: Valle Hermoso, la Cuerda Larga, el Valle del Lozoya, los Montes Carpetanos de la Sierra de Guadarrama, la Sierra de Ayllón, La Cabrera, el Embalse de El Atazar, el Valle del Jarama, el Embalse de Pedrezuela, el Cerro de San Pedro, El Pendón, etc. Conoceremos todo sobre los bosques de ribera, pinares, piornales de montaña, etc., y tendremos la oportunidad de conocer la historia de la mina de la plata de Bustarviejo.

##### Cuándo

De abril a junio y de septiembre a noviembre

##### Dónde

Fuente del Collado, Bustarviejo

##### Dificultad

Media – Alta

##### Duración

6,5 horas

##### Perfecto para

Aficionados al senderismo

##### Espacio natural protegido

Zona Red Natura 2000  
Cuenca del río Lozoya y Sierra Norte

##### Precio

300 € por grupo

##### Incluye

Guía intérprete ambiental y guías de campo, material óptico de préstamo (no para todo el grupo)

##### Otros

Para grupos de lunes a viernes. Fechas en fines de semana y festivos según agenda. Grupo máximo recomendado 22 personas. Se puede realizar con mascotas, teniendo presente que si hay ganado suelto tendrán que ir atadas.

##### Organiza

De Raíz-Educación e Interpretación Ambiental  
615 076 498  
info@deraiz.online  
www.deraiz.online

#### 15. Escalada y senderismo



Si lo que buscas es un día en el campo en el que se mezclen la escalada y el senderismo en el entorno natural, esta es tu experiencia. Rivas Skla te ofrece una emocionante escapada en la que podrás disfrutar de la naturaleza a la vez que practicas deporte.

##### Cuándo

Fines de semana. Todo el año

##### Dónde

Dentro de la Comunidad de Madrid

##### Dificultad

Baja – Media

##### Duración

De 3 a 5 horas

##### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 5 años

##### Precio

A partir de 20 €

##### Incluye

Guías, seguro de accidentes y Responsabilidad Civil y material de escalada

##### Otros

Grupos mínimos de 8 personas y máximo de 12. Se recomienda llevar ropa cómoda, agua, comida para el almuerzo y protección solar

##### Organiza

Rivas Skla  
663 245 181 / 91 919 10 94  
info@rivaskla.com  
www.rivaskla.com



# Verano

El verano es el momento para disfrutar del agua, de las umbrías laderas del Guadarrama, de los larguísimos días y las noches claras, iluminadas por las estrellas. Durante todo el verano el campo nos espera para sorprendernos con divertidas excursiones que renovarán nuestra vitalidad.

De junio a octubre los pueblos de Madrid se llenan de nuevos visitantes y actividad, la mayoría de ellos celebran fiestas populares y romerías que podremos combinar con nuestros planes más activos.

El verano es una de las mejores estaciones para conocer los parques de aventuras y vivir al límite la experiencia de sus grandes tirolinas en familia. Y sin duda, es la época idónea para las actividades náuticas en entornos extraordinarios y de gran valor ecológico. Para combatir el calor te recomendamos visitar los frescos embalses de las montañas, donde además podrás atreverte con el piragüismo o el paddle surf.

## 16. Senderismo en el Parque Nacional Sierra de Guadarrama



En esta actividad encontrarás una gran propuesta para disfrutar durante seis días de la región de Madrid a pie, en una forma de viajar responsable y sostenible. Podrás conocer Madrid y sus alrededores, practicar el senderismo y descubrir el encanto de sus pueblos. Alejado de la gran ciudad, disfrutarás de unos días de paz y tranquilidad en el encantador pueblo de Navacerrada, realizando todos los días excursiones de senderismo sencillas y visitando algunos de los lugares más emblemáticos de la zona: El Escorial, el Castillo de Manzanares El Real o los Jardines de la Granja de San Ildefonso. El alojamiento para estos seis días será en el hotel rural El Torreón de Navacerrada que nos mimará después de cada jornada para que nuestro descanso sea perfecto.

### Cuándo

Salidas todos los domingos de junio a septiembre

### Dónde

Comunidad de Madrid

### Dificultad

Baja

### Duración

6 días

### Perfecto para

Cualquier persona

### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra de Guadarrama

### Precio

Desde 795 €

### Incluye

Traslados desde Madrid y en todas las actividades, guía de montaña titulado, pensión completa todos los días, alojamiento en hotel rural y actividades incluidas en programa. Seguro de viaje y de Responsabilidad Civil

### Organiza

Amadablam Aventura (CICMA 1049)  
91 002 08 14 / 620 171 187  
info@amadablamaventura.es  
www.spainwalking.com

## 17. Combo aventúrate



En esta experiencia de un fin de semana de duración, podrás realizar varias actividades de aventura en el Valle del Lozoya. Para disfrutar de la naturaleza al máximo, la Agencia Viajero Siglo XXI te propone realizar una ruta en piragua de unas dos horas guiada por monitores. También podrás disfrutar de sus tirolinas y del circuito de habilidad en su parque de aventura. Para descansar, los visitantes podrán elegir entre uno de sus bungalós o alguna de sus cabañas en los árboles. El paquete aventura se puede componer de actividades de piragüismo, puenting o granja teatralizada, opciones para todos los gustos.

### Cuándo

De mayo a septiembre

### Dónde

Gargantilla de Lozoya

### Dificultad

Baja

### Duración

2 o 3 días

### Perfecto para

Familias activas o viajeros individuales

### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra de Guadarrama

### Precio

Desde 90 € al día por persona

### Incluye

Alojamiento, actividades, material, guías y seguros

### Otros

Se pueden ampliar estancia y actividades. Servicios adicionales: piscina, restaurante y pistas deportivas.

### Organiza

Agencia Viajero Siglo XXI (CIMA 2981)  
91 883 47 99  
director@viajerosiglo21.com  
www.grupoasdon.com

## 18. CiclaMadrid: Mountain Bike Tour



Este tour por CiclaMadrid discurre por lugares de alto valor natural y paisajístico como el Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama, la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón o las Vegas del Jarama y el Lozoya. Cinco días de rutas con alojamientos en hoteles para disfrutar de los encinares, robledales, pinares y praderas de alta montaña que se van alternando en estos enclaves, mosaico de ecosistemas. Integradas en su entorno natural, las poblaciones que se suceden a lo largo del recorrido guardan un rico patrimonio artístico y etnográfico que podrás disfrutar a fondo.

### Cuándo

De mayo a octubre

### Dónde

Pueblos de la Sierra de Guadarrama

### Dificultad

Media - Alta

### Duración

5 días, 4 noches, 3 etapas en bici

### Perfecto para

Parejas y grupos de amigos

### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Precio

Desde 475 € por persona

### Incluye

Alojamiento en hotel y casa rural en media pensión. Track y mapa detallado de la ruta, cuaderno de viaje, traslado de los equipajes. Seguro de accidentes y teléfono de asistencia en ruta

### Otros

Disponibles servicios opcionales como alquiler de bicicleta o bicicleta eléctrica, guía y traslados desde el Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid - Barajas Madrid o de la Estación de Atocha

### Organiza

Cycling Holidays de Rutas Pangea (CICMA 2690)  
91 517 28 39  
info@cyclingsholidays.bike  
www.cyclingsholidays.bike

## 19. Piragua, tiro con arco y alojamiento en la Sierra Oeste de Madrid



La Sierra Oeste de Madrid nos ofrece un entorno único para el Turismo Activo: varias láminas de agua fantásticas para la práctica de la piragua, pinares y encinares de gran riqueza ecológica y pueblos como San Martín de Valdeiglesias una de las Villas de Madrid. En esta experiencia podremos disfrutar de una noche de alojamiento en una casa rural con desayuno y dos actividades de Turismo Activo: paseo en piragua de tres horas e iniciación al tiro con arco.

### Cuándo

De abril a septiembre

### Dónde

San Martín de Valdeiglesias

### Dificultad

Baja

### Duración

2 días, 1 noche

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 10 años.

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA - Encinares del río Alberche y el río Cofio

### Precio

Desde 65 € por persona

### Incluye

Equipamiento para las actividades y acceso a las instalaciones del embalse (baños, duchas, vestuarios y bar

### Otros

Es necesario saber nadar

### Organiza

Yucalcari Aventura (OFFTRIPS VIAJES CV-m-1992-A)  
617 709 274  
info@yucalcari.com  
www.yucalcari.com

## 20. Agua y rocas en la Sierra de Guadarrama



A través de esta experiencia de dos días de duración, con alojamiento en el Hotel Prado Real, los participantes adquirirán nuevas nociones en temas relacionados con la escalada, el manejo de las piraguas y el descenso de barrancos.

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

Valle del Lozoya y La Pedriza

### Dificultad

Baja

### Duración

2 días

### Perfecto para

Familias y parejas

### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Precio

104 € por persona

### Incluye

Alojamiento y desayuno, actividades de escalada, piragüismo y descenso de barrancos, guías expertos en cada materia y seguro

### Organiza

Central de Reservas Sierra del Guadarrama (CICMA 663)  
91 852 09 00  
reservas@sierradelguadarrama.com  
www.sierradelguadarrama.com

## 21. Fin de semana en piragua por el río Jarama



En esta experiencia de fin de semana, nos podremos alojar en una antigua casona de piedra con espectaculares vistas en una colina del Valle del Jarama. El programa incluye un recorrido interpretativo en piraguas por el río Jarama de tres horas aproximadamente.

### Cuándo

De viernes a sábado.  
Existe la posibilidad de realizarlo entre semana, previa reserva

### Dónde

Club Aire Libre Torremocha en Torremocha de Jarama

### Dificultad

Baja

### Duración

De viernes a las 19:00 horas hasta domingo por la tarde

### Perfecto para

Todo tipo de público

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA – Cuencas de los ríos Jarama y Henares

### Precio

85 € por persona

### Incluye

Material, guía y seguro

### Otros

Reserva previa. Grupo mínimo de 10 personas.  
Se recomienda llevar ropa y calzado de baño

### Organiza

Central de Reservas Sierra del Guadarrama (CICMA 663)  
91 852 09 00  
reservas@sierradelguadarrama.com  
www.sierradelguadarrama.com

## 22. Piraguas y asado a la parrilla



En esta actividad podremos realizar un interesante recorrido interpretativo en piragua por el río Jarama para concluir con un succulento asado argentino a la parrilla en la finca del Club Aire Libre Torremocha.

### Cuándo

De marzo a noviembre

### Dónde

Club Aire Libre Torremocha en Torremocha de Jarama

### Dificultad

Baja

### Duración

De 5 a 6 horas aproximadamente

### Perfecto para

Todo tipo de público

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA – Cuencas de los ríos Jarama y Henares

### Precio

60 € por persona

### Incluye

Material, guía y seguro

### Otros

Reserva previa. Grupo mínimo de 6 personas.  
Se recomienda llevar ropa y calzado de baño

### Organiza

Central de Reservas Sierra del Guadarrama (CICMA 663)  
91 852 09 00  
reservas@sierradelguadarrama.com  
www.sierradelguadarrama.com

## 23. Alquiler de piragua y alojamiento en casa rural para dos personas



Durante el fin de semana de esta experiencia tendremos la oportunidad de realizar un paseo en piragua de dos horas por el Embalse de El Atazar y de disfrutar del alojamiento en una casa rural de El Berrueco desde el viernes por la tarde hasta el domingo por la mañana.

### Cuándo

Sábados y domingos de mayo a septiembre

### Dónde

El Berrueco

### Dificultad

Baja

### Duración

2 días

### Perfecto para

Parejas

### Espacio natural protegido

Zona Red Natura 2000: Cuenca del río Lozoya y Sierra Norte

### Precio

Desde 133 €

### Incluye

Casa rural tamaño estudio con cocina amueblada con menaje y utensilios, ropa de baño y cama. Equipamiento para la actividad

### Otros

Requisito saber nadar, menores acompañados de un adulto

### Organiza

Meridiano Raid  
91 733 79 06 / 635 445 033  
info@meridianoraid.com  
www.meridianoraid.com

## 24. Paseo a caballo por el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama



La empresa Navalmedio Experiencias en Naturaleza ofrece paseos a caballo guiados por expertos monitores para descubrir los mejores rincones del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Rutas a caballo ideales para participantes sin experiencia previa en turismo ecuestre, con caballos muy dóciles. En función de la temporada, también organizan salidas de dos horas, día completo, paseos nocturnos, etc.

### Cuándo

Sábados, domingos y festivos durante todo el año

### Dónde

Cercedilla

### Dificultad

Baja

### Duración

Una hora

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 8 años

### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Precio

20 €

### Incluye

Monitor y material necesario

### Otros

Se puede completar con una actividad de tiro con arco.  
Actividad sujeta a condiciones climatológicas

### Organiza

Navalmedio Experiencias en Naturaleza  
91 852 30 19  
reservas@navalmedio.es  
www.navalmedio.es





## 25. Senderismo nocturno por el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama



En esta experiencia podrás realizar una salida de senderismo nocturno de interpretación, adaptada a participantes de cualquier nivel. Esta original alternativa es ideal para descubrir los sonidos y los olores del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama a la luz de la luna bajo un cielo estrellado. La actividad está conducida por educadores ambientales y monitores de astroturismo con certificación Starlight® que harán una interpretación de la bóveda celeste para que puedas descubrir constelaciones, satélites, planetas y estrellas.

### Cuándo

Sábados, durante todo el año

### Dónde

Cercedilla

### Dificultad

Baja

### Duración

3 horas

### Perfecto para

Familias con niños a partir de 6 años

### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Precio

18 €. Gratis para niños menores de 12 años. Máximo una gratuidad por adulto inscrito

### Incluye

Monitor y material necesario

### Otros

Servicio de alquiler de mochilas portabebé. Actividad sujeta a condiciones climatológicas y a la formación de grupo mínimo

### Organiza

Navalmedio Experiencias en Naturaleza  
91 852 30 19  
reservas@navalmedio.es  
www.navalmedio.es

## 26. Alquiler de kayaks en el Embalse de San Juan



En esta actividad podrás disfrutar del remo en kayaks individuales, dobles y triples en el Embalse de San Juan en paseos que pueden ir desde una hora hasta todo día en un entorno natural incomparable. Las piraguas son abiertas e insubmersibles, muy fáciles de manejar y con respaldo, lo que hace que sean muy cómodas y seguras.

### Cuándo

De abril a septiembre

### Dónde

Embalse de San Juan

### Dificultad

Baja

### Duración

De una hora a todo el día

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 5 años

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA – Encinares del río Alberche y el río Cofio

### Precio

Desde 8 € por persona

### Incluye

Equipamiento para las actividades y acceso a las instalaciones del embalse (baños, duchas, vestuarios y bar)

### Otros

Es necesario saber nadar

### Organiza

Yucalcari Aventura (OFFTRIPS VIAJES CV-m-1992-A)  
617 709 274  
info@yucalcari.com  
www.yucalcari.com

## 27. Alquiler de paddle surf en el Embalse de San Juan



Déjate sorprender por los stand up paddles individuales y colectivos de hasta 10 personas en el Pantano de San Juan. En esta actividad podrás practicar este deporte, también llamado “surf de remo”, desde una hora hasta todo el día. Las tablas de paddle surf de la empresa Yucalcari son de primeras marcas, y recibirás una explicación previa sobre su correcta utilización y su técnica básica.

### Cuándo

De abril a septiembre

### Dónde

Embalse de San Juan

### Dificultad

Baja

### Duración

De una hora a todo el día

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 10 años

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA – Encinares del río Alberche y el río Cofio

### Precio

Desde 10 € por persona

### Incluye

Equipamiento para las actividades y acceso a las instalaciones del embalse (baños, duchas, vestuarios y bar)

### Otros

Es necesario saber nadar

### Organiza

Yucalcari Aventura (OFFTRIPS VIAJES CV-m-1992-A)  
617 709 274  
info@yucalcari.com  
www.yucalcari.com

## 28. Ruta familiar en piragua guiada



En esta ruta guiada en piragua para familias por el Pantano de San Juan, navegaremos en piraguas abiertas insubmersibles con un guía especializado que nos enseñará los secretos de este precioso entorno natural de Madrid.

### Cuándo

De abril a septiembre

### Dónde

Embalse de San Juan

### Dificultad

Baja

### Duración

De una hora a todo el día

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 5 años

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA – Encinares del río Alberche y el río Cofio

### Precio

Desde 10 € por persona

### Incluye

Equipamiento para las actividades y acceso a las instalaciones del embalse (baños, duchas, vestuarios y bar). Seguro de Responsabilidad Civil y de accidentes

### Otros

Es necesario saber nadar

### Organiza

Yucalcari Aventura (OFFTRIPS VIAJES CV-m-1992-A)  
617 709 274  
info@yucalcari.com  
www.yucalcari.com

### 29. Bautismo de paddle surf



En este curso de iniciación al paddle surf o “surf de remo” de dos horas de duración con monitor titulado aprenderemos a montar en la tabla y a manejarnos con soltura en la práctica de este deporte que tiene su origen en las raíces de los pueblos polinesios.

#### Cuándo

De abril a septiembre

#### Dónde

Embalse de San Juan

#### Dificultad

Baja

#### Duración

2 horas

#### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 10 años

#### Espacio natural protegido

Zona ZEPA – Encinares del río Alberche y el río Cofio

#### Precio

29€

#### Incluye

Equipamiento para las actividades y acceso a las instalaciones del embalse (baños, duchas, vestuarios y bar). Seguro de Responsabilidad Civil y de accidentes

#### Otros

Es necesario saber nadar

#### Organiza

Yucalcari Aventura (OFFTRIPS VIAJES CV-m-1992-A)  
617 709 274  
info@yucalcari.com  
www.yucalcari.com

### 30. Experiencia King Sup



Disfruta en compañía y con un guía de la experiencia de remar en paddle surf en una tabla colectiva de la manera más sencilla.

#### Cuándo

Sábados y domingos de junio a septiembre

#### Dónde

Lozoya

#### Dificultad

Baja

#### Duración

Una hora

#### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 9 años

#### Espacio natural protegido

Zona Red Natura 2000: Cuenca del río Lozoya y Sierra Norte

#### Precio

Desde 13 €

#### Incluye

Monitor y equipamiento para la actividad.

#### Otros

Requisito saber nadar, menores acompañados de un adulto

#### Organiza

Meridiano Raid  
91 733 79 06 / 635 445 033  
info@meridianoraid.com  
www.meridianoraid.com

### 31. Iniciación al paddle surf



En esta clase de paddle surf o “surf de remo” de una hora de duración con monitor titulado podrás aprender a montar en la tabla y a manejarte con soltura en la práctica de este deporte que tiene su origen en las raíces de los pueblos polinesios.

#### Cuándo

Sábados y domingos de junio a septiembre

#### Dónde

Lozoya

#### Dificultad

Baja

#### Duración

Una hora

#### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 10 años

#### Espacio natural protegido

Zona Red Natura 2000: Cuenca del río Lozoya y Sierra Norte

#### Precio

Desde 20€

#### Incluye

Monitor y equipamiento para la actividad

#### Otros

Requisito saber nadar, menores acompañados de un adulto

#### Organiza

Meridiano Raid  
91 733 79 06 / 635 445 033  
info@meridianoraid.com  
www.meridianoraid.com

### 32. Iniciación al piragüismo en el Valle de Lozoya



En esta clase de iniciación de dos horas, un monitor especializado nos guiará en las técnicas básicas de este deporte acuático para que podamos practicar y movernos libremente por el Embalse de Pinilla, un sitio idílico a los pies de la Sierra de Guadarrama.

#### Cuándo

Sábados y domingos de junio a septiembre

#### Dónde

Lozoya

#### Dificultad

Baja

#### Duración

2 horas

#### Perfecto para

Familias y grupos de amigos. Niños a partir de 9 años

#### Espacio natural protegido

Zona Red Natura 2000: Cuenca del río Lozoya y Sierra Norte

#### Precio

Desde 20€

#### Incluye

Monitor para la primera hora y equipamiento para la actividad

#### Otros

Requisito saber nadar, menores acompañados de un adulto

#### Organiza

Meridiano Raid  
91 733 79 06 / 635 445 033  
info@meridianoraid.com  
www.meridianoraid.com

---

### 33. Barranco de Somosierra



---

El barranco de Somosierra es un barranco divertido, ideal para aquellas personas que quieran iniciarse en la práctica del rápel sobre cascadas de agua que harán de esta una experiencia inolvidable. Con la empresa Yurok podrás elegir si quieres realizar el barranco completo con el rápel de la gran cascada o sin ella.

---

#### Cuándo

De mayo a octubre

#### Dónde

Puerto de Somosierra

#### Dificultad

Baja

#### Duración

De 3 a 4 horas

#### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 8 años

#### Precio

Desde 35 €

#### Incluye

Guía titulado en descenso de barrancos, equipamiento para la actividad. Seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil

#### Organiza

Yurok Adventures  
91 173 04 26  
reservas@yurok.es  
www.yurok.es



# Otoño

El otoño en Madrid es una estación en la que el campo se viste de colores tostados, los días se acortan y la luz de Madrid se vuelve aún más especial. Es un momento idóneo para vivir experiencias nuevas y descubrir nuevos lugares.

Cuando el calor baja y el ambiente se hace más fresco finaliza la vendimia de los viñedos de Madrid. Los bosques de hoja caduca, los hayedos, choperas, castañares y robledales nos muestran su transformación con un cromatismo, ocre, amarillo y rojo que inunda un paisaje fascinante.

Esta es una época muy especial para disfrutar de interesantes mercados y eventos gastronómicos y para caminar o montar a caballo en nuestra región. Visitar las cuevas de Patones, o practicar la escalada en La Pedriza, son otras de las actividades más recomendadas para vivir el otoño madrileño.

## 34. CiclaMadrid: bike & wine



La experiencia CiclaMadrid: bike & wine nos permitirá realizar un interesante recorrido en bici por pistas forestales y pequeñas carreteras con poco tráfico a lo largo de cinco días con alojamiento en hoteles. Conoceremos lugares tan especiales como el Valle del Tajuña y el Valle del Tajo, Colmenar de Oreja, Chinchón, la Vía Verde del Tajuña, la Laguna de San Juan y un sitio Patrimonio Mundial, Aranjuez, con sus jardines en la Vega del Tajo y el Mar de Ontígola. Buena parte de los recorridos discurren por una de las tres subzonas de la Denominación de Origen Vinos de Madrid. En esos puntos podremos disfrutar de visitas a alguna de sus bodegas más importantes y catar sus magníficos caldos.

### Cuándo

De mayo a octubre

### Dónde

Comarca de las Vegas

### Dificultad

Media - Alta

### Duración

5 días, 4 noches, 3 de ruta en bici

### Perfecto para

Parejas y grupos de amigos

### Espacio natural protegido

Parque Regional del Sureste y Reserva de Caza de la Laguna de San Juan

### Precio

Desde 495 € por persona

### Incluye

Alojamiento y media pensión. Track y mapa detallado de la ruta, cuaderno de viaje, visita y cata en bodega de vino, visita al Museo Ulpiano Checa en Colmenar de Oreja. Traslado de equipajes, seguro de accidentes y teléfono de asistencia

### Otros

Disponibles servicios opcionales como alquiler de bicicleta o bicicleta eléctrica, guía y traslados desde el Aeropuerto Adolfo Suárez Madrid - Barajas Madrid o de la Estación de Atocha

### Organiza

Cycling Holidays de Rutas Pangea (CICMA 2690)

91 517 28 39

info@cyclingsholidays.bike

www.cyclingsholidays.bike

## 35. Ruta interpretativa del Valle ilustrado del Jarama y experiencia gastronómica



Comenzaremos esta experiencia con la bienvenida en la sede del Club Aire Libre Torremocha con una charla interpretativa sobre la naturaleza y la arquitectura de este especial entorno natural. Continuaremos con un agradable paseo por la zona del Canal de Cabarrús y el Valle del Jarama y concluiremos la jornada regresando a la casa para disfrutar de un succulento asado argentino a la parrilla.

### Cuándo

De marzo a noviembre

### Dónde

Club Aire Libre Torremocha en Torremocha de Jarama

### Dificultad

Baja

### Duración

De 5 a 6 horas aproximadamente

### Perfecto para

Todo tipo de público

### Espacio natural protegido

Zona ZEPA - Cuencas de los ríos Jarama y Henares

### Precio

50 € por persona

### Incluye

Material, guía y seguro

### Otros

Reserva previa. Grupo mínimo de 4 personas.

Se recomienda llevar ropa y calzado cómodos para caminar

### Organiza

Central de Reservas Sierra del Guadarrama (CICMA 663)

91 852 09 00

reservas@sierradelguadarrama.com

www.sierradelguadarrama.com

## 36. Senderismo otoñal. Conoce el Hayedo de Montejo



En esta experiencia podremos realizar una visita a un bosque de leyenda: el Hayedo de Montejo, lugar Patrimonio Mundial declarado por la UNESCO. Lo rodearemos por completo y en el recorrido veremos una auténtica explosión de colores que sólo se ven en esta época del año. La ruta de senderismo la realizaremos con un experto en interpretación del paisaje que nos irá contando la historia natural del Hayedo situado en la Sierra del Rincón, Reserva de la Biosfera.

### Cuándo

Sábados y domingos de octubre y noviembre

### Dónde

Sierra del Rincón

### Dificultad

Baja

### Duración

Un día

### Perfecto para

Cualquier persona

### Espacio natural protegido

Espacio natural protegido: Hayedo de Montejo, Patrimonio Natural por la UNESCO

### Precio

Desde 25 €

### Incluye

Guía de montaña titulado, seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil

### Organiza

Amadablam Aventura (CICMA 1049)

91 002 0 814 / 620 171 187

info@amadablamaventura.es

www.spainwalking.com

### 37. Escalada guiada en La Pedriza



En esta actividad escalaremos, de la mano de guía especializado, uno de los picos más emblemáticos de La Pedriza: el risco El Pájaro. Una manera única de disfrutar de La Pedriza, un lugar mágico que hace las delicias de escaladores de todo el mundo.

#### Cuándo

Todo el año

#### Dónde

La Pedriza

#### Dificultad

Media

#### Duración

Una jornada

#### Perfecto para

Cualquier persona con conocimientos previos de escalada

#### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

#### Precio

Desde 120 €

#### Incluye

Guía de montaña titulado. Seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil. Material técnico común

#### Organiza

Guías Zona Centro  
685 531 695  
info@guiaszonacentro.com  
www.guiaszonacentro.com

### 38. Bautismo de escalada en La Pedriza



Aprende en esta actividad los fundamentos básicos de la escalada en roca con la empresa Dreampeaks. La escalada es uno de los deportes extremos más divertidos y apasionantes en el medio natural, una experiencia segura y llena de emoción que no podrás olvidar. ¡Atrévete a probarla!

#### Cuándo

Todo el año

#### Dónde

La Pedriza

#### Dificultad

Baja

#### Duración

4 horas

#### Perfecto para

Cualquier persona

#### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

#### Precio

Desde 39 €

#### Incluye

Instructor de escalada, equipo, material, seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil

#### Organiza

Dreampeaks  
616 659 853  
info@dreampeaks.com  
www.dreampeaks.com

### 39. Espeleología en la Sierra de Guadarrama



Adéntrate en las entrañas de la Sierra de Guadarrama con esta experiencia. Disfrutarás de la emoción de acceder al interior de la tierra mediante gateras, toboganes e incluso rápeles. Podrás maravillarte con las galerías con estalactitas y observar a los moradores de las cuevas: los murciélagos. Se trata de una actividad apta tanto para familias con niños como para grupos de intrépidos aventureros. La empresa Isadia Aventura ofrece dos niveles: Iniciación apta para niños a partir de doce años o Medio, con varios rápeles en planos inclinados.

#### Cuándo

Todo el año

#### Dónde

Patones

#### Dificultad

Baja o Media - Alta

#### Duración

De 2 a 3 horas

#### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 12 años. No recomendada para personas con vértigo

#### Precio

Desde 30 € por persona

#### Incluye

Guía técnico deportivo titulado en montaña y barrancos, equipamiento completo para la actividad. Seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil y reportaje fotográfico

#### Organiza

Isadia Aventura  
91 243 88 33  
viajes@isadia-aventura.com  
www.isadia-aventura.com

### 40. Parque de aventura en Campo Real



Disfruta de varias actividades divertidas en la naturaleza con esta actividad: la tirolina, los puentes tibetanos, las pasarelas, los pasos de mono, la experiencia de paintball y la batalla de arcos. Podrás escoger tu favorita entre todas en el parque Camporeal Aventura, con varios niveles de dificultad adaptados a la destreza y edad de cada participante.

#### Cuándo

Todo el año

#### Dónde

Campo Real

#### Dificultad

Varios niveles

#### Duración

De una hora a todo el día

#### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 7 años

#### Precio

Desde 15 €

#### Organiza

Camporeal Aventura  
649 406 615  
reservas@camporealaventura.com  
www.camporealaventura.com

#### 41. Villaviciosa con Bombikes



En esta actividad podrás disfrutar de la bicicleta de montaña por los encinares del entorno de Villaviciosa de Odón y el río Guadarrama, espacios de alto valor ecológico que ofrecen bellos paisajes.

##### Cuándo

Todo el año

##### Dónde

Villaviciosa de Odón y alrededores

##### Dificultad

Varios niveles

##### Duración

A partir de una hora, hasta fines de semana completos

##### Perfecto para

Cualquier persona

##### Espacio natural protegido

Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama

##### Precio

Desde 5 €

##### Incluye

Diferentes servicios en función del recorrido y el tiempo contratado

##### Otros

También disponibles cursos de Orientación en Bicicleta de Montaña

##### Organización

Bom Bikes Villaviciosa  
91 633 68 18  
bombikes@bombikes.com  
www.bombikes.com

#### 42. A caballo por Villaviciosa



En esta experiencia podrás realizar rutas guiadas a caballo o pony por los espectaculares entornos naturales del Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama, la finca El Bosque y el Castillo de Villaviciosa de Odón a través de vías pecuarias y otros caminos de uso público.

##### Cuándo

Todo el año

##### Dónde

Villaviciosa de Odón

##### Dificultad

Baja

##### Duración

Entre una y dos horas, con posibilidad de ampliación

##### Perfecto para

Cualquier persona

##### Espacio natural protegido

Parque Regional del Curso Medio del Guadarrama

##### Precio

Desde 20 €

##### Incluye

Guía acompañante

##### Otros

Posibilidad de realizar clases de aprendizaje

##### Organiza

Hípica Villaviciosa De Odon  
639 160 032 / 616 567 702  
ivanbuezo@gmail.com  
www.hipicavillaviciosa.es

#### 43. Senderismo de un día en el Parque Nacional Sierra de Guadarrama



En esta actividad disfrutarás de una forma diferente de conocer Madrid y sus alrededores, practicando el senderismo y descubriendo el encanto de sus pueblos. La experiencia ofrece diferentes excursiones, según el día de la semana, a algunos de los lugares más emblemáticos de la zona: lunes, la Granja de San Ildefonso y el Camino Schmid; martes, El Escorial y el Monte Abantos, miércoles, el Valle de la Fuenfría y jueves, La Pedriza y el Castillo de Manzanares El Real.

##### Cuándo

Salidas de jueves a viernes, según programa

##### Dónde

Comunidad de Madrid

##### Dificultad

Baja

##### Duración

Un día

##### Perfecto para

Cualquier persona

##### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra de Guadarrama

##### Precio

Desde 35 €

##### Incluye

Traslados desde y hasta Madrid, guía de montaña titulado, seguro de viaje y de las actividades

##### Organiza

Amadablam Aventura  
91 002 08 14 / 620 171 187  
info@amadablamaventura.es  
www.spainwalking.com

#### 44. Bautismo de escalada



En esta actividad podrás iniciarte en el fantástico mundo de la escalada en roca, probar este emocionante deporte y divertirse a la vez que te familiarizas con sus técnicas más básicas. Durante la jornada aprenderás muchas cosas sobre el material personal y el material técnico necesarios, directrices de cabuiería básica y la técnica gestual de escalada. Con las primeras nociones de nudos y de aseguramiento comenzaremos a escalar las vías equipadas y para descender probaremos la maniobra de rápel, en la que, por una cuerda fija, controlamos la bajada.

##### Cuándo

Sábados y domingos de abril a diciembre

##### Dónde

Comunidad de Madrid

##### Dificultad

Baja

##### Duración

Un día

##### Perfecto para

Cualquier persona

##### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra de Guadarrama

##### Precio

Desde 19 € niños y 25 € adultos

##### Incluye

Guía de montaña titulado, material técnico necesario, seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil

##### Organiza

Amadablam Aventura  
620 171 187  
info@amadablamaventura.es  
www.amadablamaventura.es



---

## 45. Pastoreo y paisaje. ¡Como una cabra!



---

Esta experiencia comienza con la llegada a las casas rurales Madre Terra, especializadas en un estilo de vida saludable. Durante la actividad tendremos una oportunidad especial para conocer cómo es el trabajo y el día a día de una pastora en La Puebla de la Sierra en pleno siglo XXI. Podremos pastorear junto a ella por el campo, acompañando al rebaño de cabras y participando en las tareas cotidianas.

---

### Cuándo

De lunes a viernes, todo el año.  
Consultar para fines de semana y festivos

### Dónde

La Puebla

### Dificultad

Media o Media – Alta, en función de la época

### Duración

De 4 a 5 horas

### Perfecto para

En el turno de mañana: adultos y niños a partir de 8 años.  
En el turno de tarde: adultos y niños a partir de 5 años

### Espacio natural protegido

Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón

### Precio

250 € grupo

### Incluye

Actividades de pastoreo, servicio de guía-intérprete ambiental y materiales didácticos

### Otros

Grupo máximo recomendado 15 personas. Posible hasta 17 si es un grupo sólo de adultos. La actividad se puede posponer o cancelar por alertas meteorológicas. Debido a la presencia de los perros pastores, no se permite realizar la experiencia con perros. Se recomienda llevar ropa y calzado de campo

### Organiza

De Raíz-Educación e Interpretación Ambiental  
615 076 498  
info@deraiz.online  
www.deraiz.online



# Invierno

En el invierno en Madrid no hay excusa para dejar de practicar todo tipo de actividades al aire libre. De hecho, en este periodo es cuando podemos disfrutar de los mágicos paisajes que ofrecen las nevadas. No hay mejor manera de combatir el frío que activándonos y sacándole todo el provecho a una de las estaciones más bellas de Madrid.

El clima continental propio de Madrid marca nuestro invierno, frío, pero luminoso. Con la nieve como gran protagonista, las montañas de la región se convierten en un escenario espectacular.

La Sierra de Madrid nos invita a continuar disfrutando del Turismo Activo con el esquí de fondo y el snowboard o a realizar interesantes rutas ayudados por las raquetas de nieve.

## 46. Aprendiendo a sobrevivir. Multiaventura invernal



En esta experiencia de dos días disfrutarás aprendiendo conocimientos ancestrales. A través de estas actividades descubrirás como sobrevivir en la naturaleza de forma autosuficiente en invierno: orientación, rastreo de huellas, montañismo y construcción de iglú. Con las raquetas de nieve aprenderás a moverte en el ambiente y con la ayuda de los piolets (siempre que la edad de los alumnos lo permita), conocerás cómo sujetarte en caso de que haya hielo. Durante la prueba de orientación, las huellas animales te servirán para saber hacia dónde ir en su búsqueda y finalmente aprenderás cómo se construye un iglú.

### Cuándo

De diciembre a febrero

### Dónde

Puerto de Navacerrada. Alojamiento en Residencia Navacerrada

### Dificultad

Baja

### Duración

2 días

### Perfecto para

Familias y parejas

### Espacio natural protegido

Espacio natural protegido: Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### Precio

65 € por persona. Consultar precios para niños

### Incluye

Alojamiento y desayuno, guía de montaña, equipamiento para la actividad y seguro

### Otros

Reserva previa. Grupo mínimo de 4 personas.  
Se recomienda llevar ropa y calzado cómodo para caminar

### Organiza

Central de Reservas Sierra del Guadarrama (CICMA 663)  
918 520 900  
reservas@sierradelguadarrama.com  
www.sierradelguadarrama.com

## 47. Raquetas de nieve con comida campestre



Esta actividad te propone una excursión divertida y diferente en el Puerto de Cotos de la Sierra Norte de Madrid, rodeado de los idílicos parajes del Parque Nacional de Guadarrama, gracias a la guía de los monitores de Meridiano Raid. La ruta se realiza en grupos reducidos de máximo doce personas. Si las condiciones meteorológicas no permiten realizar la actividad de raquetas de nieve, se cambiará por marcha nórdica haciendo el mismo recorrido. Una experiencia nueva que acabará en un pícnic y un caldo caliente reconfortante para terminar la jornada.

### Cuándo

Sábado y domingos que haya nieve

### Dónde

Puerto de Cotos

### Dificultad

Fácil

### Duración

2 horas 30 minutos

### Perfecto para

Familias, amigos, colegios, etc. Niños a partir de 12 años.

### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.

### Precio

Desde 25 €

### Incluye

Monitor durante toda la ruta, pícnic, caldo, raquetas de nieve y bastones

### Otros

Requisito tener la capacidad física mínima para andar durante dos horas y media

### Organiza

Meridiano Raid  
917 337 906 / 635 445 033  
info@meridianoraid.com  
www.meridianoraid.com

## 48. Raquetas de nieve en la Sierra de Madrid



Disfruta de una actividad estrella en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, una ruta con raquetas de nieve por un enclave privilegiado, apta para todos los públicos. Conoce Siete Picos y los pinares de Valsaín, un bosque con historia. En el recorrido podrás disfrutar de grandes vistas de Madrid y Segovia, no te cansarás de mirar el paisaje. Nos serviremos de raquetas de nieve para poder caminar sobre el extenso manto blanco de las montañas, con las que podremos andar sin hundirnos descubriendo hermosos parajes acompañados de un guía titulado.

### Cuándo

Sábados y domingos de diciembre a marzo

### Dónde

Puerto de Navacerrada

### Dificultad

Baja

### Duración

Un día

### Perfecto para

Cualquier persona

### Espacio natural protegido

Parque Nacional Sierra de Guadarrama

### Precio

Desde 25 €

### Incluye

Guía de montaña titulado, material técnico necesario, seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil

### Organiza

Amadablam Aventura  
91 002 08 14 / 620 171 187  
info@amadablamaventura.es  
www.spainwalking.com

#### 49. Excursión con raquetas de nieve en Navacerrada



La empresa Dreampeaks organiza salidas y excursiones con raquetas de nieve en la Sierra de Guadarrama para que puedas disfrutar de la montaña en invierno.

##### Cuándo

De diciembre a abril

##### Dónde

Puerto de Navacerrada, Cercedilla

##### Dificultad

Baja - Media

##### Duración

4 horas

##### Perfecto para

Cualquier persona

##### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

##### Precio

Desde 25 €

##### Incluye

Guía de montaña, ruta guiada, raquetas de nieve y bastones y seguros

##### Organiza

Dreampeaks  
616 659 853  
info@dreampeaks.com  
www.dreampeaks.com

#### 50. Raquetas de nieve en la Sierra de Guadarrama



Esta ruta de montaña transita por la vertiente norte del Pico del Telégrafo. A través de ella, nos acercaremos a uno de los caminos más legendarios de la Sierra de Guadarrama. Comenzaremos nuestro ascenso dejando atrás las pistas de la estación de esquí hasta nuestra cumbre, donde entenderemos la razón del nombre de este pico. A continuación, recorreremos una travesía sin grandes desniveles hasta las praderas cercanas, donde podremos admirar una las panorámicas más inolvidables de la meseta castellana. El regreso lo haremos al abrigo de los centenarios pinos del bosque de Valsaín en la vertiente norte de la sierra recorriendo los últimos tramos del famoso Camino Schmid.

##### Cuándo

De noviembre a abril

##### Dónde

Puerto de Navacerrada

##### Dificultad

Baja

##### Duración

De 2 a 3 horas

##### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 10 años

##### Precio

Desde 25 € por persona

##### Incluye

Guía técnico deportivo titulado en media montaña, equipamiento para la actividad, pícnic (chocolate caliente y sandwich), reportaje fotográfico y seguro de responsabilidad civil

##### Organiza

Isadia Aventura  
91 243 88 33  
viajes@isadia-aventura.com  
www.isadia-aventura.com

#### 51. Raquetas de nieve nocturna por la Sierra de Guadarrama con cena especial



En esta experiencia podrás recorrer los nevados bosques y cumbres de la Sierra de Guadarrama alumbrados por la luz de la luna para después terminar con una agradable cena. Podrás disfrutar del anochecer en invierno y de un merecido descanso probando succulentos bocados: entremeses ibéricos, patés y quesos, y una selección de postres exquisitos. Todo ello acompañado de un benjamín de cava para brindar por tan especial ocasión.

##### Cuándo

De noviembre a abril

##### Dónde

Puerto de Navacerrada

##### Dificultad

Baja

##### Duración

2 horas 30 minutos

##### Perfecto para

Parejas y familias. Niños a partir de 10 años

##### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

##### Precio

Desde 60 € por persona

##### Incluye

Guía técnico deportivo titulado, raquetas de nieve, equipamiento para la actividad, reportaje fotográfico, seguro de Responsabilidad Civil y cena fría especial

##### Otros

Actividad sujeta a condiciones meteorológicas. Salida garantizada a partir de 2 personas. Consultar calendario y disponibilidad. Traslados en vehículo colectivo de la empresa desde la ciudad de Madrid y regreso por 9 € por persona. Consultar disponibilidad

##### Organiza

Isadia Aventura  
91 243 88 33  
viajes@isadia-aventura.com  
www.isadia-aventura.com

#### 52. Pequenieve. Senderismo con raquetas de nieve para familias



La actividad Pequenieve está dirigida a familias con niños de 4 a 8 años que quieran disfrutar de la nieve de una forma diferente a lo largo de un paseo de muy baja dificultad, para recorrer con raquetas. El objetivo es la iniciación de los más pequeños al senderismo invernal en un marco de confort y seguridad. El paseo se combina con juegos participativos para que la salida se haga más amena, disfrutando de los paisajes nevados de los pinares del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y acompañados por educadores medioambientales y guías titulados.

##### Cuándo

Sábados de enero a abril

##### Dónde

Puerto de Navacerrada

##### Dificultad

Baja

##### Duración

2 horas

##### Perfecto para

Familias con niños de 4 a 8 años

##### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

##### Precio

25 €. Gratis niños hasta 8 años.  
Máximo una gratuidad por adulto inscrito

##### Incluye

Equipamiento para la actividad y seguro de accidentes

##### Otros

Talla de pie mínimo 27 y máximo 46. Actividad sujeta a condiciones climatológicas y a formación de grupo mínimo. Capacidad del grupo de 20 personas. Servicio de alquiler de mochilas portabebé. Posibilidad de reserva de plaza de aparcamiento. Navalmedio es la única empresa de actividades con aparcamiento privado en el Puerto de Navacerrada

##### Organiza

Navalmedio Experiencias en Naturaleza  
91 852 30 19  
reservas@navalmedio.es  
www.navalmedio.es

### 53. Raquetas de nieve y técnicas invernales



Con la empresa Yurok Adventures los más pequeños podrán participar en un día de nieve en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Empezarán esta actividad calzándose unas raquetas de nieve para pasear por la preciosa Sierra madrileña y disfrutar de la belleza de su paisaje invernal. En la siguiente actividad, les enseñarán a construir un iglú con las técnicas que utilizaban los esquimales, en la que podrán practicar el trabajo en equipo. Se divertirán realizando estos juegos, que finalizarán montando en un trineo y deslizándose por la nieve.

#### Cuándo

De noviembre a enero

#### Dónde

Puerto de Navacerrada

#### Dificultad

Baja

#### Duración

De 3 a 4 horas

#### Perfecto para

Cualquier persona, niños a partir de 8 años

#### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama

#### Precio

Desde 19 €

#### Incluye

Guía de montaña titulado, equipamiento necesario para la actividad, seguro de accidentes y de responsabilidad civil

#### Organiza

Yurok Adventures  
91 173 04 26  
reservas@yurok.es  
www.yurok.es

### 54. El bosque y la nieve. Iniciación al esquí nórdico



El Centro de Esquí Nórdico y Montaña de Navarra es un lugar único, situado en el pinar de Navarra, en pleno Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, donde podrás practicar, aprender y disfrutar de varias actividades nórdicas. En esta experiencia podrás disfrutar de un deporte en contacto con la naturaleza y la montaña, en un entorno espectacular, aprendiendo con profesores especializados que te garantizarán una enseñanza profesional y una metodología actualizada.

#### Cuándo

De diciembre a marzo

#### Dónde

Puerto de Navarría

#### Dificultad

Varios niveles

#### Duración

3 horas

#### Perfecto para

Cualquier persona

#### Espacio natural protegido

Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama

#### Precio

Desde 50 €

#### Incluye

Curso de tres horas con profesores titulados y los seguros correspondientes. Entrada a pista (forfait) y equipamiento necesario para la actividad

#### Otros

Consultar disponibilidad con antelación. Cursos programados para el fin de semana. Existe la posibilidad de crear grupos

#### Organiza

Centro de Esquí Nórdico de Navarra  
687 375 430 / Grupos y Campaña Escolar:  
629 339 369  
info@navafriaesqui.com  
www.navafriaesqui.com

### 55. Action Live Paintball



Action Live es la empresa líder nacional de Paintball, un juego de estrategia que activa nuestra mente y nuestro cuerpo, practicando el deporte y la puntería. Action Live cuenta con excelentes instalaciones con servicios completos con duchas, vestuarios, merendero, etc., y más de quince años de experiencia en este deporte al aire libre ideal para grupos de amigos, despedidas de soltero, grupos de empresas o fiestas para niños. ¡Pon en tu punto de mira la mejor de las aventuras!

#### Cuándo

Todo el año

#### Dónde

Navalcarnero y Collado Villalba

#### Dificultad

Baja

#### Duración

Unas 3 horas

#### Perfecto para

Cualquier persona, niños a partir de 9 años

#### Precio

Desde 15 €

#### Incluye

Acceso a las instalaciones, equipamiento necesario para las actividades y monitor especializado

#### Otros

Disponibles packs de actividades con karts, tirolinas, etc. Actividad completable con barbacoa

#### Organiza

Shootballs Madrid  
91 126 41 58  
info@actionlive.es  
www.actionlive.es

### 56. Aventura Amazonia Pelayos



La empresa Aventura Amazonia te ofrece una experiencia diferente con más de 90 juegos y tirolinas entre los árboles y en plena naturaleza, junto al Pantano de San Juan. Es el segundo parque más grande de Madrid con 94 juegos y 22 tirolinas en seis recorridos con diferentes niveles de dificultad y riesgo. Entre sus instalaciones destaca la Supertirolina de 250 metros, la más larga entre árboles de toda España. Para realizar estas actividades sólo se precisa ser mayor de 6 años y tener una estatura mínima de 1,15 metros. Los que acudan en grupo pueden beneficiarse de importantes descuentos.

#### Cuándo

Todo el año

#### Dónde

Pelayos de la Presa

#### Dificultad

Baja

#### Duración

Varios niveles

#### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 6 años

#### Precio

Desde 14 €

#### Incluye

Parking

#### Otros

Se recomienda realizar reserva previa

#### Organiza

Aventura Amazonia Pelayos  
91 852 38 08  
reservas.pelayos@aventura-amazonia.com  
http://www.aventura-amazonia.com/parques-amazonia/pelayos/

## 57. Bautismo de escalada



El Rocódromo Rivas Skla reúne todos los requisitos necesarios para pasar una jornada lúdica realizando un curso de formación de escalada deportiva. Descubriremos la escalada como un deporte que aporta una alta gama de beneficios y ventajas mientras ejercitamos nuestra seguridad, equilibrio, fuerza y concentración.

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

Rivas Vaciamadrid

### Dificultad

Varios niveles

### Duración

Una hora

### Perfecto para

Cualquier persona. Niños a partir de 5 años

### Precio

Desde 15 €

### Incluye

Equipamiento necesario para realizar la actividad

### Destinatarios

Adultos y niños desde los 5 años

### Organiza

Rivas Skla  
663 245 181 / 91 919 10 94  
info@rivaskla.com  
www.rivaskla.com

## 58. Alquiler y rutas en bici por la Sierra de Madrid



La bici es una de las mejores opciones para disfrutar de la naturaleza en pleno Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y a tan sólo 40 minutos de Madrid capital. Para que todo sea lo más sencillo posible durante esta actividad tendrás todo lo necesario para que disfrutes del ciclismo de montaña en la Sierra de Guadarrama y otros enclaves: bicicletas, carros de niño, cascos, GPS, traslados, asistencia, etc.

### Cuándo

Todo el año

### Dónde

Sierra de Madrid, Sierra del Guadarrama

### Dificultad

Varios niveles

### Duración

Desde una hora a todo el día

### Perfecto para

Familias y deportistas

### Espacios naturales protegidos

Parque Nacional Sierra de Guadarrama, Parque Regional Cuenca Alta del Manzanares, Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón, etc.

### Precio

Desde 8 € por hora y 20 € por día

### Incluye

Alquiler de bicicletas, casco, kit de herramientas, cámara de repuesto, asistencia en viaje, traslados, GPS

### Otros

Algunos de los servicios tienen coste suplementario

### Organiza

La Cañada En Bici  
607 568 485  
lacanadaenbici@lacanadaenbici.es  
www.lacanadaenbici.es

# Decálogo de buenas prácticas

---

Todas las empresas asociadas a AETAM – Asociación de Empresas de Turismo Activo de Madrid cumplen las siguientes normas:

1. Constituidas en forma de empresa o como autónomos, están dadas de alta en el Impuesto de Actividades Económicas correspondiente y al día de sus obligaciones tributarias.
2. Cumplen con la normativa vigente de Seguridad Social y Trabajo: dan de alta a sus trabajadores, tienen un Plan de Prevención de Riesgos Laborales y cumplen con los pagos a la Seguridad Social.
- 3 Tienen suscrito un seguro de Responsabilidad Civil de 600.001€ por siniestro y un seguro de accidentes que cubre el rescate, todo ello incluido en el precio de las actividades.
4. Todas ofrecen actividades gestionadas por la propia empresa. Si se ofrecen paquetes combinados se realizan a través de una Agencia de Viajes dada de alta y que cuenta con su correspondiente CICMA.
5. Durante la actividad, los guías y monitores disponen de un sistema de comunicación homologado para casos de emergencia. Asimismo conocen los teléfonos de emergencias generales y los de la zona (GREIM - Grupos de Rescate Especial de Intervención en Montaña y GERA - Grupo Especial de Rescate en Altura).
6. En todas las actividades se ofrece al cliente información sobre la seguridad y los riesgos que conllevan las actividades.
7. Existe un protocolo especial de emergencias adaptado a cada una de las actividades, que es conocido por todo el equipo de guías y monitores.
8. El material empleado, homologado por la UE, se pone a disposición en perfecto estado de conservación. Se realizan revisiones periódicas de los equipos.
9. Los guías y monitores están titulados y/o acreditados.
10. El ratio por cada actividad (guía o monitor por cliente) es el adecuado para mantener la seguridad de los clientes y la calidad del servicio. En caso de haber un grupo numeroso no se contratan monitores en prácticas para mantenerlo. Tampoco los grupos se comportan como grupo único, procurando una separación prudencial entre los mismos.
11. Las empresas tienen en cuenta el parte meteorológico y nivelógico para la realización de las actividades.

# Listado de empresas

---

## Action Live

[www.actionlive.es](http://www.actionlive.es)

## Agencia Viajero Siglo XXI

[www.grupoasdon.com](http://www.grupoasdon.com)

## Amadablam

[www.spainwalking.com](http://www.spainwalking.com)

## Aventura Amazonia

[www.aventura-amazonia.com](http://www.aventura-amazonia.com)

## Bom Bikes

[www.bombikes.com](http://www.bombikes.com)

## Campo Real Aventura

[www.camporealaventura.com](http://www.camporealaventura.com)

## Central de Reservas Sierra de Guadarrama

[www.sierradelguadarrama.com](http://www.sierradelguadarrama.com)

## Centro de Esquí Nórdico Navafría

[www.navafriaesqui.com](http://www.navafriaesqui.com)

## Compañía de guías Zona Centro

[www.guiaszona centro.com](http://www.guiaszona centro.com)

## Cycling Holidays

[www.cyclingholidays.bike](http://www.cyclingholidays.bike)

## De Raíz

[www.deraiz.online](http://www.deraiz.online)

## Dreampeaks

[www.dreampeaks.com](http://www.dreampeaks.com)

## Finca La Retienta

[www.fincalaretienta.es](http://www.fincalaretienta.es)

## Hípica Villaviciosa

[www.hipicavillaviciosa.es](http://www.hipicavillaviciosa.es)

## Isadia Aventura

[www.isadia-aventura.com](http://www.isadia-aventura.com)

## Meridiano Raid

[www.meridianoraid.com](http://www.meridianoraid.com)

## Navalmedio

[www.navalmedio.es](http://www.navalmedio.es)

## Rivas Skla

[www.rivaskla.com](http://www.rivaskla.com)

## Rutas Pangea

[www.rutaspangea.com](http://www.rutaspangea.com)

## Yucalcari

[www.yucalcari.com](http://www.yucalcari.com)

## Yurok

[www.yurok.es](http://www.yurok.es)

# Páginas web de interés

---

## Turismo de la Comunidad de Madrid

[www.turismomadrid.es](http://www.turismomadrid.es)

## Madrid Birdwatching

[www.madridbirdwatching.es](http://www.madridbirdwatching.es)

## Sendas de Madrid

**Rutas de senderismo, ornitológicas y para bicicletas.**

[www.sendasdemadrid.es](http://www.sendasdemadrid.es)

## Centros de Educación Ambiental de la Comunidad de Madrid Programa de actividades, talleres e itinerarios para descubrir la naturaleza de Madrid:

[www.mapama.gob.es/es/ceneam/recursos/quien-es-quien/redcentros.aspx](http://www.mapama.gob.es/es/ceneam/recursos/quien-es-quien/redcentros.aspx)

## Sierra de Guadarrama

[www.sierraguadarrama.info](http://www.sierraguadarrama.info)

[www.sierradelguadarrama.com](http://www.sierradelguadarrama.com)

## Sierra Norte

[www.sierranorte.com](http://www.sierranorte.com)

## Sierra Oeste

[www.turismosierraouestemadrid.org/](http://www.turismosierraouestemadrid.org/)

## Asociación de Empresas de Turismo activo y Ecoturismo de Madrid

[www.aetam.es](http://www.aetam.es)

## Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

[www.parquenacionalsierraguadarrama.es](http://www.parquenacionalsierraguadarrama.es)

# Listado de experiencias

---

## Primavera

1. Adrenalina en estado puro	15
2. CiclaMadrid: Road Bike Tour Guadarrama	16
3. Fin de semana en piragua con asado a la parrilla	16
4. Vuelo biplaza en parapente y asado a la parrilla	17
5. CiclaMadrid: Vía Verde del Tajuña	17
6. Bautismo de escalada	18
7. Rutas a caballo por el Parque Regional del Curso medio del Guadarrama	18
8. Aventura en Cercedilla	19
9. Rutas de senderismo por el Parque Nacional de Guadarrama	19
10. Descubre la Cueva del Aire	20
11. Barranquismo en Somosierra	20
12. Tiro con arco en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama	21
13. Paisaje a vista de pájaro: subida a la Peña de La Cabra	21
14. Subida al Mondalindo, lindo, lindo...	22
15. Escalada y senderismo	22

## Verano

16. Senderismo en el Parque Nacional Sierra de Guadarrama	25
17. Combo aventúrate	26
18. CiclaMadrid: Mountain Bike Tour	26
19. Piragua, tiro con arco y alojamiento en la Sierra Oeste de Madrid	27
20. Agua y rocas en la Sierra de Guadarrama	27
21. Fin de semana en piragua por el río Jarama	28
22. Piraguas y asado a la parrilla	28
23. Alquiler de piragua y alojamiento en casa rural para dos personas	29
24. Paseo a caballo por el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama	29
25. Senderismo nocturno por el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama	32
26. Alquiler de kayaks en el Embalse de San Juan	32
27. Alquiler de paddle surf en el Embalse de San Juan	33
28. Ruta familiar en piragua guiada	33
29. Bautismo de paddle surf	34
30. Experiencia King Sup	34
31. Iniciación al paddle surf	35
32. Iniciación al piragüismo en el Valle del Lozoya	35
33. Barranco de Somosierra	36

## Otoño

34. CiclaMadrid: bike & wine	40
35. Ruta interpretativa del Valle ilustrado del Jarama y experiencia gastronómica	41
36. Senderismo otoñal. Conoce el Hayedo de Montejo	41
37. Escalada guiada en La Pedriza	42
38. Bautismo de escalada en La Pedriza	42
39. Espeleología en la Sierra de Guadarrama	43
40. Parque de aventura en Campo Real	43
41. Villaviciosa con Bombikes	44
42. A caballo por Villaviciosa	44
43. Senderismo de un día en el Parque Nacional Sierra de Guadarrama	45
44. Bautismo de escalada	45
45. Pastoreo y paisaje. ¡Como una cabra!	46

## Invierno

46. Aprendiendo a sobrevivir. Multiaventura invernal	48
47. Raquetas de nieve con comida campestre	49
48. Raquetas de nieve en la Sierra de Madrid	49
49. Excursión con raquetas de nieve en Navacerrada	50
50. Raquetas de nieve en la Sierra de Guadarrama	50
51. Raquetas de nieve nocturna por la Sierra de Guadarrama con cena especial	51
52. Pequenieve. Senderismo con raquetas de nieve para familias	51
53. Raquetas de nieve y técnicas invernales	52
54. El bosque y la nieve. Iniciación al esquí nórdico	52
55. Action Live Paintball	53
56. Aventura Amazonia Pelayos	53
57. Bautismo de escalada	54
58. Alquiler y rutas en bici por la Sierra de Madrid	54



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)



**Fotos:**

Páginas 6, 38 © David Ruiz Polo /

Archivo fotográfico Dirección General de Turismo. Comunidad Madrid.

Páginas 12, 24, 30 © Archivo fotográfico Dirección General de Turismo. Comunidad Madrid.

Página: 47 © José Latova

**Depósito Legal:**

M-35359-2017.

Papel procedente de bosques sostenibles.





