

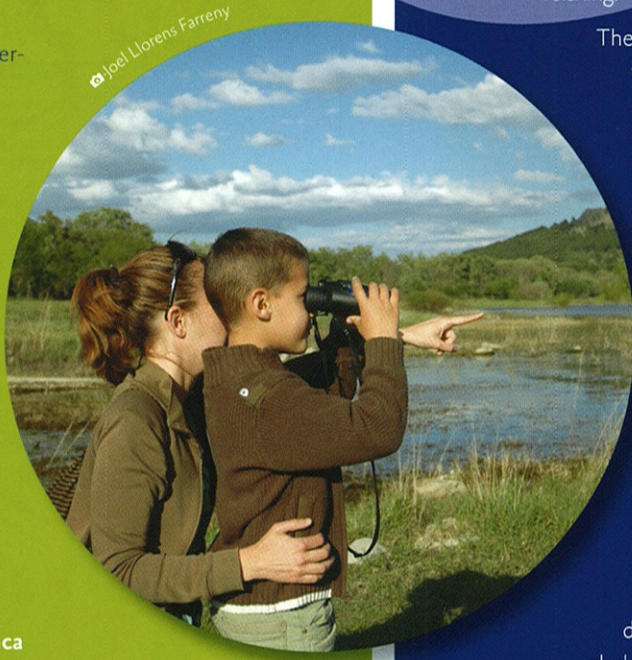
# LA SIERRA DE GUADARRAMA SIN PRISAS...U

La Sierra de Guadarrama, situada a tan sólo 45 minutos de Madrid, es una comarca de gran valor natural y paisajístico que cuenta con una gran biodiversidad y riqueza ecológica, un marco incomparable para el disfrute de la naturaleza a través de la práctica de deportes, su observación o simplemente relajándose.

El territorio cuenta con diversas figuras de protección para garantizar la conservación de sus valores naturales.

Gran parte de su territorio está incluido en el **Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama**, declarado en junio de 2013 y alberga especies, entre otras, como el buitre negro, la cabra montés, el águila imperial ibérica o la mariposa isabelina.

Una amplia extensión del territorio ya estaba integrada con anterioridad en el **Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares**, convirtiéndose en el primer Parque Regional de España en el año 1985. En 1993, la UNESCO decidió incluirlo en la red mundial de **Reservas de la Biosfera (MAB)**. Además, parte del mismo está catalogado como Lugar de Interés Comunitario (LIC).

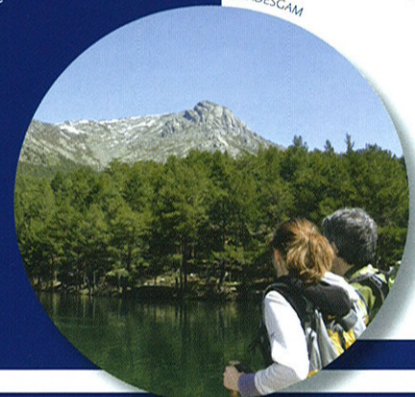


Joell Llorens Farrerri

Located only 45 minutes away from Madrid, Sierra de Guadarrama is a region of great natural beauty and landscape boasting exceptional biodiversity and ecological richness, an incomparable setting for enjoying nature, playing sports, observing the surroundings or just relaxing.

The territory relies on various protective figures to guaranty the conservation of its natural values. A large part of the territory is included in **Sierra de Guadarrama National Park** declared as such in June 2013; it hosts animal species like the black vulture, the Ibex, the Spanish Imperial Eagle and the Spanish Moon Moth amongst others.

A large area of the territory had already been part of the **Cuenca Alta del Manzanares Regional Park** and in 1985 become the first Spanish Regional Park. In 1993 UNESCO decided to include it in the World Network of **Biosphere Reserves** (Man and Biosphere Programme). Likewise, part of this territory is classified as a Site of Community Importance (SCI).



ADESGAM

## PASEOS DE INTERÉS

La Sierra de Guadarrama cuenta con un gran valor natural y paisajístico, sin embargo esta comarca y sus atractivos en parte se descubren por descubrir.

Fruto de la larga tradición histórica y de las personas que la población conservan construcciones que son auténticas joyas patrimoniales: centenarios, calzada romana, castillos del siglo XV; iglesias y ermitas levadas desde el siglo XVI; fuentes y casas tradicionales... Esta oferta se complementa con tradiciones que aún perviven, oficios artesanos (canteros, ganaderos...), festivales y una exquisita cultura gastronómica que se abastece de muchos productos de gran calidad como carne de caza. Indicación Geográfica Protegida Cuenca Alta del Manzanares Sierra de Guadarrama. A través de esta oferta no sólo visitamos un territorio representativo que también ofrece un paisaje y su patrimonio.

www.sierraguadarrama.info

## ITINERARIOS NATURALES | NATURE TRIALS

**1 Del Puerto de Navacerrada al Castillo de Manzanares El Real por el Camino del Hielo**  
Origen: Puerto de Navacerrada (D1). Distancia aprox.: 19,5 Km. (solo ida). Desnivel máximo: 1.360 m. Dificultad: Alta (Ruta de alta montaña). Duración aprox.: 5h

From Navacerrada Mountain Pass to Manzanares El Real Castle via Camino del Hielo

Starting point: Navacerrada Mountain Pass (D1). Length (approx.): 19,5 Km. (one way). Total ascend: 1.360 m. Level of difficulty: High (high altitude trail). Duration: 5h (approx.)

**2 Del Puerto de Navacerrada a Cercedilla por la umbría de Siete Picos**  
Origen: Puerto de Navacerrada (D1). Distancia aprox.: 16 Km (solo ida). Desnivel máximo: 680 m. Dificultad: Media. Duración aprox.: 3h

From Navacerrada Mountain Pass to Cercedilla via La Umbría de Siete Picos

Starting point: Navacerrada Mountain Pass (D1). Length (approx.): 16 Km (one way). Total ascend: 680 m. Level of difficulty: Moderate. Duration: 3h (approx.)

**3 Paseo entre fresnos, robles y cercas de piedra por Soto del Real**  
Origen: Soto del Real (C2). Distancia aprox.: 10 Km. Desnivel máximo: 179 m. Dificultad: Media. Duración aprox.: 2h 30'

From Soto del Real through forests of ash and oak and passing stone fencing

Starting point: Soto del Real (C2). Length (approx.): 10 Km. Total ascend: 179 m. Level of difficulty: Moderate. Duration: 2h 30' (approx.)

**4 Excursión por los pinares y gayubares del Valle de La Barranca en Navacerrada**  
Origen: Aparcamiento del Valle de la Barranca (D2). Distancia aprox.: 8,7 Km. Desnivel máximo: 365 m. Dificultad: Media. Duración aprox.: 2h 30'

Route Through The Pine Forests And Bearberry Bushes, In La Barranca Valley, Navacerrada

Starting point: Valle de la Barranca Parking Area (D2). Length (approx.): 8,7 Km. Total ascend: 365 m. Level of difficulty: Moderate. Duration: 2h 30' (approx.)

**5 Al Mirador del Cerro de las Ruedas desde Becerril de la Sierra**  
Origen: Becerril de la Sierra (D3). Distancia aprox.: 6 Km. (solo ida). Desnivel máximo: 298 m. Dificultad: Media. Duración aprox.: 1h 15'

From Becerril de la Sierra to the vantage point Cerro de las Ruedas

Starting point: Becerril de la Sierra (D3). Length (approx.): 6 Km. (one way). Total ascend: 298 m. Level of difficulty: Moderate. Duration: 1h 15' (approx.)

**6 De Cerceda al Embalse de Santillana por la Cañada Real Segoviana**  
Origen: Cerceda (E3). Distancia aprox.: 8,2 Km. (sólo ida). Desnivel máximo: 92 m. Dificultad: Baja. Duración aprox.: 1h 30'

From Cerceda to Santillana reservoir via Cañada Real Segoviana

Starting point: Cerceda (E3). Length (approx.): 8,2 Km (one way). Total ascend: 92 m. Level of difficulty: Easy. Duration: 1h 30' (approx.)

**7 El Mirador de la Cobañera desde Collado Mediano**  
Origen: Plaza del Ayuntamiento de Collado Mediano (C3). Distancia aprox.: 4,5 Km. (ida y vuelta). Desnivel máximo: 218 m. Dificultad: Baja. Duración aprox.: 1h 30'

From Collado Mediano to la Cobañera vantage point

Starting point: Collado Mediano City Hall Square (C3). Length (approx.): 4,5 Km (round trip). Total ascend: 218 m. Level of difficulty: Easy. Duration: 1h 30' (approx.)

**8 Descubriendo los pinares y majadas de La Jarosa en Guadarrama**  
Origen: Presa del embalse de La Jarosa (B4). Distancia aprox.: 8 Km. Desnivel máximo: 100 m. Dificultad: Baja. Duración aprox.: 1h 30'

Discovering the pine woods and the sheepfolds of La Jarosa, in Guadarrama

Starting point: La Jarosa Reservoir (B4). Length (approx.): 8 Km. Total ascend: 100 m. Level of difficulty: Easy. Duration: 1h 30' (approx.)

**9 Ruta circular por el monte mediterráneo de Hoyo de Manzanares**  
Origen: Hoyo de Manzanares (E5). Distancia aprox.: 13,8 Km. Desnivel máximo: 99 m. Dificultad: Baja. Duración aprox.: 4h 30'

Circular route through the mediterranean forest of Hoyo de Manzanares

Starting point: Hoyo de Manzanares (E5). Length (approx.): 13,8 Km. Total ascend: 99 m. Level of difficulty: Easy. Duration: 4h 30' (approx.)

**10 De Alpedrete a Los Molinos por los caminos de los pastores**  
Origen: Alpedrete (C4). Distancia aprox.: 6,5 Km. Desnivel máximo: 200 m. Dificultad: Baja. Duración aprox.: 1h 30'

From Alpedrete to Los Molinos via the shepherd's trail (caminos de los pastores)

Starting point: Alpedrete (C4). Length (approx.): 6,5 Km. (one way). Total ascend: 200 m. Level of difficulty: Easy. Duration: 1h 30' (approx.)

**11 Subida a la Cabeza Mediana desde Moralzarzal**  
Origen: Moralzarzal (D4). Distancia aprox.: 15,5 Km. (ida y vuelta). Desnivel máximo: 350 m. Dificultad: Media/Alta. Duración aprox.: 5h

Ascent From Moralzarzal To La Cabeza Mediana

Starting point: Moralzarzal (D4). Length (approx.): 15,5 Km (return trip). Total ascend: 350 m. Level of difficulty: Moderate to difficult. Duration: 5h (approx.)

**12 Disfrutando de la dehesa de Los Molinos**  
Origen: Los Molinos (B3). Distancia aprox.: 7 Km. Desnivel máximo: 100 m. Dificultad: Baja. Duración aprox.: 2h

Having a good time hiking in Los Molinos meadow

Starting point: Los Molinos (B3). Length (approx.): 7 Km. Total ascend: 100 m. Level of difficulty: Easy. Duration: 2h (approx.)



Laura Pombo

Los datos de duración y dificultad de las rutas son estimativos, dependiendo en cualquier caso de la forma física y de las condiciones meteorológicas al realizar la ruta. Más información sobre estas y otras rutas y decálogo de buen uso del monte en las distintas webs municipales y en:

The duration and the level of difficulty of these trails are estimated, depending however on the fitness of the person and on the weather conditions at the time of the hiking. More information on these and other trails, and guidelines to be followed can be found on the webpage of various counties and on:



www.sierraguadarrama.info/naturaleza

## TELÉFONOS Y DIRECCIONES ÚTILES

**ASOCIACIÓN DE DESARROLLO SIERRA DE GUADARRAMA (ADESGAM)**  
C/ Cuartel, 1. 28491 - Navacerrada (Madrid)  
Tel: 91 842 85 04  
adesgam@adesgam.org  
www.sierraguadarrama.info  
www.adesgam.org  
www.lineaverdesierraguadarrama.com

**CENTROS DE EDUCACIÓN AMBIENTAL / ENVIRONMENTAL EDUCATION CENTRES**

**CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL VALLE DE LA FUENFRÍA**

Ctra. De Las Dehesas, km. 2. 28470 - Cercedilla  
Tel: 91 852 22 13

**CENTRO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL MANZANARES**

Camino de la Pedriza s/n. 28410 - Manzanares El Real  
Tel: 91 853 99 78

**OTROS TELÉFONOS DE INTERÉS / OTHER USEFUL PHONE NUMBERS**

**EMERGENCIAS / EMERGENCIES**  
Tel: 112

Oficina de información turística / Tourism information office



# ARRAMA & YOU UNHURRIED



Compromiso | Commitment  
Calidad Turística | Tourism Quality

Sierra de **GUADARRAMA**

## RÉS CULTURAL

con un rico y conocido patrimonio  
no todos conocen los pueblos de  
los que aún quedan rincones

órica de la comar-  
ron todavía se  
n considera-  
s: puentes  
tillo del  
antadas  
de pie-  
a con  
os ar-  
clore  
ómica  
ltitud  
ran ca-  
nes con  
eográfica  
arne de la  
Guadarrama.

de estos paseos  
visitarás lo más repre-  
de cada uno de ellos, sino  
én podrás conocer su pasa-  
sente.

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



## CULTURAL STROLLS

Even though Sierra de Guadarrama has a rich and well-known natural heritage and landscape not everyone is familiar with the villages of this region, with their charm and spots waiting to be discovered.

Comunidad de Madrid



As a result of the long history of human settlement in the region, constructions considered true patrimony jewels are still being preserved: centenary bridges, Roman road, 15<sup>th</sup> century castle; churches and shrines built in the 16<sup>th</sup> century, fountains and stone houses... All these complement traditions that are still alive: crafts (stone-carvers, cattle breeders, etc), local customs and an exquisite cuisine that stocks up on a variety of high quality products like the Sierra de Guadarrama Protected Geographical Indication meat (Indicación Geográfica Protegida Carne de la Sierra de Guadarrama).

Thanks to these walks you will not only visit the most representative spots in each of these villages but also you will get know their past and present.

**DÓNDE COMER,**  
WHERE TO EAT AND SLEEP,  
**DÓNDE DORMIR,**  
WHAT TO DO, ACTIVE  
**QUÉ HACER, TURISMO**  
**TOURISM AND A LOT MORE**  
**ACTIVO Y MUCHO MÁS**

Disfruta del encanto de sus alojamientos, de la excelente gastronomía y de todas las actividades de turismo activo que ofrece la Sierra de Guadarrama. Tanto si viajas en pareja, en familia, con amigos o solo, en nuestra web encontrarás el establecimiento que más se adecúa a tus necesidades y toda la información necesaria para sacarle todo el partido a tu visita.

Enjoy the charm of its lodgings, the excellent cuisine and all the activities Sierra de Guadarrama has to offer. No matter if you are travelling as a couple or with your family, friends and even alone, on our webpage you will find information about the place that best adapts to your needs, as well as all the details you require to make the most of your visit.



Joel Llorens Farrerri

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

## IONES DE INTERÉS PHONE NUMBERS

### ALPEDRETE

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

### BECERRIL DE LA SIERRA

[www.becerrildelasierra.es](http://www.becerrildelasierra.es)  
Pl. de la Constitución, 1.  
91 853 80 06

### EL BOALO-CERCEDA-MATAELPINO

[www.elboalo-cerceda-mataelpino.org](http://www.elboalo-cerceda-mataelpino.org)

### CERCEDILLA

[www.cercedilla.es](http://www.cercedilla.es)  
Plaza Mayor, 1  
91 852 57 40  
[www.turismocercedilla.es](http://www.turismocercedilla.es)

### COLLADO MEDIANO

[www.aytocolladomediano.es](http://www.aytocolladomediano.es)  
Plaza Mayor, 1  
91 859 81 05

### GUADARRAMA

[www.guadarrama.es](http://www.guadarrama.es)  
Pl. Mayor, 6  
91 849 47 03  
[www.turismoguadarrama.com](http://www.turismoguadarrama.com)

### HOYO DE MANZANARES

[www.hoyodemanzanares.es](http://www.hoyodemanzanares.es)  
Pl. Mayor, 1.  
663 97 87 93

### LOS MOLINOS

[www.ayuntamiento-losmolinos.es](http://www.ayuntamiento-losmolinos.es)

### MORALZARZAL

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

### NAVACERRADA

[www.aytonavacerrada.org](http://www.aytonavacerrada.org)  
Pº de los Españoles, 10.  
619487488  
[www.navacerrada.es](http://www.navacerrada.es)

### SOTO DEL REAL

[www.ayto-sotodelreal.es](http://www.ayto-sotodelreal.es)

## RUTAS BTT MOUNTAIN BIKE TRAILS

Disfruta de más de 100 km en bici de montaña, a pie o a caballo por la Sierra de Guadarrama. La ruta, que puede hacerse en etapas, recorre paisajes de singular belleza de la Sierra de Guadarrama y atraviesa algunos de sus pueblos, donde avituallarse o simplemente disfrutar de su hospitalidad.

Además de ésta, podrás encontrar información y tracks de otras rutas diseñadas por Imba (International Mountain Bicycling Association).

Enjoy over 100 km of trail hiking or biking in Sierra de Guadarrama. The trail, which can be covered in sections, passes through sceneries of unique beauty as well as through villages of Sierra de Guadarrama in which one can get supplies, or simply enjoy the hospitality.

Beside this trail, you can find information and other tracks provided by Imba (International Mountain Bicycling Association).



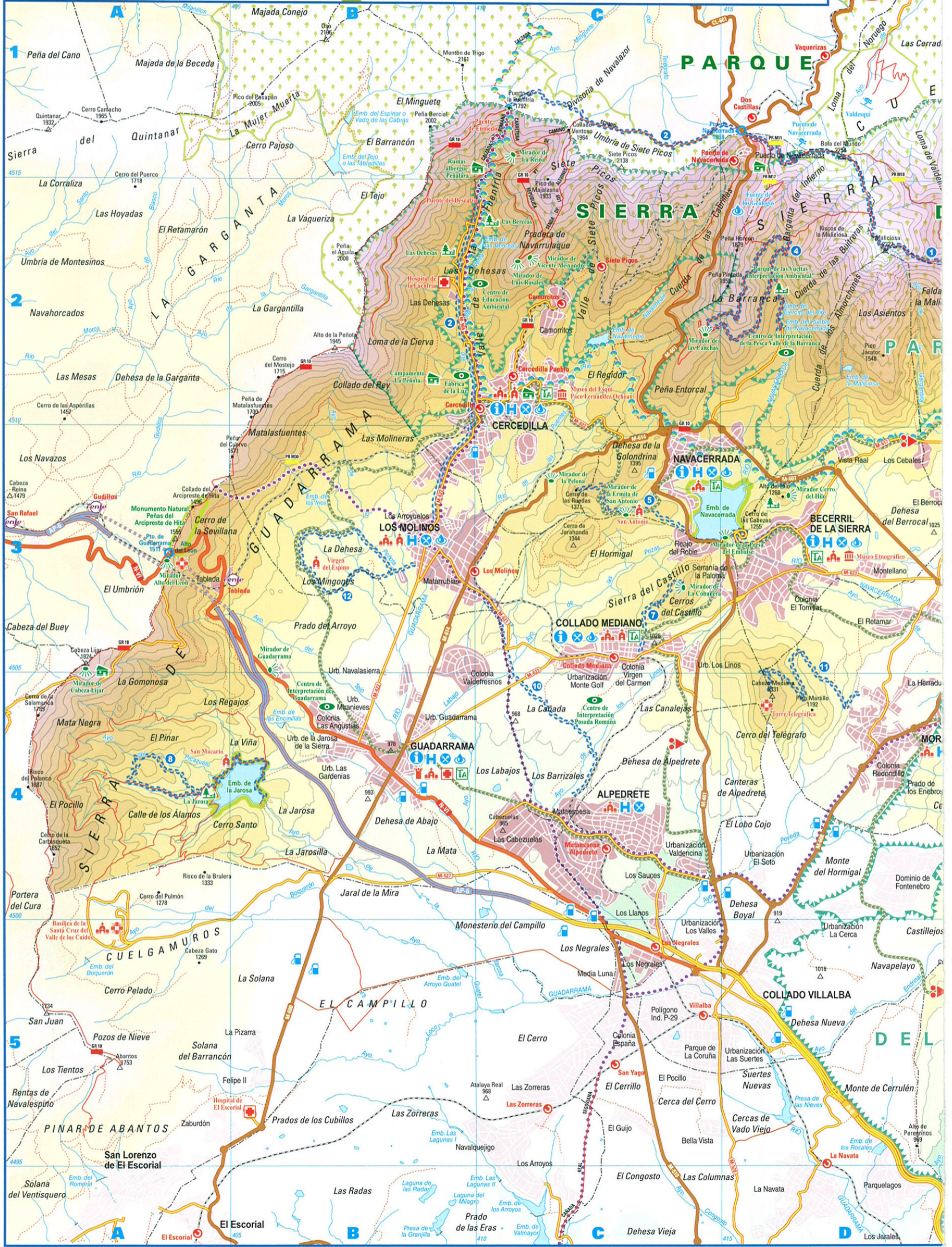
Joel Llorens Farrerri



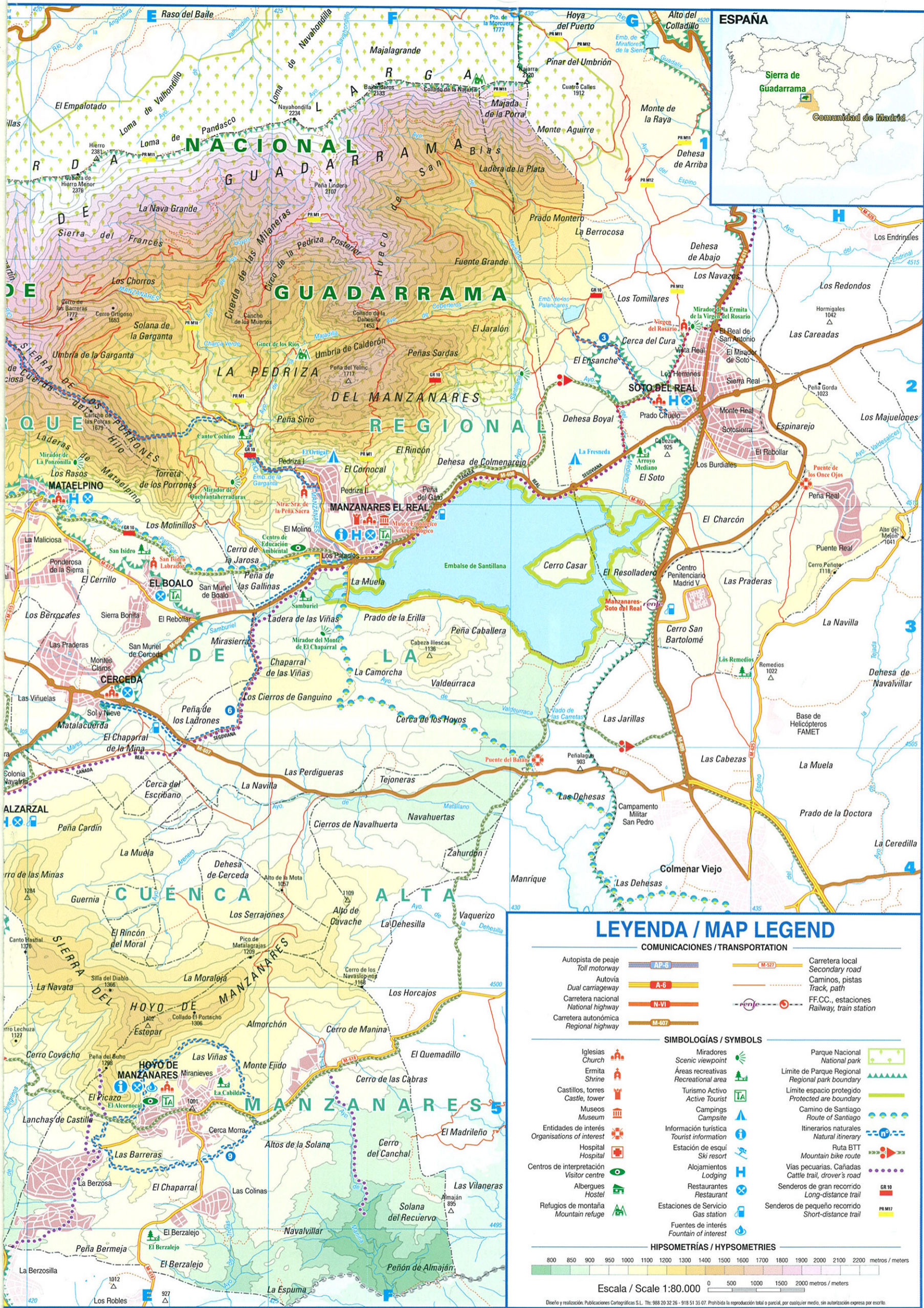
# Sierra de GUADARRAMA



Comunidad de Madrid  
www.madrid.org







### LEYENDA / MAP LEGEND

COMUNICACIONES / TRANSPORTATION	
Autopista de peaje Toll motorway	AP-6
Autovía Dual carriageway	A-6
Carretera nacional National highway	N-VI
Carretera autonómica Regional highway	M-607
	M-527
	Carretera local Secondary road
	Caminos, pistas Track, path
	FF.CC., estaciones Railway, train station

SIMBOLOGÍAS / SYMBOLS		
Iglesias Church	Miradores Scenic viewpoint	Parque Nacional National park
Ermita Shrine	Áreas recreativas Recreational area	Límite de Parque Regional Regional park boundary
Castillos, torres Castle, tower	Turismo Activo Active Tourist	Límite espacio protegido Protected area boundary
Museos Museum	Campings Campsite	Camino de Santiago Route of Santiago
Entidades de interés Organisations of interest	Información turística Tourist information	Itinerarios naturales Natural itinerary
Hospital	Estación de esquí Ski resort	Ruta BTT Mountain bike route
Centros de interpretación Visitor centre	Alojamientos Lodging	Vías pecuarias, Cañadas Cattle trail, drover's road
Albergues Hostel	Restaurantes Restaurant	Senderos de gran recorrido Long-distance trail
Refugios de montaña Mountain refuge	Estaciones de Servicio Gas station	Senderos de pequeño recorrido Short-distance trail
	Fuentes de interés Fountain of interest	

