



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

Ven con nosotros

2017



Más información:

www.madrid.org/sumadeporte



**Comunidad
de Madrid**

RUTA SALUDABLE:

Fecha: 22 ABRIL 2017

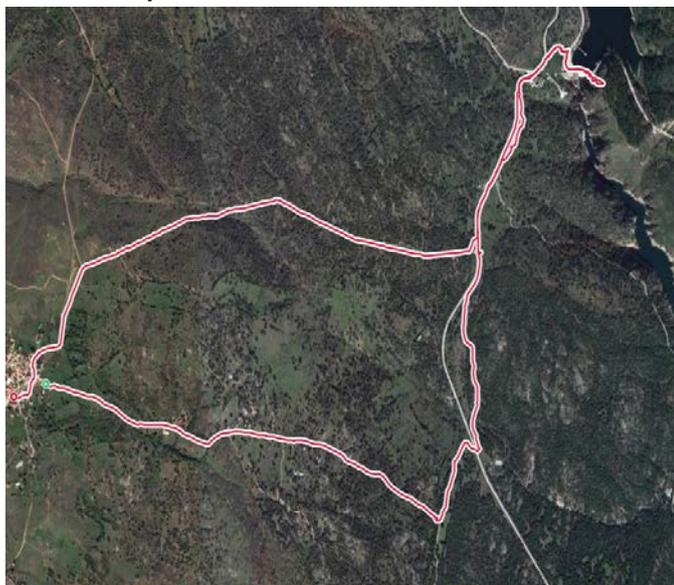
Distancia: 10 Kilómetros

Plazas: 30

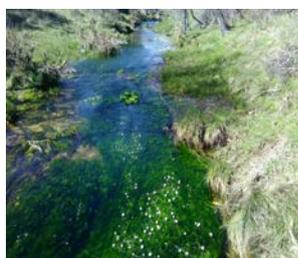
Lugar de salida: Plaza Virgen de la Soledad
(Oficina de turismo)

Programación: 10:00 Apertura,
10:15 Salida
13:30 Llegada aproximada.
Ruta circular

Mapa Ruta:



Fotos de la ruta:



Descripción:

Partimos de Navas de Buitrago, pueblo de pastores, asentados en estas tierras desde el siglo XI, y caminando por vías pecuarias entre encinas y jaras, alcanzamos la Cañada Real de Mazacorta, que nos conducirá cruzando el arroyo de la Alameda a la Presa del Villar, con un diseño original y de gran belleza. Su construcción data de 1869 y para su ubicación se escogió una gran garganta que causa admiración. De regreso a Navas unos cómicos nos alegrarán la fiesta mientras degustamos un plato de migas con un buen vaso de vino.

Inscripción:

Abiertas inscripciones para todos los interesados/a en: Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias o en la Oficina de Turismo de de 9:00 h a 14:00 h. 918694129- 4561 /608903426 o en www.youevent.es.

Precio: 5€ incluye, seguro, gachas, vaso vino, ruta guiada y espectáculo teatralizado.



AYUNTAMIENTO DE LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS

CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: Patones. Presa del Pontón de la Oliva y las formaciones geológicas de las Cárcavas

Fecha: 29 Abril 2017

Programación:

09:00 Apertura

Distancia: 12 km

09:30 Salida

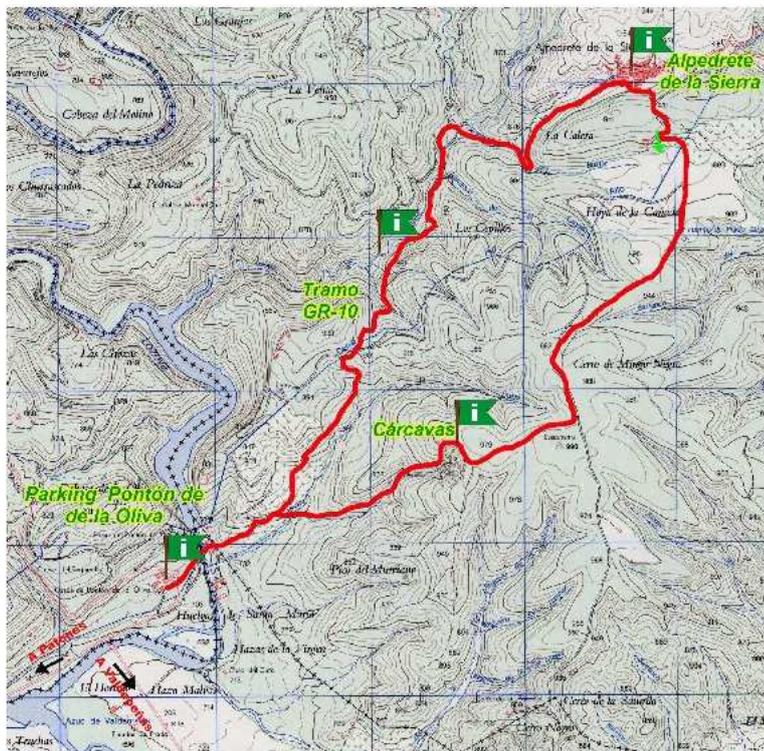
Plazas: 60

13:30-14:00 Llegada aproximada

Lugar de salida: Parking Pontón de la Oliva.

Mapa Ruta:

Descripción:



La ruta parte del Parking del Pontón de la Oliva. Después de visitar el más antiguo de los sistemas de canalizaciones y presas del Canal de Isabel con la presa más antigua de la Comunidad de Madrid y las verticales paredes de piedra caliza tomaremos la ruta GR-10 que nos llevará hasta Alpedrete de la Sierra, un pueblo de transición entre las construcciones típicas de pizarra de Patones y los pueblos negros de la provincia de Guadalajara. Desde aquí caminaremos hasta las cárcavas. Es impresionante ver lo que produce la erosión y el paso del tiempo en esta montaña de rocas rojizas y amarillentas cortadas por socavones producidos por el agua durante milenios. Borearemos las cárcavas ladera abajo para volver a nuestro punto de partida.

Inscripción:

Precio de la actividad: 3 € (Incluye seguros y guías)

Ayuntamiento de Patones (presencial) de 9:00 a 15:00.

Oficina de Turismo en Patones de Arriba los fines de semana de 11 a 18 horas.

En el teléfono 659085984.

Youevent (online) www.youevent.es

CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: Talamanca de Jarama, Campo e Historia

Fecha: 13/05/2017

Programación:

09:15 Apertura

Distancia: 11 km

09:30 Salida

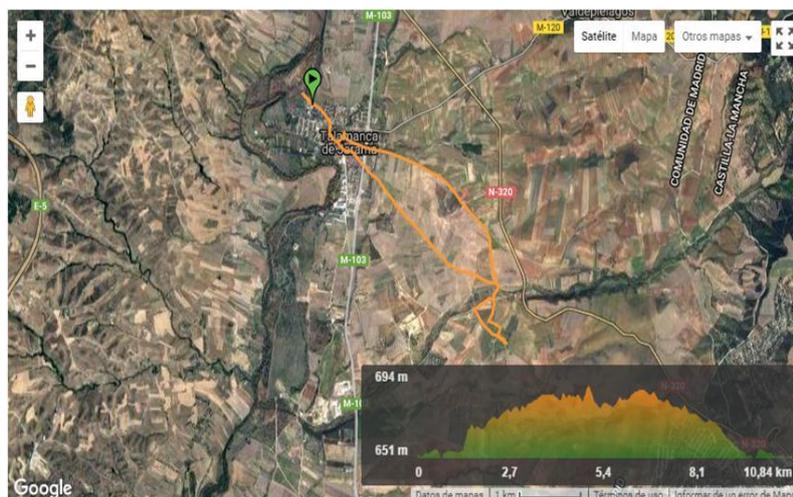
13:30-14:00. Llegada aproximada

Plazas: 60

Lugar de salida: Aparcamiento del Polideportivo



Mapa Ruta:



Descripción:

Ruta circular que discurre por vías pecuarias y caminos rurales. Visitaremos el antiguo pueblo en ruinas de Campoalbillo, recreándonos con las bonitas vistas de la Sierra de Madrid y sus alrededores. Parte de la ruta transcurrirá por la zona ZEPA (Zona Especial de Protección de Aves) donde podremos observar numerosas aves, como la Avutarda, el Aguilucho Cenizo, el Alcaraván ...en un hábitat natural único. De regreso a Talamanca, disfrutaremos de su patrimonio histórico – artístico (Ábside de los Milagros, Iglesia de San Juan Bautista, Puente Romano...) con las explicaciones de nuestra guía.

Os recomendamos llevar prismáticos y almuerzo.

Inscripción:

- Precio: 3 € (incluye seguro y guías.)
- Polideportivo Municipal de Talamanca de Jarama
- Teléfono: 91 841 72 27
- Youevent (online) www.youevent.es



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: RUTA MTB "EMBALSE DEL ATAZAR "

Fecha: 14 MAYO 2017

Distancia: 20,20

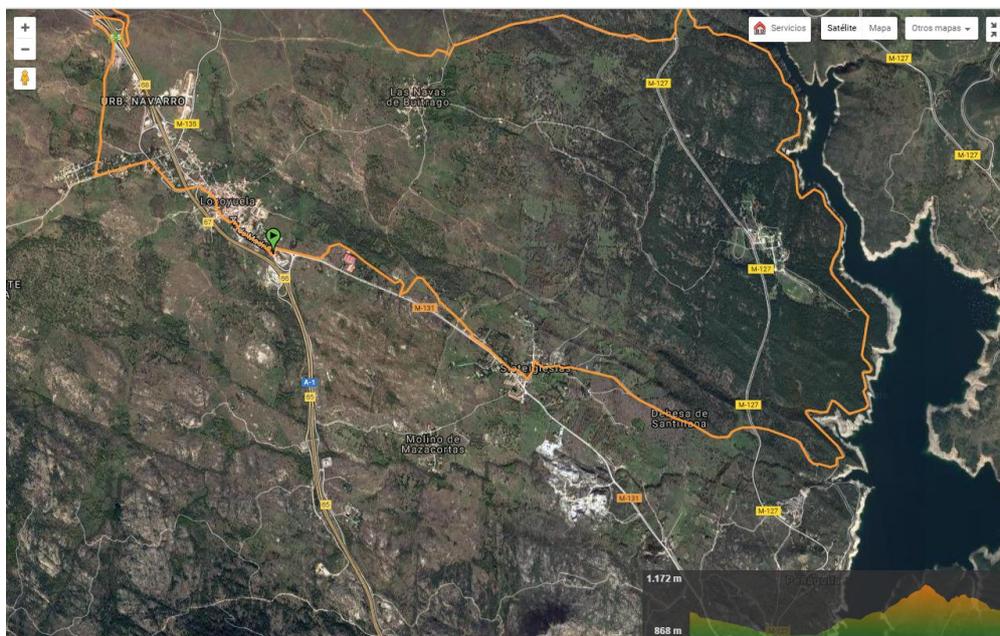
Plazas: 20

Lugar de salida: OFICINA DE TURISMO DE LOZOYUELA

Programación: 9:30 Apertura,
9:45 Salida
12:30 Llegada aproximada.

Ruta circular

Mapa Ruta:



Descripción:

Saldremos de Lozoyuela pasando por el Puente del Cura dejando a un lado el pueblo de Las Navas de Buitrago. La mitad de la ruta pasa por Senda del Genaro que rodea gran parte del Embalse del Atazar.

Como se puede observar es una ruta muy agradable sin muchos tramos de dificultad, el objetivo principal es disfrutar realizando deporte y observando los rincones más bellos de la sierra.

Inscripción:

Abiertas inscripciones para todos los interesados/a en: Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias 9:00 h a 14:00 h. 918694129- 4561 /608903426 Precio: 3€ incluye, seguro y ruta guiada.

www.youevent.es



AYUNTAMIENTO DE LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS

CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

RUTA SALUDABLE: Patones



Fecha: 27/05/2017

Programación:

10:00 Apertura,

10:30 Salida

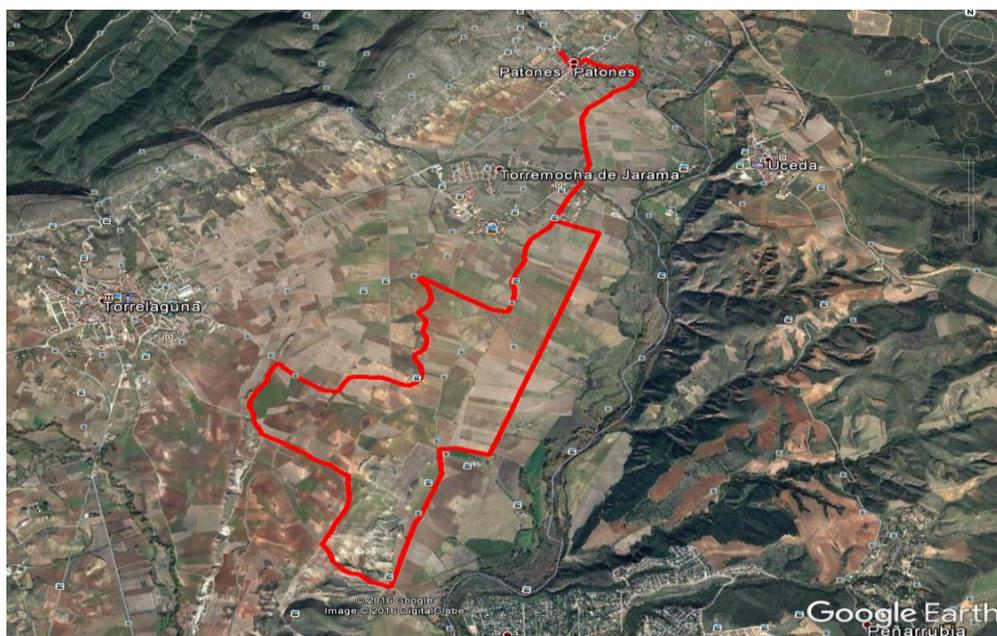
12:30. Llegada aproximada

Distancia: 20 km –Distancia larga.
11 km distancia corta.

Plazas: 60

Lugar de salida: Frontón Municipal de Patones

Mapa Ruta:



Descripción:

Bonito recorrido por cómodas pisas forestales que transcurren entre viñedos, olivares y tierras de labranza. Tierras que en su día labró San Isidro Labrador, patrón de los madrileños. Pedalaremos sobre el antiguo Canal del Cabarrús con sus tradicionales puentes y podremos contemplar la Casa de Oficios, en antaño residencia del Conde de Cabarrús, así como la ermita de la Piedad o de Santa María de la Cabeza, ermita donde se retiró la que fuera esposa de San Isidro Labrador.

Inscripción:

-Precio: 3 € (incluye seguro y guías.)
-Ayuntamiento de Patones (Presenciales)
-Teléfono: 659085984
www.youevent.es



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE EN BICI: Talamanca, el río y sus alrededores

Fecha: Sábado 10/06/2017

Programación: 09:15 Apertura

Distancia: 18,5 km (nivel fácil)

09:30 Salida

Plazas: 60

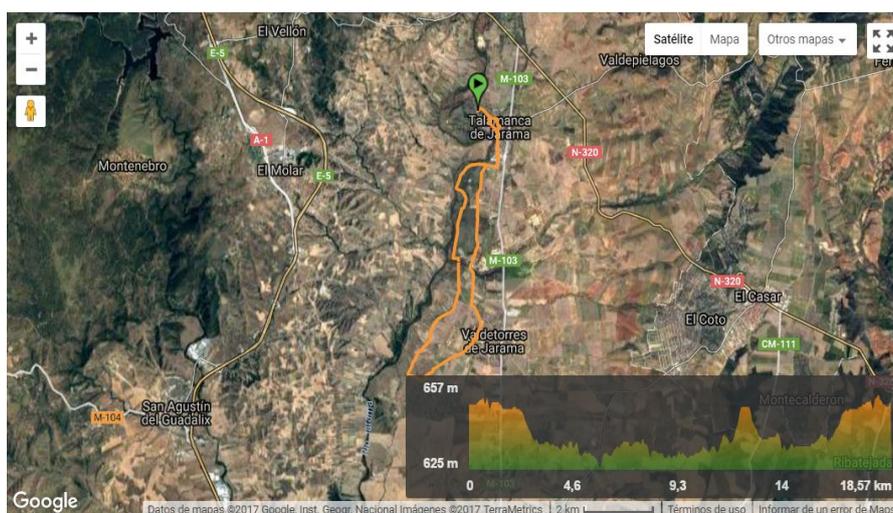
12:30 Llegada aproximada

Edades: A partir de 7 años

Lugar de salida: Aparcamiento del Polideportivo

***Obligatorio uso de casco y traer la bici en buen estado.**

Mapa Ruta:



Descripción:

Bonita ruta en bici por caminos fáciles y cómodos que nos llevarán por la ribera del río Jarama y sus alrededores. Podremos disfrutar del canto del cuco, del sonido de los pájaros carpinteros y de muchas otras aves que merodean entre los chopos y la vegetación de la zona. La ruta transcurrirá por los alrededores de Valdetorres de Jarama, donde podremos descansar, llenar los botes de agua y reponer fuerzas para continuar. Ya en Talamanca de Jarama disfrutaremos con el último y duro repecho, la subida del "Arco", que nos llevará, satisfechos por nuestro esfuerzo, hasta el final de la ruta.

Os recomendamos agua y almuerzo.

Inscripción:

- Precio: 3 € (incluye seguro y guías.)
- Polideportivo Municipal de Talamanca de Jarama
- Teléfono: 91 841 72 27
- Youevent (online) www.youevent.es



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: Navalafuente, caminos y sendas de noche

Fecha:

15/07/2017

Programación:

21:30 h.: Punto de encuentro en la Casa de la Juventud de Navalafuente.

Distancia:

35 km

21:45 h. Salida ruta nocturna en Bicicleta por caminos y sendas de Navalafuente dando la vuelta al Pendón.

Plazas:

30

24:30 h. Llegada aproximada al punto de partida.

Lugar de salida: Campo de fútbol "Casa Juventud".

Mapa Ruta:



Descripción:

Ruta nocturna de 35 km de distancia con dificultad medio-baja por caminos de Navalafuente durante 3 horas y dando la vuelta al Pendón. Antes de salir aprenderemos como equipar bien nuestra bicicleta para posibles contratiempos que puedan surgir durante el recorrido y cómo alumbrarnos el camino correctamente. Recorreremos las diferentes pistas y senderos que ofrece Navalafuente para poder disfrutar del Mountain Bike en toda plenitud y con el atractivo de la luz de la luna. Si el tiempo lo permite disfrutaremos del cielo estrellado de esta bonita zona de la sierra de Madrid haciendo parada para reponer fuerzas y refrescarnos con la siempre cristalina agua de la Fuente del Collado.

Inscripción:

- Precio: 3 € (incluye seguro y guías.)
- Polideportivo Municipal de Navalafuente.
- Teléfono: 600 20 94 82
- Youevent (online) www.youevent.es



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

RUTA SALUDABLE: Navalafuente, caminos y sendas bajo las estrellas.



Fecha: Sábado 12/08/2017

Programación:

Distancia: 14 km

Plazas: 60

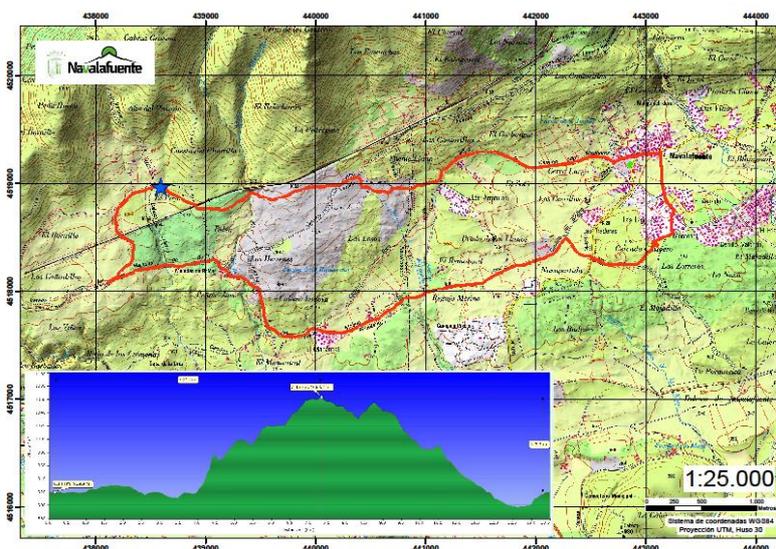
Lugar de salida: Campo de fútbol "El Tomillar".

21:15 h.: Charla-Taller. Galaxia e iniciación al Cosmos.

21:45 h. Salida ruta nocturna por caminos y sendas con parada de avituallamiento y avistamiento del cielo con telescopio y binoculares.

01:00 h. Llegada aproximada

Mapa Ruta:



Descripción:

Ruta nocturna de 14 km de distancia con dificultad medio-baja por una de las mejores rutas de Navalafuente. Comenzaremos con una charla-taller en el campo de fútbol de "El Tomillar" de Navalafuente dónde se mostrará un anticipo de lo que vamos a ver con telescopio y binoculares y representaremos a escala las estrellas y nebulosas más conocidas. Ya durante la marcha y en un ambiente familiar y personalizado mientras disfrutamos de una de las rutas más bonitas del municipio intentaremos conocer el Cosmos y sus dimensiones. Veremos Saturno, Júpiter, la galaxia de Andrómeda y mucho más. Al ser un día especial por la lluvia de estrellas, aprenderemos que son y cómo se producen.

Inscripción:

- Precio: 3 € (incluye seguro y guías)
- Polideportivo Municipal de Navalafuente.
- Teléfono: 600 20 94 82
- Youevent (online) www.youevent.es



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: RUTA CIRCULAR RASCAFRÍA

“DEL MONASTERIO DEL PAULAR AL MIRADOR DE LOS ROBLEDOS

Fecha:

14 de octubre 2017

Programación:

Distancia:

10 km

Plazas:

60

09:30 Apertura,

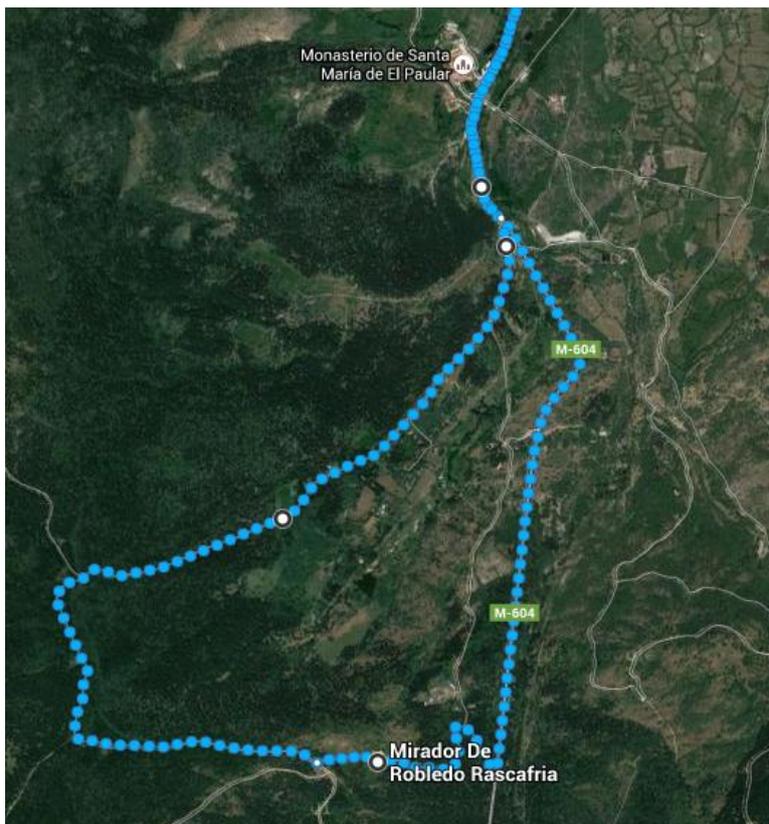
10:00 Salida

13:30-14:00 Llegada
aproximada

Lugar de salida:

Puente del Perdón

Mapa Ruta:



Descripción:

Recorreremos un tramo de la Ruta verde 1 y ruta verde 5 recorriendo el arroyo de la Angostura y sus pequeñas cascadas. Atravesaremos un robledal, con algunas praderas y algunos pinos hasta llegar al Mirador de los Robledos dónde podremos contemplar unas maravillosas vistas del Valle del Paular. Descendernos entre pinares por el camino del Palero hasta el Monasterio

Inscripción:

Precio de la actividad: 3 € (Incluye seguros y guía)

AYUNTAMIENTO DE RASCAFRÍA 9:00h a 14:00h (PRESENCIALES)

Youevent (online) www.youevent.es



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: Bustarviejo

Fecha: 4 de Noviembre de 2017

Programación: 10:30 Apertura,

Distancia: 4,5 km

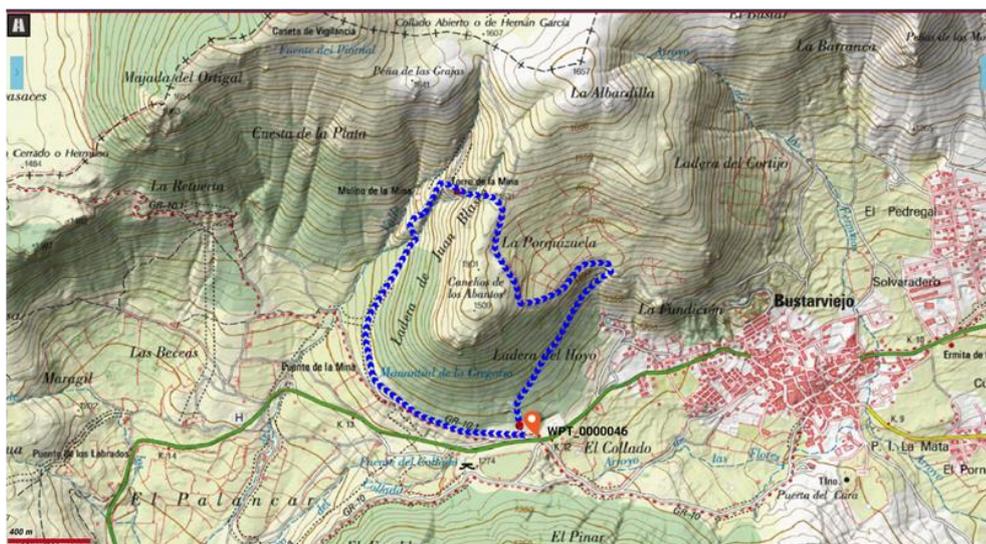
11:00 Salida

Plazas: 60

13:30 (2h:30 minutos contemplando las paradas.

Lugar de salida: Aparcamiento campo de fútbol (carretera M610 km12)

Mapa Ruta:



Descripción:

Desde el campo de fútbol, a 1280 m, nos desplazamos en dirección a la fuente de la Gregoria, bordeando el pinar que yace a los pies del cancho de los Abantos por la ladera de Juan Blasco. Subiremos por una marcada vaguada hasta llegar a la torre de la mina de plata. *(mina activa desde el siglo XVII hasta 1890) Los primeros trabajos datan del siglo XV. Después de un descanso que nos permitirá admirar el entorno, continuaremos hasta coronar el cancho de los Abantos (1509 m) para disfrutar del paisaje, y a continuación bajar por la ladera del hoyo adentrándonos en el pinar que nos llevará de vuelta al punto de salida.

Inscripción:

Precio de la actividad: 3 € (Incluye seguros y guías)

Ayuntamiento (Desde el 1 de Octubre) de 9:00 a 14:00 y Polideportivo de 17:00 a 22:00

Youevent (online) www.youevent.es

ESCUDO DEL MUNICIPIO



Ven a caminar con nosotros.



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

Patones "PONTÓN DE LA OLIVA Y CÁRCAVAS"

26 NOVIEMBRE



- Salida/Llegada:** Parking Pontón de la Oliva.
- Hora:** 09:00 h -**Duración ruta:** 4:30 horas (aprox.)
- Distancia:** 12 km (300 m D+).
- Dificultad:** media
- Recomendaciones:** Bebida , ropa y calzado de montaña.

Inscripciones: 3€ (incluye seguro y guías)

- Mail: info@patonessemueve.es
- Presencial en el Ayuntamiento de Patones de 9 a 15 h.
- Oficina de turismo de Patones de Arriba
- www.youevent.es
- Móvil: 659 085 984



Más información:

www.madrid.org/sumadeporte



Comunidad
de Madrid