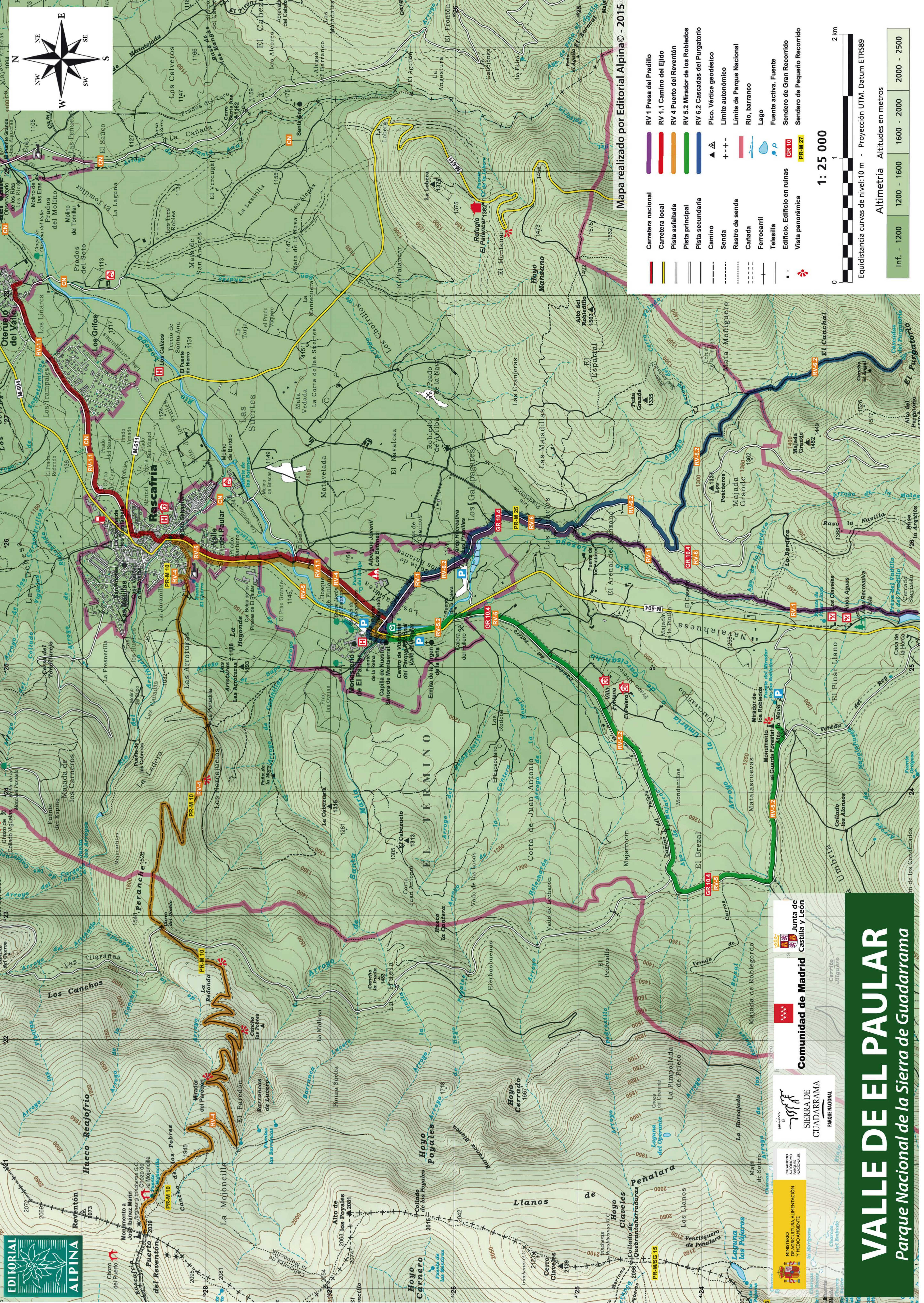
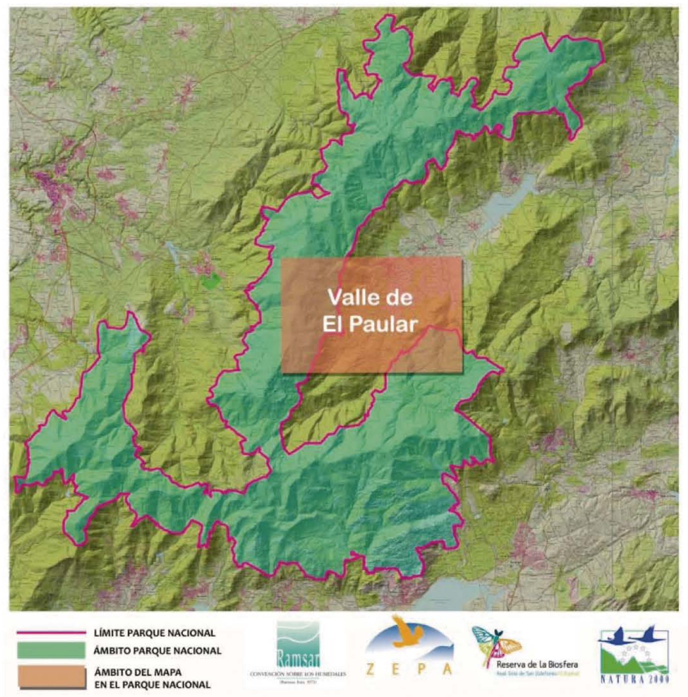


VALLE DE EL PAULAR

El Valle de El Paular, valle de montaña situado en la cabecera del río Lozoya, flanqueado por Los Montes Carpetanos y Cuerda Larga. Un paisaje con densos bosques de pino silvestre y roble melojo donde anida la 6ª colonia de buitre negro del mundo. Aquí tiene su sede el Centro de Investigación del Parque Nacional, pionero en investigación sobre anfibios y otras disciplinas.

En el valle se asientan poblaciones con importantes muestras de patrimonio histórico-artístico de alto valor cultural, cuyo máximo exponente es el Monasterio de Sta. Mª del Paular del año 1.390. La Villa de Rascafría, Oteruelo, Alameda y Pinilla del Valle representan los valores característicos de los pueblos serranos del Guadarrama.



ORÍGENES

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama tiene sus raíces en la declaración como Sitios de Interés Nacional en 1930 de La Pedriza de Manzanares y el entorno de las Lagunas y Circo de Peñalara. En 1985 se declara el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares y en 1990 el Parque Natural del Circo y Lagunas de Peñalara. Parte del primero y la totalidad del segundo, junto con el macizo de la Mujer Muerta y el Pico Nevero, forman el actual Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama declarado el 25 de junio de 2013. (Ley 7/2013)

EXTENSIÓN y MUNICIPIOS

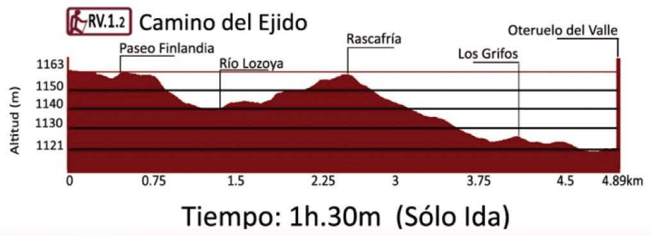
El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama **es el número 15** de la **Red de Parques Nacionales. Supone un incremento de 33.664 hectáreas** (**21.740 hectáreas en la Comunidad de Madrid** y 11.924 en Castilla y León), aproximadamente un **10%** (9,78%) **sobre la superficie total de la Red**. Es el **5º Parque Nacional de mayor tamaño** tras los Parques de Sierra Nevada, Picos de Europa, Doñana y Cabañeros. Se trata del primer Parque Nacional que se aprueba desde la entrada en vigor de la nueva Ley de Parques Nacionales (Ley 5/2007)

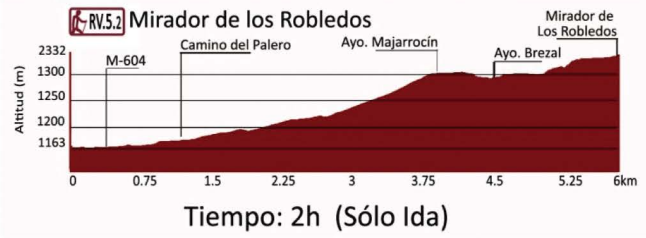
SISTEMAS NATURALES Y HÁBITATS

Constituye la **mejor expresión de la alta montaña del interior peninsular**. **De los 27 grandes sistemas naturales terrestres españoles** que figuran en la Ley 5/2007 de la Red de Parques Nacionales, **en la Sierra de Guadarrama se han identificado 9 de ellos**. **1 de cada 3 sistemas naturales terrestres españoles se encuentran representados el Parque Nacional. Lo que supone el 43% de los sistemas naturales terrestres ibéricos.**

FLORA Y FAUNA

Sus condiciones climáticas (derivadas del gradiente altitudinal) y su localización en la zona de transición entre la región eurosiberiana y mediterránea lo convierten en **un refugio de especies vegetales con amplia distribución en el pasado y que ahora ha desaparecido de los terrenos circundantes.** La gran representatividad de hábitats hace que sea un área de **mucha riqueza y biodiversidad.**

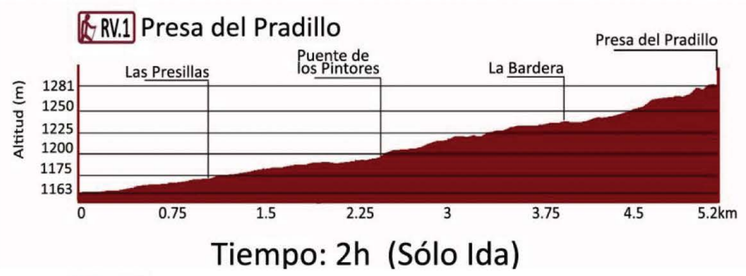


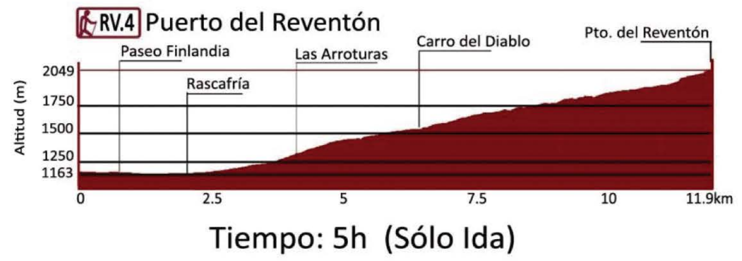


ESPECIES SINGULARES DE FAUNA Y FLORA

MAMÍFEROS	ANFIBIOS
Liebre ibérica *(Lepus granatensis)* Lobo *(Canis Lupus)* Desmán Ibérico *(Galemys pyrenaicus)* Nutria paleártica *(Lutra lutra)* Topillo nival *(Chionomys nivalis)* Murciélago bigotudo *(Myotis mystacinus)* Cabra montés *(Capra pyrenaica)* Corzo *(Capreolus capreolus)*	Rana patilarga *(Rana iberica)* Rana de San Antón *(Hyla arborea)* Tritón alpino *(Triturus alpestris)* Tritón ibérico *(Triturus boscai)* Sapo partero común *(Alytes obstetricans)* Salamandra común *(Salamandra salamandra)*
PECES	**INSECTOS**
Trucha común *(Salmo trutta)* Calandino *(Iberocypris alburnoides)* Lamprehuela *(Cobitis calderoni)* Boga *(Pseudochondrostoma polylepis)*	Mariposa Isabelina *(Graelsia Isabellae)* *Apollo (Parnasius Apollo)* Ciervo Volante *(Lucanus cervus)* Chicharra *(Podisma carpetana)*
AVES	**REPTILES**
Águila Imperial Ibérica *(Aquila Adalberti)* Águila calzada *(Hieraaetus pennatus)* Buitre negro *(Aegypius monachus)* Martín pescador *(Alcedo Atthis)* Búho real *(Bubo bubo)* Pechiazul *(Luscinia svecica)* Pico picapinos *(Dendrocopos major)* Herrerillo capuchino *(Parus cristatus)* Acentor alpino *(Prunella collaris)* Bisbita alpino *(Anthus spinoletta)*	Lagartija carpetana *(Iberolacerta cyreni)* Culebra lisa europea *(Coronella austriaca)* Lagarto verdinegro *(Lacerta schreiberi)* Lagartija roquera *(Podarcis muralis)*
FLORA	
Grasilla *(Pinguicula grandiflora)* Narciso trompetero *(Narcissus pseudonarcissus subsp. portensis)* Licopodio *(Lycopodiella inundata)* Erizo de la Sierra *(Armeria caespitosa)* Lentibularia menor *(Utricularia minor)* Tejo *(Taxux baccata)* Acebo *(Ilex aquifolium)* Genciana *(Gentiana lutea)* Cerezo aliso *(Prunus padus)* Serbal de cazadores *(Sorbus aucuparia)* Abedul *(Betula alba)* Piorno serrano (*Cytisus oromediterraneus)*	

RUTAS RECOMENDADAS





NORMAS DE VISITA

Gracias por ayudar a conservar el Parque Nacional.

Circule por los senderos recomendados y no abandone los caminos. Pasarelas y puentes evitan el pisoteo de las zonas más frágiles.

En las Zonas de Máxima Reserva no se permite el paso salvo por los senderos autorizados. No se permite la estancia prolongada en estas áreas sensibles y zonas húmedas.

No está permitida la recolección de rocas, plantas, setas ni animales, incluso después de muertos. No corte, dañe o moleste a la flora y fauna, muchas especies tienen aquí su último refugio.

No se puede hacer fuego. No tire las colillas al suelo, tardan años en descomponerse y pueden ser origen de incendios.

No se permite el abandono de residuos o envases. Deposite la basura en los contenedores situados a la salida del Parque

No está permitida la circulación con vehículos a motor, pues compactan el suelo, destruyen la vegetación, contaminan el aire y hacen ruido y provocan erosión.

Evite la emisión de ruidos que impidan escuchar los sonidos y silencios de la naturaleza. El ruido también es contaminación.

Los perros de compañía deben ir sujetos con correa o similar.

No levante hitos. Las sendas autorizadas ya están señalizadas. Los hitos levantados por los visitantes marcan caminos paralelos a otros ya existentes o por zonas en las que no está permitido el paso por motivos de conservación. El servicio de vigilancia y conservación elimina periódicamente los hitos no autorizados.

No está permitido el baño, las actividades de recreo en el agua, los vertidos, el empleo de detergentes y jabones, ni el lavado de utensilios.

La acampada no está permitida.

CONSEJOS DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

PLANIFICA la actividad:

Fórmate y recicla tus conocimientos. Realiza cursos de primeros auxilios y socorro en montaña. Te enseñarán a prevenir y a actuar en caso de accidente.

El montañismo exige estar en buena forma física y psicológica. **D**urante la semana cuida tu preparación.

El material y equipo que necesites deberá estar siempre en perfectas condiciones de uso y ser idóneo.

Escoge la actividad adecuada a tu experiencia.

Calcula el horario previsto, distancias y niveles que debes superar.

Consulta la previsión meteorológica y el riesgo de aludes. Atención a las tormentas en los barrancos.

Prepara **un plan alternativo** por si tienes que acortar la actividad.

Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar.

EQUIPA tu mochila:

Calzado apropiado. Ropa de abrigo. Chubasquero. Gorra y protección solar. Mapa, brújula y GPS. Teléfono móvil con la batería cargada. Botiquín. Linterna o frontal. Silbato, etc.

Si te vas a mover por zonas altas en invierno, donde pueda haber nieve y hielo, necesitarás llevar: Piolet, crampones e incluso cuerda de seguridad. Imprescindible pantalón largo impermeable, gorro, guantes y gafas de ventisca.

ACTÚA con prudencia:

Inicia la actividad a una hora prudente.

Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto.

No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo.

Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día.

Bebe y come adecuadamente, protégete del sol.

Guarda fuerzas para el regreso. Nunca tengas prisa en la montaña. Si es preciso, hay que saber renunciar.

INFORMACIÓN ÚTIL

Centros de Visitantes Parque Nacional:

CV. Peñalara. Pto. de los Cotos. M-604 km 42 - Rascafría (Madrid) - Tel. +34 918 520 857
CV. Valle del Paular. M-604 km 27,6 - Rascafría. (Madrid) - Tel. +34 91 869 17 57
CV. De La Pedriza. Camino de la Pedriza s/n 28410 Manzanares el Real (Madrid) Tel. +34 918 539 978
CV. Valle de Valsaín. Cl-6,1 km 14,3 - Real Sitio de San Ildefonso (Segovia) - Tel. +34 921 120 013
CV. Valle de la Fuenfría. Ctra. de las Dehesas, km 2 - Cercedilla (Madrid) - Tel. +34 918 522 213

Transportes:

Ferrocarril C8b: Madrid – Cercedilla. Tren de montaña C9: Cercedilla – Pto. de los Cotos. (Adif) Tel. 902 24 02 02
Autobuses: Línea 691. Madrid – Becerril – Navacerrada – Valdesquí. Larrea S.A Intercambiador de Moncloa - Tel. 91 851 55 92
Línea 725 Madrid – Miraflores. Línea 724 Madrid – Soto El Real – Manzanares
Hnos. Colmenarejo S.A Intercambiador Plaza Castilla - Tel. 91 845 00 51
Línea 194 Madrid – Rascafría. Alsa. Intercambiador Plaza Castilla - Tel. 91 177 99 51

Emergencias y situaciones de riesgo:

Emergencias - Tel. 112
Protección Ciudadana/Incendios Forestales - Tel. 91 537 17 71
Cruz Roja de Montaña - Tel. 91 844 44 54
Guardia Civil Montaña (GREIM)
Servicio de Protección de la Naturaleza (Seprona)
Tel. 062
Info. Ambiental - Tel. 901 52 55 25
Cuerpo de Agentes Forestales:
Madrid - Tel. 900 18 16 28. Castilla y León - Tel. 983 419 000

Toda la información sobre el Parque Nacional en tu móvil.

©Editorial Alpina, SL - C/ Princesa, 67 – 08401 GRANOLLERS - CIF B-60.138.805 – www.editorialalpina.com