

# Madrid en verde

## Recomendaciones COVID-19



Comunidad  
de Madrid

Prepara  
tu salida

**EVITA SENDEROS CONCURRIDOS**  
Hay una gran oferta de itinerarios. Encuentra aquel que mejor se adapte a las expectativas y forma física del grupo.



Disfruta  
de forma  
segura

**RECORRIDOS CIRCULARES**  
Evitarás cruces con otros grupos de senderistas.



**LUGARES ESTRECHOS**  
No te detengas en ellos. Camina evitando las aglomeraciones.

**EVITA TOCAR**  
Talanqueras, señales, fuentes... Pero mantén los portillos cerrados para evitar que salga el ganado.

**TU PERRO**  
Debe ir siempre atado y a tu lado. Estamos en época de reproducción de la fauna silvestre. Y recuerda, en la sierra hay perros de guarda del ganado.



Y al  
finalizar...

**DESHECHAR LA MASCARILLA**  
Tírala en casa. Si no puedes esperar, tírala dentro de una bolsa, en el contenedor de restos.



**BUSCA INFORMACIÓN PREVIA** del sendero y su entorno natural. Descarga el material que necesites: traks, folletos, mapas, audioguías. Disminuirá el gasto de recursos y la necesidad de visitar oficinas de turismo o centros de información.



**SIEMPRE GRUPOS REDUCIDOS**  
Hasta 10 senderistas, para mantener el distanciamiento al andar entre los integrantes del grupo.

**DISTANCIA CON OTROS SENDERISTAS**  
Si coincides con otro grupo al iniciar el recorrido, acordar un tiempo de espera de quince minutos desde que sale el primero hasta que empieza a andar el segundo. Así lograréis suficiente distanciamiento.



**NO INTERCAMBIOS MATERIAL**  
(Bastones, prismáticos, brújula, etc.). Lleva tu teléfono móvil cargado, gorra, crema de protección solar y cantimplora con suficiente agua, sólo para tu uso. Y también mascarilla por si fuera necesaria.

**ACTIVIDADES AGRARIAS**  
Respetar las propiedades, pasos de ganado, portillos y zarzos. Hagamos compatible nuestro ocio y disfrute de la naturaleza, con las actividades económicas del campo.



**DESINFECTA TU EQUIPO**  
Hazlo de forma que no lo dañes, al final de la jornada.

En estos momentos en que reiniciamos algunas de las actividades de nuestra vida normal, es imprescindible mantener las **reglas de autoprotección y respeto a los demás** que hemos aplicado hasta ahora.

De su cumplimiento depende que podamos seguir avanzando de forma segura, sin interferir con la recuperación de las actividades económicas y productivas, tan necesarias.

Desde la Red de Centros de educación ambiental de la Comunidad de Madrid queremos hacer hincapié en algunas medidas sencillas que pueden **aumentar nuestra seguridad** y, con ella, el disfrute de la naturaleza y el campo.

A los comportamientos que aseguran la mejor conservación de nuestro medio ambiente debemos ahora sumar los que garantizan la salud de todos los que compartimos esos espacios naturales.

Sólo nuestra conducta garantizará la seguridad de todos, por lo que es necesario seguir **cumpliendo todas las normas indicadas** por las autoridades sanitarias, incluidas las relativas a los desplazamientos y a las franjas horarias, de acuerdo con la fase en la que nos encontremos.

## Prevención e higiene. Normas generales



### DISTANCIA DE SEGURIDAD

Deberá mantenerse una distancia de seguridad interpersonal mínima de, **al menos, 1,5 metros**.

Si no es posible, se adoptarán medidas de protección e higiene adecuadas para prevenir los riesgos de contagio.



### HIGIENE DE MANOS

Deberá realizarse una higiene de manos correcta y frecuente.



### USO DE MASCARILLA

Todas las personas de seis años en adelante quedan **obligadas** al uso de mascarillas en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público, siempre que no se pueda mantener la distancia de seguridad interpersonal.

## Actividad deportiva



### AL AIRE LIBRE

La práctica de la actividad física y deportiva **no federada**, al aire libre, podrá realizarse de forma individual o colectiva, sin contacto físico.

## Actividades de ocio, recreo y tiempo libre



### PLAYAS FLUVIALES Y DE AGUAS INTERIORES

**Se prohíbe el baño** en ríos, lagos y pozas remansadas de agua dulce y no tratadas, así como en el resto de zonas fluviales, en el ámbito territorial de la Comunidad de Madrid.



### ZONAS INFANTILES Y RECREATIVAS DE USO PÚBLICO, AL AIRE LIBRE

Podrán estar abiertos al público siempre que se respete un **aforo máximo** de una persona por cada cuatro metros cuadrados. Se procederá diariamente a la limpieza y desinfección de estos espacios en las áreas de contacto de las zonas comunes, tales como juegos de las zonas infantiles, aparatos de actividad física y otro mobiliario urbano de uso compartido.

## Actividades en la naturaleza



### ACTIVIDADES EN ESPACIOS NATURALES

Podrán realizarse actividades de uso público en todos los espacios naturales protegidos de conformidad con lo que dispongan sus respectivos instrumentos de planificación.

#### LIMITACIONES

Se podrán adoptar medidas restrictivas en el acceso a los espacios naturales protegidos, cuando se considere que puede existir riesgo de formación de aglomeraciones. Dichas medidas incluirán, entre otras, el control del aforo de los aparcamientos, de las zonas de descanso, así como de las sendas y puntos de acceso, además del refuerzo de la vigilancia en materia de protección del medio natural.

#### CIRCULA POR LA DERECHA

Los visitantes de los espacios naturales protegidos deberán procurar la circulación por su derecha en su tránsito por caminos y pasarelas con el objeto de mantener la distancia de seguridad interpersonal y un tránsito fluido.



### ÁREAS RECREATIVAS

Las instalaciones de uso común en montes (merenderos, fuentes, etc.) se mantendrán clausuradas, no así sus áreas anexas de estacionamiento, con un **aforo máximo del 75%**. Se procederá a la desinfección regular de las instalaciones.

#### RECOMENDACIONES

- No acudas a áreas donde no puedas estacionar el vehículo correctamente.
- No estaciones en vías pecuarias ni impidas el paso de otros vehículos de emergencias.
- Evita las áreas naturales más concurridas.
- No hagas fuego bajo ninguna circunstancia y lleva siempre agua.



### CENTROS DE INTERPRETACIÓN Y CENTROS DE VISITANTES

En los centros de interpretación y visitantes, en las aulas de la naturaleza, casetas y puntos de información de los espacios protegidos de la Comunidad de Madrid no se podrá exceder del **75% de su aforo**. Las actividades que se desarrollen en estos centros se limitarán a grupos de un máximo de **25 personas**. En todo momento se garantizará el cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene necesarias para proteger la salud de trabajadores y visitantes.

#### TURISMO ACTIVO

Podrán realizarse actividades de turismo activo y de naturaleza, organizadas por empresas habilitadas, debiendo establecerse las medidas necesarias para procurar la distancia de seguridad interpersonal durante el desarrollo de la actividad o, en su defecto, para la utilización de medidas alternativas de protección física con uso de mascarilla.

## ZEC Cuenca del Rio Guadarrama

Situado en la zona de solana del Monte Abantos, lugar declarado Paraje Pintoresco desde 1961, el Centro Arboreto Luis Ceballos ofrece una colección botánica de más de 250 especies de árboles y arbustos españoles representativos de cada rincón de España. Presenta una red de caminos interiores, miradores, distintos árboles y elementos sobre el uso y la gestión forestal como carbonera, resinado, trampa para procesionaria, colmenas, etc. Este Centro pertenece al Consejo Internacional de Museos (ICOM), órgano consultivo de la UNESCO.  
**Rutas: de 18 a 25**

## Parque Regional del Curso Medio del Rio Guadarrama y su Entorno

El Parque se encuentra en la zona oeste de la Comunidad de Madrid y se extiende desde la base de la Sierra hasta la campiña de la depresión del Tajo, siguiendo el curso de los ríos Guadarrama y Aulencia. El eje fundamental es el curso medio del río Guadarrama, que discurre de norte a sur entre los municipios de Galapagar y Batres, en un recorrido de unos 50 km; su principal afluente en este tramo es el río Aulencia, que nace en las laderas del monte Abantos para, tras abastecer al Embalse de Valmayor, unirse al Guadarrama en Villanueva de la Cañada.  
**Rutas: de 14 a 17**

## Sierra Oeste. ZEC Cuencas de los rios Alberche y Cofio

El Centro El Águila se ubica en Chapinería, en el borde de la rampa serrana; un amplio territorio adhesado, ejemplo de ecosistema mediterráneo bien conservado. Desde su terraza mirador se puede disfrutar de una bella panorámica del encinar que se extiende alrededor del Centro. Además de su riqueza en valores naturales, Sierra Oeste ofrece al visitante una amplia oferta cultural.  
**Rutas: de 10 a 13**

## Valle del Lozoya

El Centro El Cuadrón se encuentra enclavado en plena Sierra Norte, en el Valle Medio del Lozoya, rodeado de bellos paisajes y de un rico patrimonio ecocultural: arquitectura rural, valiosos ecosistemas, presencia de vías pecuarias testigo de la actividad ganadera, puentes medievales, yacimientos arqueológicos y monumentos culturales. El Centro El Cuadrón promueve el ecoturismo, una oferta de turismo responsable y de calidad, instrumento de un desarrollo rural integrado y sostenible.  
**Rutas: de 26 a 34**

## Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

Cuenta con innumerables sendas y caminos, que fueron abiertos en su día por los habitantes de los pueblos que circundan el Parque, y que ahora son utilizados por los visitantes para conocer a pie los rincones más espectaculares del Parque Nacional.  
**Rutas: de 35 a 39**



## Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón

Recorrer los senderos de la Sierra del Rincón nos permitirá disfrutar de sus bosque singulares, contemplar las huellas de la arquitectura rural, conocer los antiguos oficios, entender sus paisajes y disfrutar de este entorno natural. Existe una red de senderos compuesta por 20 itinerarios señalizados con la denominación "Sendas Verdes de Madrid", además la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón es atravesada por el GR88 y el GR303 que discurre en su totalidad dentro de sus límites y permite al senderista recorrer y disfrutar de los cinco municipios de la Reserva de la Biosfera.  
**Rutas: de 40 a 50**

## Parque Regional del Sureste

Situado en la Finca Caserío de Henares, de 191 hectáreas de extensión, el Centro Caserío de Henares ocupa terrenos forestales de la ribera del río Henares y otros agrícolas de vega. El excepcional interés de la parte correspondiente al soto del río, en el que se desarrolla un amplio tarayal, hizo que 80 hectáreas de la finca se incluyeran en la clasificada como zona B del Parque Regional del Sureste (zona de reserva poco modificada que merece ser objeto de protección, mantenimiento, restauración y mejora), mientras que el resto de la finca se clasificó como zona E (agraria, forestal, recreativa y para equipamientos ambientales).  
**Rutas: de 1 a 3**

## Parque Regional del Sureste

El Centro El Campillo se localiza en el valle del río Jarama, en la margen de la laguna de El Campillo, originada por la extracción de áridos para la construcción. La laguna así generada ha favorecido, al irse naturalizando, la presencia de muchas especies de fauna (avifauna especialmente) y flora. Además de los ligados al agua y a las riberas, también se encuentran en la zona otros ecosistemas valiosos, como los esteparios y los de los escarpes de yeso que limitan el valle.  
**Rutas: de 4 a 7**

## Arco Verde. Parques Periurbanos

El Centro de educación ambiental Polvoranca se sitúa en el parque forestal periurbano, en el municipio de Leganés. Es un espacio recuperado como una gran área verde en medio de los municipios de la corona metropolitana sur. Ejemplo de restauración paisajística de un espacio degradado y de impacto ambiental positivo sobre el medio. Disfruta de sus jardines de especies de flora madrileña, de árboles y arbustos de especies características de parques y jardines, y de la colección de especies de flora de otros continentes. EL Centro Bosque Sur se sitúa entre los municipios de Leganés y Fuenlabrada. Esta zona recientemente reforestada permite observar las primeras etapas de formación de un bosque de tipo mediterráneo.  
**Rutas: 8 y 9**



## Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

### 35 El Cerro de la Jarosa

Fácil 3,7 km  
5,2% 45'

Manzanares el Real  
• Ruta circular  
• Inicio y Final: Centro de visitantes La Pedriza

91 853 99 78  
Track: R3\_Cerro de la Jarosa\_2

### 36 Embalse y Ermita de Soto

Media 9,1 km  
3,4% 1h 5'

Soto del Real  
• Ruta circular  
• Inicio y Final: Avda. España (Soto del Real)

91 853 99 78  
Track: R4\_Embalse y Ermita de Soto

### 37 Los Batanes

Fácil 2,5 km  
5,3% 40'

Rascafría  
• Ruta circular  
• Inicio y Final: Centro de visitantes Valle de El Paular

91 869 17 57  
Track: R5\_Los Batanes

### 38 Ermita de Santa Ana

Fácil 7,6 km  
2,9% 1h 45'

Rascafría (Oteruelo del Valle)  
• Ruta circular  
• Inicio y Final: C/ Real (Oteruelo del Valle-Rascafría)

91 869 17 57  
Track: R6\_Ermita de Santa Ana

### 39 Descansadero de Canto Cochino

Fácil 4,4 km  
6,7% 1h 25'

Manzanares El Real  
• Ruta circular  
• Inicio y Final: P.I. Canto Cochino

91 853 99 78  
Track: R7\_Descansadero Canto Cochino

## Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón

### 40 Senda del Herrero

Media 6,4 km  
6,7% 3h 35'

Madarcos  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Plaza de la Constitución hacia calle Mayores

91 869 70 58  
Folleto

### 41 Senda de Molino a Molino

Difícil 4 km  
4,0% 1h

La Hiruela  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento a la entrada del pueblo de La Hiruela

91 869 70 58  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

### 42 Senda Los oficios de la vida

Fácil 2,7 km  
4,0% 1h

La Hiruela  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento a la entrada del pueblo de La Hiruela

91 869 70 58  
http://www.sierradelrincon.org/que\_hacer.html  
Folleto

### 43 Senda de la Mina de la Plata

Media 6,3 km  
6,3% 2h

Horcajuelo de la Sierra  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Esquina C/ Blanco con C/ Pozas

91 869 70 58  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

### 44 Senda del Molino del Tío Cecilio y vuelta por la Dehesilla

Fácil 8 km  
5,1% 3h 15'

Horcajuelo de la Sierra  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Inicio en la C/ Blanco (junto a la carretera M-141)

91 869 70 58  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía  
X: 3° 32' 36,326" W  
Y: 41° 3' 38,073" N

### 45 Senda de la ermita de la Soledad a la de Nazaret

Fácil 6,1 km  
3,0% 1h 30'

Montejo de la Sierra  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Plaza Mayor de Montejo de la Sierra (Pza. Ayuntamiento)

91 869 70 58  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

### 46 Senda por la Dehesa Boyal

Fácil 5 km  
3,0% 1h 30'

Montejo de la Sierra  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Plaza Mayor de Montejo de la Sierra (Pza. Ayuntamiento)

91 869 70 58  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

### 47 Senda por los Robles Centenarios

Fácil 2,7 km  
3,0% 1h 30'

Puebla de la Sierra  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Plaza Carlos Ruiz, 1 (Plaza del Ayuntamiento)

91 869 70 58  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

### 48 Subida al cerro Larda

Media 8,4 km  
4,0% 3h 30'

Puebla de la Sierra  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Plaza Carlos Ruiz, 1 (Plaza del Ayuntamiento)

91 869 70 58  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía  
X: 3° 26' 37,461" W  
Y: 41° 0' 47,589" N

### 49 Ruta de la Cañada de las Merinas

Fácil 6 km  
4,0% 1h 30'

Prádena del Rincón  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio: Plaza de Prádena del Rincón

91 869 70 58  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto  
X: 3° 32' 17,849" W  
Y: 41° 2' 41,930" N

### 50 Senda Rodeando la Dehesa Boyal Lomo Peral

Fácil 4,2 km  
3,5% 2h

Prádena del Rincón  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio: Plaza de Prádena del Rincón

91 869 70 58  
http://www.sierradelrincon.org/que\_hacer.html  
Folleto



## ZEC Cuenca del Rio Guadarrama

### 18 Senda los Tesoros de Abantos

Media 5,1 km  
12,0% 2h 15'

San Lorenzo de El Escorial  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento EuroForum Felipe II

91 898 21 32  
www.sendademadrid.es  
Folleto y Audioguía

X: 4° 9' 12,770" W  
Y: 40° 35' 43,409" N

### 19 Ruta El Escorial. Peratejo

Media 16,5 km  
2,0% 4h

El Escorial  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Puente Romano (junto a la calle Bailén).

91 898 21 32  
www.sendademadrid.es

40.57819  
-4.1295

### 20 Ruta El Escorial. Colada de Navalquejigo

Media 10 km  
2,0% 3h

El Escorial  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento junto al colegio "Gredos San Diego". Los Arroyos (El Escorial).

91 898 21 32  
www.sendademadrid.es  
APP "Audioguía Senda del Agua"

### 21 Ruta El Escorial. La villa de Felipe II

Fácil 5 km  
2h

El Escorial  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Estación de Tren de Cercanías El Escorial.

91 898 21 32  
www.sendademadrid.es  
APP "Audioguía El Escorial Urbano"

### 22 Ruta del agua en El Escorial

Fácil 10 km  
4% 3h

El Escorial  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento junto al colegio "Gredos San Diego". Los Arroyos (El Escorial).

91 898 21 32  
www.sendademadrid.es  
Folleto y APP "Audioguía Senda del Agua"

### 23 Forjado en piedra

Fácil 3 km  
2% 1h 30'

Valdemorillo  
• Ruta circular con paneles interpretativos.  
• Inicio y Final: Plaza de la Constitución

91 898 21 32  
Folleto y APP "Audioguía Senda Valdemorillo"

### 24 Senda de Lanchalagua

Media 14 km  
2,5% 5h

Valdemorillo  
• Ruta circular con paneles interpretativos.  
• Inicio y Final: Plaza de la Constitución

91 898 21 32  
Folleto y APP "Audioguía Senda Valdemorillo"

### 25 Senda de las ánimas

Fácil 7 km  
1,5% 2h

Valdemorillo  
• Ruta circular con paneles interpretativos.  
• Inicio y Final: Plaza de la Constitución

91 898 21 32  
Folleto y APP "Audioguía Senda Valdemorillo"

## Valle del Lozoya

### 26 Caminando entre Garganta y el Cuadrón

Fácil 10,3 km  
3,0% 2h 30'

Garganta de los Montes  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Centro de educación ambiental El Cuadrón

91 869 42 79  
www.sendademadrid.es  
Folleto y Audioguía

### 27 Senda del Arroyo del Sestil del Maillo y de la ladera de Mojonavalle

Fácil 4,5 km  
8,3% 1h 35'

Canencia  
• Ruta circular (evitar ramales) y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento del área recreativa del Puerto de Canencia

91 869 42 79  
www.sendademadrid.es  
Folleto

### 28 Ruta de la guerra civil 'La batalla del agua'

Fácil 8,2 km  
6,7% 2h 15'

Puentes Viejas  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Núcleo de Paredes de Buitrago

91 869 42 79  
www.sendademadrid.es  
Folleto

### 29 Caminando por los Recuerdos de Alameda

Fácil

Alameda del Valle  
• Ruta circular.  
• Inicio y Final: Recorrido urbano.

91 869 42 79  
www.sendademadrid.es  
Folleto

### 30 Paseos para el recuerdo por Pinilla del Valle

Fácil

Pinilla del Valle  
• Ruta circular.  
• Inicio y Final: Recorrido urbano.

91 869 42 79  
www.sendademadrid.es  
Folleto

### 31 Senda Genaro GR-300 (Tramo Robledillo de la Jara-Cervera de Buitrago-Robledillo de la Jara)

Fácil 7,8 km  
6,87% 2h 15'

Robledillo de la Jara-Cervera de Buitrago  
• Ruta lineal y bien señalizada.  
• Inicio: Robledillo de la Jara

91 869 42 79  
www.sendademadrid.es  
Guía

### 32 Senda Genaro GR-300 (Tramo El Hospitalillo-El Berrueco)

Fácil 9 km  
4,4% 2h 30'

El Berrueco  
• Ruta lineal y bien señalizada.  
• Inicio: El Berrueco

91 869 42 79  
www.sendademadrid.es  
Guía

### 33 Camino Natural Valle del Lozoya (El Cuadrón-Garganta de los Montes. Inicio ramal a Ermita de los Prados)

Media 11,4 km  
5,0% 2h 30'

Garganta de los Montes  
• Ruta lineal y bien señalizada.  
• Inicio: Centro de educación ambiental El Cuadrón

91 869 42 79  
Folleto  
<https://www.mpa.gob.es/es/develop-rural/temas/caminos-naturales/caminos-naturales/sector-centro/lozoya/default.aspx>

### 34 Al embalse de Riosequillo

Media 8,5 km  
2,5% 3h

Pinilla de Buitrago y Gargantilla del Lozoya  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Plaza de la Iglesia de Pinilla de Buitrago

91 869 42 79  
www.sendademadrid.es  
Folleto

## Parque Regional del Sureste

- 1 Rutas de los Cerros de Alcalá. Ruta de los Tarayes**

Fácil 2,5 km 2,0% 35'

Alcalá de Henares  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento de la M-300 (sentido Alcalá), frente al cementerio Jardín.

91 673 82 99  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

X: 3° 21' 31,714" W  
Y: 40° 27' 52,976" N
- 2 Rutas de los Cerros de Alcalá. Ruta de la puerta verde**

Fácil 5,2 km 10,0% 2h 30'

Alcalá de Henares  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento de la M-300 (sentido Alcalá), frente al cementerio Jardín.

91 673 82 99  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

X: 3° 21' 31,714" W  
Y: 40° 27' 52,976" N
- 3 Paseo por las lagunas y la presa del río Henares**

Fácil 2,8 km 0,5% 1h 30'

Mejorada del Campo  
• Ruta circular.  
• Inicio y final: Área recreativa "Las Islillas"

91 673 82 99  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto
- 4 Un paseo por El Campillo: El agua**

Fácil 5,5 km 0,5% 1h 15'

Rivas Vaciamadrid  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento Laguna El Campillo

91 276 03 07  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía
- 5 Paseo por el Soto de las Juntas**

Fácil 6,5 km 0,5% 2h

Rivas Vaciamadrid  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento del Soto de las Juntas (salida 19 de la A-3, girar a la derecha).

91 276 03 07  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto

X: 3° 31' 8,041" W  
Y: 40° 19' 45,844" N
- 6 Senda de Soto Bayona y los cortados de Titulcia**

Fácil 2,8 km 0,5% 2h

Titulcia  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Aparcamiento al noroeste del casco urbano de Titulcia

91 276 03 07  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

X: 3° 34' 19,836" W  
Y: 40° 8' 23,467" N
- 7 Ruta a pie por los altos y vaguadas de Rivas-Vaciamadrid**

Fácil 10,5 km 2,0% 4h

Rivas Vaciamadrid  
• Ruta circular.  
• Inicio y Final: Recinto Ferial. Auditorio Miguel Ríos

91 276 03 07  
www.sendasdemadrid.es

X: 3° 30' 48,697" W  
Y: 40° 20' 35,627" N

## Arco Verde. Parques Periurbanos

- 8 Sendas de los Parques de Polvoranca a Bosque Sur**

Fácil 10 km 0,5% 2h 30'

Leganés  
• Ruta lineal.  
• Inicio: Centro de educación ambiental Polvoranca (Parque de Polvoranca)

638 21 40 10  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía
- 9 Polvoranca paso a paso**

Fácil 4 km 0,5% 1h 30'

Leganés  
• Ruta circular.  
• Inicio y Final: Centro de educación ambiental Polvoranca (Parque de Polvoranca)

91 648 44 87  
Folleto y Audioguía

## Sierra Oeste. ZEC Cuencas de los rios Alberche y Cofio

- 10 Senda de las Lagunitas**

Fácil 4,8 km 5,4% 1h 30'

Chapinería  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Centro de educación ambiental El Águila

91 865 20 98  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía
- 11 Senda de La puente**

Fácil 3,8 km 5,0% 1h 30'

Fresnedillas de la Oliva  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Camino de los Vinateros (o de la Mata), que parte de la calle Peralejos

91 865 20 98  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto
- 12 Senda Dehesa de Naval Moral**

Media 9,7 km 5,0% 2h 15'

Colmenar del Arroyo  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Puente de la Fragua (C/ del Calvario)

91 865 20 98  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto
- 13 Senda El embalse Los Morales**

Fácil 3,3 km 4,2% 55'

Rozas de Puerto Real  
• Ruta circular y bien señalizada.  
• Inicio y Final: Se accede desde un camino de tierra que sale de la Calle Gerona o M-549 Km 0,6.

91 865 20 98  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto y Audioguía

X: 4° 31' 15,7" W  
Y: 40° 18' 45,7" N

## Parque Regional del Curso Medio del Rio Guadarrama y su Entorno

- 14 Ruta circular de Villaviciosa de Odón y el Sotillo**

Fácil 12,3 km 0,5% 4h

Villaviciosa de Odón  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Casco urbano de Villaviciosa de Odón

91 500 57 60  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto
- 15 De Colmenarejo a San Blas**

Fácil 8,9 km 0,5% 2h 30'

Colmenarejo  
• Ruta circular y señalizada.  
• Inicio y Final: Iglesia de Santiago Apóstol de Colmenarejo

91 500 57 60  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto
- 16 Del Puente del Retamar a Galapagar**

Fácil 9,6 km 3h

Galapagar  
• Ruta lineal y señalizada.  
• Inicio: Área Recreativa Puente del Retamar. Final: Casco urbano de Galapagar (Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción).

91 500 57 60  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto

X: 3° 56' 16,393" W  
Y: 40° 31' 17,484" N
- 17 Del Puente del Retamar a Colmenarejo**

Fácil 8,7 km 2h 30'

Galapagar y Colmenarejo  
• Ruta lineal y señalizada.  
• Inicio: Área Recreativa Puente del Retamar. Final: Casco urbano de Colmenarejo (Iglesia de Santiago Apóstol).

91 500 57 60  
www.sendasdemadrid.es  
Folleto

X: 3° 56' 16,393" W  
Y: 40° 31' 17,484" N