

# PASEOS TEMÁTICOS POR GUADARRAMA



- Cabeza Lijar: Los orígenes del montañismo
- Álamos blancos: Una gota de color
- Arcipreste de Hita: Guadarrama en letras
- La Jarosa: En busca del agua
- La Jarosa: Bosque plateado
- La Jarosa: Por las trincheras
- Vías pecuarias: Tras los pasos de vaqueros y pastores
- Dehesa de abajo: La magia de los árboles
- Guadarrama: Los orígenes de la villa
- Guadarrama: Un respiro saludable

## Mis apuntes



## 1 Cabeza Lijar: Los orígenes del montañismo

Descubre las cumbres de la Sierra de Guadarrama con los ojos de los primeros montañeros que se adentraron en la Sierra, sumérgete entre el pinar y déjate envolver por el sonido de los pájaros, del viento, disfrutando de todo lo que la Naturaleza quiere enseñarte.

Ficha técnica	
Longitud	7,29 km
Tiempo estimado	3 h
Dificultad	Media-Alta

## 2 Álamos blancos: Una gota de color

Un lugar singular, único y misterioso, que nos deleita con las diferentes notas de color que van adquiriendo a lo largo de las estaciones. Majestuosos y centenarios pinos silvestres catalogados como árboles singulares de la Comunidad de Madrid custodian el acceso a este lugar: el risco de los Álamos Blancos.

Ficha técnica	
Longitud	0,2 km
Tiempo estimado	3 h
Dificultad	Media

## 3 Arcipreste de Hita: Guadarrama en letras

Escritores, poetas, viajeros, literatos, gentes de letras..., desde la Edad Media a la actualidad han plasmado la Sierra de Guadarrama con su pluma describiéndola y dándola a conocer. Este sendero te invita a dejarte llevar por las palabras que te muestran parte de ese paisaje tantas veces descrito, querido, temido y admirado.

Ficha técnica	
Longitud	6,840 km
Tiempo estimado	3 h
Dificultad	Media

## 4 Vías pecuarias: Tras los pasos de vaqueros y pastores

Hombres y mujeres del campo conocedores de los secretos de estas tierras, transmisores de un saber que se remonta a los albores de la historia, transitaban por estos lares, marcando caminos que aún perduran, hoy transitados por el ganado local, signo de un legado de la vida rural, que te invitamos a descubrir y conocer.

Ficha técnica	
Longitud	10,000 km
Tiempo estimado	4 h
Dificultad	Media-Baja

## 5 La Jarosa: Por las trincheras

Un episodio histórico que se vivió intensamente en esta zona, uno de los frentes más duraderos, ha dejado numerosos vestigios de la contienda. Esta ruta recorre algunos de ellos con la intención de dar a conocer una parte de nuestra historia.

Ficha técnica	
Longitud	5 km
Tiempo estimado	2,5 h
Dificultad	Media

## 6 La Jarosa: Bosque plateado

Pinos Laricios: la segunda masa arbórea más longeva del territorio nacional, árboles singulares, testigos de tiempos antiguos. Madera, resina, piñas..., eran parte de los aprovechamientos y oficios de este bosque.

Ficha técnica	
Longitud	10,300 km
Tiempo estimado	4,5 h
Dificultad	Media

## 7 La Jarosa: En busca del agua

Un sendero circular por las inmediaciones del embalse nos acerca a conocer las singularidades, historias y leyendas de este enclave, ascendiendo hasta una zona alta desde la que se obtienen unas vistas panorámicas de La Jarosa y de parte de esta sierra.

Ficha técnica	
Longitud	5,400 km
Tiempo estimado	1,5 h
Dificultad	Media

## 8 Guadarrama: Un respiro saludable

La consideración de las propiedades beneficiosas de la naturaleza para la salud a finales del siglo XIX y el descubrimiento de aguas medicinales en Guadarrama, hicieron que parte de la burguesía madrileña se instalase durante el verano en el municipio. Algunas de las casas y paseos que hoy se conservan son testigos de esta época.

Ficha técnica	
Longitud	2 km
Tiempo estimado	1 h
Dificultad	Baja

## 9 Guadarrama: Orígenes de la villa

Cruce de caminos y paso entre las mesetas convirtieron a Guadarrama en un lugar estratégico, donde reyes, nobleza, comerciantes, viajeros, retomaban fuerzas en la difícil ascensión a la Sierra. El transcurrir de la historia ha dejado huellas y testimonios de su devenir, déjate llevar por la historia y patrimonio de esta Villa.

Ficha técnica	
Longitud	2 km
Tiempo estimado	1 h
Dificultad	Baja

## 10 Dehesa de abajo: La magia de los árboles

Una gran dehesa en la que se encuentran ejemplares majestuosos de fresnos. Adéntrate a descubrir los secretos de este paraje y envuélvete con la magia de los árboles de este enclave tan especial.

Ficha técnica	
Longitud	1,200 km
Tiempo estimado	1 h
Dificultad	Baja

## Recomendaciones:

- ⇒ Respeta la Naturaleza, procura que tu paso por este paraje no deje huellas ni rastros de tu presencia, es responsabilidad de todos cuidar y conservar el patrimonio natural.
- ⇒ Queda prohibido dar muerte, dañar, molestar o inquietar a las especies de animales.
- ⇒ No está permitido arrancar, cortar, desraizar y recoger cualquier ejemplar vegetal de sus ramas, flores, frutos y semillas.
- ⇒ No abandonar los caminos señalizados.
- ⇒ Durante el trayecto, encontrarás estas indicaciones en árboles y rocas con el color de la ruta.

- ⇒ Es necesario llevar calzado cómodo y ropa adecuada para cada estación.
- ⇒ Es recomendable ir provistos de cantimplora.
- ⇒ Cerrar bien puertas y pasos; el ganado está libre por el monte y puede salirse.
- ⇒ Recuerda que el ruido es contaminación, evita gritos.
- ⇒ "Al monte se entra para escucharle y no para que él te escuche".
- ⇒ No dejar basuras ni desperdicios.
- ⇒ En esta zona se permite cazar a las personas autorizadas durante los meses de octubre a febrero, los miércoles, sábados, domingos y festivos. Por lo que hay que tener precaución y no salirse de los senderos.

## Información multimedia

Cómo acceder a los contenidos  
 ⇒ Abre el lector de códigos QR de su dispositivo móvil.  
 ⇒ Enfócate con su dispositivo móvil al código y espere a que aparezca la página de contenidos.  
 ⇒ Selección el idioma y el tipo de archivo multimedia.  
 Cómo descargar el lector de códigos QR  
 ⇒ En dispositivos iPhone o Android entrar en App Store o Market y descargar la aplicación "BIDI".

