MAD RURAL

Rutas y experiencias cicloturistas por la Comunidad de Madrid



Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU

Gobierno de España · Ministerio de Industria y Turismo

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Comunidad de Madrid

MAD RURAL

PEDALEA EL MADRID QUE NO TE ESPERAS

Más allá de la ciudad que nunca se detiene, la Comunidad de Madrid guarda un territorio de paisajes abiertos, pueblos con memoria y caminos que invitan a recorrerlos con calma. Madrid Destino Rural (MadRural) abre la puerta a ese otro Madrid: un mosaico de naturaleza, patrimonio y cultura que se descubre mejor al ritmo de una bicicleta.

Este catálogo propone una selección de rutas cicloturistas que atraviesan fértiles vegas fluviales, onduladas campiñas de cereal, extensos olivares, dehesas centenarias y embalses rodeados de naturaleza. Caminos rurales, antiguas vías ferroviarias y puertos de montaña dibujan itinerarios que invitan tanto al desafío deportivo como a la contemplación del paisaje.

Cada pedaleo permite descubrir pueblos con historia, tradiciones vivas y horizontes inesperados. Cada ruta es una experiencia que conecta al viajero con el territorio y con una forma de viajar más consciente, activa y sostenible.

Las propuestas recorren cuatro grandes territorios del Madrid rural —Las Vegas & Alcarria Madrileña, Sierra Oeste, Sierra Norte y Sierra de Guadarrama—, componiendo una red de experiencias que convierte la Comunidad de Madrid en un destino privilegiado para el cicloturismo. Un territorio donde cada camino guarda una historia y cada horizonte invita a seguir pedaleando.



MADRID DESTINO RURAL

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Comunidad de Madrid
MAD RURAL


MAD
RURAL

LAS VEGAS & ALCARRIA MADRILEÑA

RUTA DEL ANILLO DE LA ALCARRIA MADRILEÑA

● Nivel avanzado | Paisajística
72 km | Circular | MTB

Desde Olmeda de las Fuentes, uno de los pueblos con más encanto de la comarca, esta ruta dibuja un amplio círculo por la Alcarria de Alcalá. El recorrido atraviesa localidades como Nuevo Baztán, Campo Real, Santorcaz o Pezuela de las Torres, avanzando por pistas agrícolas y caminos rurales que serpentean entre campos de cereal y extensos olivares.

El paisaje se abre en suaves colinas y horizontes amplios donde el silencio del campo acompaña cada tramo del recorrido. Tras completar este itinerario largo y exigente, el camino regresa al punto de partida dejando tras de sí la sensación de haber atravesado el corazón rural de la Alcarria madrileña, especialmente vibrante durante la primavera.



RUTA POR LOS CHOZOS DE PIEDRA (VALDILECHA)

● Recomendada para familias | Patrimonial
38 km | Circular | Señalizada

Con inicio en Valdilecha, esta ruta invita a pedalear entre campos de cereal, viñedos y caminos tradicionales que han modelado el paisaje agrícola de la comarca. A lo largo del recorrido aparecen hasta 17 chozos construidos en piedra caliza, pequeñas arquitecturas rurales levantadas por pastores y agricultores para resguardarse durante las largas jornadas de trabajo.

Estas construcciones, testigos silenciosos de la vida ligada a la tierra y a la trashumancia, forman parte del patrimonio cultural del territorio. El itinerario regresa al casco urbano tras un recorrido accesible que combina naturaleza, paisaje y memoria rural.



VÍA VERDE DEL TAJUÑA (ARGANDA DEL REY – AMBITE)

● Recomendada para familias | Paisajística
49 km | Lineal | Firme asfaltado

La antigua línea ferroviaria del valle del Tajuña se ha transformado en un tranquilo corredor ciclista que acompaña el curso del río entre vegas fértiles y pueblos con tradición agrícola.

Desde Arganda del Rey, el camino avanza suavemente pasando por Morata de Tajuña, Perales, Tielmes, Orusco y Carabaña hasta alcanzar Ambite. Su trazado regular, completamente acondicionado y bien señalizado, permite recorrerlo completo o disfrutarlo por tramos, siempre acompañado por el ritmo pausado del paisaje fluvial.

Una ruta amable y accesible que invita a descubrir el valle del Tajuña sin prisas.



RUTA POR LAS CAMPIÑAS DE LA CAÑADA REAL SORIANA ORIENTAL (BREA DE TAJO)

- Recomendada para familias | Paisajística

19 km | Circular | MTB

El recorrido comienza y termina en Brea de Tajo, entre olivares, viñas y amplias tierras de cultivo que reflejan la identidad agrícola de la comarca. El itinerario sigue antiguos caminos vinculados a la histórica Cañada Real Soriana Oriental, una de las grandes rutas ganaderas de la península.

Pedalear por estas campiñas es recorrer un paisaje donde el tiempo parece avanzar con otro ritmo, marcado por las estaciones, la agricultura y la tradición rural.

VÍA VERDE DEL TREN DE LOS 40 DÍAS

- Recomendada para familias | Interés histórico

14 km | Carabaña – Estremera

Este breve itinerario sigue el antiguo trazado ferroviario construido durante la Guerra Civil para conectar Madrid con el Mediterráneo. Hoy transformado en vía verde, el recorrido permite pedalear entre trincheras, taludes excavados y túneles que evocan episodios de la historia reciente.

La ruta atraviesa un paisaje agrícola abierto donde el silencio del campo contrasta con la memoria de los acontecimientos que dieron origen a esta infraestructura. Un trayecto que combina naturaleza, ciclismo y memoria histórica.

RUTA DE LOS OLIVARES (VALDARACETE)

- Recomendada para familias

13,5 km | Circular

Entre olivares y monte bajo, esta ruta circular permite descubrir los paisajes agrícolas que caracterizan el entorno de Valdaracete. El recorrido discurre junto a la Cañada y alcanza el Descansadero de Corrales de Trazas, antiguo enclave ganadero que recuerda la importancia de la actividad trashumante en la comarca.

Un itinerario breve y agradable para pedalear entre campos donde la tradición agrícola sigue marcando el paisaje.

CAÑADA REAL SORIANA ORIENTAL (FUENTIDUEÑA DE TAJO)

- Recomendada para familias | Paisajística

30 km | Lineal

Esta ruta recorre uno de los grandes caminos históricos de la península: la Cañada Real Soriana Oriental, utilizada durante siglos por los rebaños trashumantes en sus desplazamientos entre el norte y el sur.

En su paso por Fuentidueña de Tajo, el itinerario parte del entorno del puente sobre el río Tajo y avanza entre vegas fluviales, cerros suaves y extensos paisajes de secano. A lo largo del trayecto aún se conservan elementos vinculados a la tradición pastoril y se abren amplias panorámicas sobre el valle del Tajo, uno de los paisajes más representativos del sureste madrileño.



SIERRA OESTE



VÍA VERDE DEL ALBERCHE (PELAYOS DE LA PRESA SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS)

- Recomendada para familias | Alto valor paisajístico

14–35 km | Lineal

Desde Pelayos de la Presa, esta vía verde sigue el antiguo trazado ferroviario que discurre paralelo al embalse de Picadas. El camino atraviesa túneles excavados en la roca y antiguos puentes ferroviarios mientras se adentra en un paisaje dominado por pinares y laderas cubiertas de vegetación.

El recorrido avanza lentamente hacia San Martín de Valdeiglesias, acompañado por la presencia constante del agua y la serenidad del entorno natural.

RUTA DEL CORDEL DEL PUENTE DE SAN JUAN (FRESNEDILLAS DE LA OLIVA)

- Recomendada para familias

12 km | Circular

Esta ruta circular parte de Fresnedillas de la Oliva y recorre un ramal de la Cañada Real Leonesa Oriental, una de las históricas vías pecuarias que articulaban los movimientos ganaderos entre regiones.

El camino serpentea entre dehesas abiertas y arroyos estacionales, en un paisaje tranquilo donde el ciclista pedalea entre encinas y praderas.



RUTA ALDEA DEL FRESNO Y RÍO PERALES

- Nivel avanzado

39 km | Circular

Este recorrido atraviesa la ZEPA 56, un espacio natural de gran valor ambiental. La ruta conecta Aldea del Fresno, Chapinería y Villamantilla siguiendo antiguos caminos trashumantes que discurren entre dehesas, arroyos y paisajes de gran riqueza ecológica.

Un itinerario exigente que permite descubrir uno de los entornos naturales más valiosos de la Sierra Oeste.



RUTA CAÑADA REAL SEGOVIANA (VILLANUEVA DE PERALES)

- Recomendada para familias

21 km | Circular

Desde Villanueva de Perales, la ruta atraviesa dehesas abiertas donde las vistas se extienden hacia la Sierra de Guadarrama. El itinerario combina caminos rurales con tramos de antiguas vías pecuarias, recordando la importancia histórica de la trashumancia en este territorio.



RUTA DEL BOQUERÓN (PELAYOS DE LA PRESA)

- Recomendada para familias

25 km | Nivel medio | Circular

Con salida desde Pelayos de la Presa, la ruta se dirige hacia San Martín de Valdeiglesias atravesando un paisaje de vegetación frondosa que alterna zonas boscosas con miradores naturales.

Durante el recorrido se abren amplias panorámicas del entorno serrano antes de regresar al punto de inicio.

SIERRA NORTE



SENDA DEL GENARO – GR300

- Nivel avanzado | Alto valor ambiental

71 km | Circular por etapas

Este emblemático recorrido rodea el embalse de El Atazar siguiendo pistas de montaña, caminos tradicionales y antiguas vías pecuarias. El itinerario puede iniciarse en varios municipios del trazado y se divide habitualmente en etapas.

A lo largo del camino aparecen infraestructuras hidráulicas, paisajes serranos y panorámicas abiertas sobre el mayor embalse de la región.

CAMINO NATURAL DEL VALLE DEL LOZOYA

- Apto por etapas | Patrimonial

39 km | Lineal

Este camino conecta Rascafría con Buitrago del Lozoya atravesando el amplio valle del río Lozoya. El recorrido permite pedalear junto al curso del río mientras se descubren enclaves históricos como el Monasterio de El Paular o las murallas medievales de Buitrago.

Una ruta que combina naturaleza, patrimonio y paisaje serrano.

7 PUEBLOS DEL LOZOYA

- Nivel avanzado

65–75 km (según punto de inicio) | Circular

Este recorrido circular conecta algunos de los pueblos más representativos del valle: Buitrago, Lozoya, Pinilla del Valle, Alameda del Valle, Rascafría, Oteruelo y Gargantilla.

La ruta combina carreteras secundarias tranquilas, pistas rurales y tramos junto al embalse, ofreciendo una visión completa del paisaje del valle del Lozoya.



PUERTOS DE LA MORCUERA Y CANENCIA

- Nivel avanzado

61 km | Circular

Una ruta pensada para quienes disfrutan de los grandes desafíos de montaña. El recorrido asciende de forma consecutiva dos de los puertos más emblemáticos de la Comunidad de Madrid, dentro del entorno del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.



CIRCULAR SIERRA DE LA PUEBLA

- Nivel avanzado

50,9 km | +1272 m

Este itinerario recorre carreteras tranquilas en el entorno de Prádena del Rincón y la Sierra de la Puebla. Las ascensiones y el desnivel acumulado ofrecen un desafío deportivo acompañado de paisajes serranos de gran belleza.



LAS FUENTES DEL JARAMA

- Nivel medio–alto | Alto valor natural

Circular | MTB

Esta ruta se adentra en uno de los rincones más salvajes y menos conocidos de la Sierra Norte: el valle alto del río Jarama. Desde los pueblos serranos del entorno de Horcajuelo y Montejo, el recorrido asciende entre bosques y pistas de montaña hasta alcanzar zonas de alta montaña donde nacen los primeros arroyos que darán origen al Jarama. Durante el itinerario se abren panorámicas sobre las sierras que separan Madrid, Guadalajara y Segovia, mientras el camino alterna ascensos exigentes y largos descensos entre praderas y pinares. Un recorrido que permite descubrir el nacimiento de uno de los grandes ríos de la región en un paisaje de gran pureza natural.



LOS ALTOS DEL HONTANAR

- Nivel avanzado | Paisajística

Circular | MTB

La ruta de Los Altos del Hontanar recorre algunos de los relieves más elevados del entorno de la Sierra Norte, siguiendo pistas de montaña que conectan lomas abiertas, collados y amplias panorámicas serranas.
A lo largo del recorrido, el paisaje alterna zonas de matorral de montaña, robledales y pastos de altura que ofrecen vistas abiertas sobre los valles y pueblos del territorio. Un itinerario exigente que invita a explorar las zonas más altas y solitarias de la sierra.

LOS ALTOS DE LA MORCUERA

- Nivel avanzado | Alto valor paisajístico

Circular | MTB

Desde el entorno de Rascafría, esta ruta se adentra en el valle alto del Lozoya y asciende por pistas y caminos de montaña hacia las laderas del puerto de la Morcuera. El itinerario atraviesa robledales, pinares y praderas de montaña, acompañando arroyos serranos y algunos de los paisajes más emblemáticos del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.
Las panorámicas sobre el valle del Lozoya y las cumbres circundantes convierten este recorrido en una de las experiencias más completas para los amantes del ciclismo de montaña en la sierra madrileña.



VUELTA AL PORREJÓN

- Nivel avanzado | Paisajística

Circular | MTB

Esta ruta circular rodea el macizo del Porrejón, una de las cumbres más características de la Sierra Norte. El itinerario discurre por pistas forestales y antiguos caminos ganaderos que conectan pueblos serranos, collados y zonas de pasto de montaña.
Durante el recorrido se alternan ascensos prolongados con descensos rápidos que permiten disfrutar de amplias vistas sobre los valles y montañas del norte madrileño.

VUELTA A EL PENDÓN

Nivel avanzado | Paisajística
Circular | MTB

El Pendón domina el paisaje serrano en el entorno de Bustarviejo y Valdemanco, y esta ruta circular propone rodear esta emblemática montaña siguiendo pistas forestales y caminos tradicionales.
El recorrido atraviesa pinares, praderas de altura y antiguos caminos ganaderos que conectaban los pueblos de la sierra. Desde distintos puntos del itinerario se abren espectaculares vistas hacia la Sierra de Guadarrama y los valles del norte madrileño.



BUSTARVIEJO – VALLE HERMOSO

Recomendada para familias | Entorno natural
Circular | MTB

Esta ruta parte de Bustarviejo y se adentra en el paraje de Valle Hermoso, un paisaje tranquilo de praderas, arroyos y caminos rurales que discurren entre muros de piedra y antiguas fincas ganaderas.
El itinerario es accesible y agradable, ideal para recorrer en familia mientras se descubren algunos de los paisajes más apacibles de la Sierra Norte.

EN LA LÍNEA DEL FRENTE

Nivel medio | Interés histórico
Circular | MTB

Este recorrido sigue antiguos caminos que atraviesan escenarios vinculados a la Guerra Civil en la Sierra Norte. A lo largo de la ruta es posible identificar restos de posiciones defensivas, trincheras y fortificaciones que formaron parte del frente de batalla durante el conflicto.
Pedalear por este itinerario permite descubrir un paisaje serrano marcado por la historia, donde naturaleza y memoria se entrelazan.



CAMINO MENDOCINO

- Nivel medio | Patrimonial

Lineal / por etapas | MTB o gravel

Inspirado en los antiguos caminos históricos vinculados a la familia Mendoza y a las rutas comerciales del norte de Madrid, este itinerario conecta varios pueblos serranos a través de caminos rurales, vías pecuarias y carreteras tranquilas.
La ruta atraviesa paisajes de dehesa, pequeños valles y pueblos de arquitectura tradicional, ofreciendo un recorrido que combina naturaleza e historia.



RUTA DE VALGALLEGOS

- Nivel medio | Paisajística

Circular | MTB

Este itinerario discurre por el entorno de Valgallegos, una zona de paisajes abiertos donde las praderas de montaña se alternan con pequeños bosques y caminos ganaderos.
El recorrido permite pedalear entre valles tranquilos y miradores naturales que ofrecen amplias vistas sobre la Sierra Norte y sus pueblos.



SIERRA DE GUADARRAMA

La Sierra de Guadarrama es un destino privilegiado para disfrutar de la bicicleta de montaña. Sus caminos y pistas permiten recorrer algunos de los paisajes más representativos del territorio, atravesando bosques, puertos de montaña y pueblos serranos de gran atractivo.

Las cinco etapas que se presentan a continuación proponen una forma diferente de descubrir la sierra sobre dos ruedas, combinando naturaleza, patrimonio y deporte. Un recorrido que invita a adentrarse en algunos de los rincones más emblemáticos de este espacio natural y a disfrutar de la diversidad de paisajes que caracterizan la Sierra de Guadarrama.

ETAPA 1. NAVACERRADA – GUADARRAMA

Una atractiva ruta de montaña que permite adentrarse en algunos de los paisajes más característicos de la Sierra de Guadarrama. Con unos 25 kilómetros de recorrido, combina caminos cómodos y entornos naturales de gran belleza, ideal para comenzar la travesía.

ETAPA 2. GUADARRAMA – MORALZARZAL

Un recorrido fluido y accesible que atraviesa el piedemonte serrano entre dehesas y caminos tradicionales. La subida a La Cobañera, en Collado Mediano, aporta el principal desafío de una etapa de unos 26 kilómetros.

ETAPA 3. MORALZARZAL – HOYO DE MANZANARES

Es, con sus 14 km, la etapa más técnica del itinerario. El paso por la Sierra del Hoyo exige un mayor dominio de la bicicleta y permite disfrutar de algunos de los paisajes graníticos más singulares del territorio.

ETAPA 4. HOYO DE MANZANARES – SOTO DEL REAL

Un recorrido de dificultad media que conecta dos enclaves emblemáticos del entorno del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares. Sus cerca de 24 kilómetros alternan tramos forestales, panorámicas serranas y suaves ascensiones.

ETAPA 5. SOTO DEL REAL – NAVACERRADA

Con sus 26 km, es la etapa más larga de la ruta y cierra el recorrido con un agradable trazado por la falda de la sierra. Sus amplias vistas y la diversidad de paisajes convierten este último tramo en un magnífico broche final para la experiencia.



ESPACIO SHIMANO DE SOTO DEL REAL

El Espacio Shimano de Soto del Real es uno de los puntos de encuentro más conocidos para los ciclistas que recorren la Sierra de Guadarrama. Situado junto a las rutas que conducen a puertos emblemáticos como Canencia y La Morcuera, ofrece servicios y equipamientos pensados para facilitar las salidas en bicicleta.

BICICLETA DE CARRETERA: LA SIERRA DE LOS PUERTOS

La Sierra de Guadarrama es uno de los grandes destinos ciclistas de la Comunidad de Madrid. Sus carreteras de montaña permiten afrontar algunos de los puertos más emblemáticos de la región, rodeados de paisajes de gran belleza y amplias panorámicas.

- Puerto de Navacerrada (1.858 m). El puerto más alto de la Comunidad de Madrid y de la Sierra de Guadarrama. Una ascensión clásica de unos 9 kilómetros y 665 metros de desnivel, situada entre la Bola del Mundo y Siete Picos.
- Puerto de la Morcuera (1.796 m). Uno de los ascensos más apreciados por los ciclistas. Desde Miraflores de la Sierra permite superar cerca de 600 metros de desnivel en unos 10 kilómetros, con pendientes medias del 4 % al 6 %.
- Puerto de Guadarrama o Alto del León (1.511 m). Histórico paso de montaña utilizado desde época romana. Desde Guadarrama asciende 545 metros en 8,7 kilómetros y constituye una de las subidas más emblemáticas de la sierra.
- Puerto de Canencia (1.524 m). Más tranquilo y menos transitado, atraviesa un entorno de pinares y paisajes serranos de gran valor ambiental, ideal para quienes buscan una experiencia más relajada.

Además de estos grandes puertos, la Sierra de Guadarrama ofrece numerosas carreteras secundarias y recorridos por los valles que permiten disfrutar del ciclismo de carretera entre pueblos serranos, dehesas y espacios naturales de extraordinaria belleza.



TRANSCAM: LA VUELTA A LA COMUNIDAD DE MADRID EN BICICLETA

La TransCAM es una de las grandes rutas de bikepacking de la Comunidad de Madrid. Con más de 560 kilómetros de recorrido circular y alrededor de 6.600 metros de desnivel acumulado, propone una auténtica vuelta a la región sobre dos ruedas, descubriendo la diversidad de paisajes y territorios madrileños.

El itinerariose divide en doce etapas y recorre algunos de los espacios naturales más representativos de la comunidad. Entre ellos destacan la Sierra de Guadarrama, la Sierra Norte, el valle del Lozoya, la Campiña del Henares, las vegas de los ríos Jarama y Tajo o los paisajes del sureste madrileño. A lo largo del recorrido, la ruta enlaza pueblos históricos, vías pecuarias, caminos rurales y espacios naturales protegidos, ofreciendo una completa visión del patrimonio natural y cultural de la región.

Una propuesta ideal para quienes buscan combinar deporte, aventura y descubrimiento del territorio en una experiencia cicloturista de largo recorrido.

TOUR CICLAMADRID

El Gran Tour CiclaMadrid es una de las propuestas cicloturistas más completas para descubrir la Comunidad de Madrid sobre dos ruedas. Concebido como un gran recorrido circular, conecta espacios naturales, pueblos con encanto, villas históricas y algunos de los principales recursos patrimoniales de la región en un itinerario pensado para disfrutar del viaje sin prisas.

La ruta se organiza en 17 etapas, con recorridos de aproximadamente 25 kilómetros de media, lo que permite adaptar el viaje al ritmo y las preferencias de cada ciclista. A lo largo del trazado se atraviesan comarcas tan diversas como la Sierra de Guadarrama, la Sierra Norte, Las Vegas, la Sierra Oeste, y la Alcarria Madrileña, enlazando paisajes de montaña, valles fluviales, caminos rurales y núcleos históricos.

Entre los grandes atractivos del recorrido podemos mencionar las Villas de Madrid que destacan por su patrimonio histórico: Buitrago del Lozoya, Patones, Torrelaguna, Rascafría, Manzanares El Real, San Martín de Valdeiglesias, Navalcarnero, Chinchón, Colmenar de Oreja, Villarejo de Salvanés y Nuevo Baztán. Una propuesta ideal para combinar deporte, naturaleza, cultura y gastronomía mientras se descubre la extraordinaria diversidad del territorio madrileño.



MAD RURAL

Rutas y experiencias cicloturistas por la Comunidad de Madrid

https://www.madrural.com/experiencias/sobre-dos-ruedas/

Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Comunidad de Madrid

MAD RURAL