MAD RURAL

ADN AVENTURA
Escapadas para jóvenes
en 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

Cerca de todo, lejos de la rutina

Más allá de la ciudad, el Madrid rural despliega montañas, dehesas, valles y caminos históricos que invitan a descubrir la región con espíritu activo y una mirada abierta al asombro. Estas escapadas están pensadas para jóvenes con ganas de aventura: para quienes disfrutan caminando durante horas, pedaleando entre bosques, ganando altura hacia miradores naturales o recorriendo senderos que serpentean entre sierras y campiñas abiertas.

Son propuestas dinámicas, con carácter y personalidad, donde el deporte al aire libre se entrelaza con el descubrimiento de pueblos, patrimonios inesperados y paisajes que mudan de rostro con cada estación. Caminos con desniveles exigentes, recorridos de media y larga distancia, tramos técnicos y parajes de montaña que recompensan el esfuerzo con horizontes abiertos y silencios que rara vez afloran en la ciudad.

Muchos de estos senderos siguen huellas antiguas del territorio: cañadas por donde durante siglos transitó el ganado trashumante, viejas vías romanas, trazados ferroviarios hoy convertidos en caminos verdes o senderos que enlazaban pueblos y pastos de la sierra. Hoy se recorren con otros ritmos, pero conservan intacta su esencia: itinerarios donde la historia y la aventura avanzan juntas, paso a paso.



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

SIERRA DE GUADARRAMA

AVENTURA SERRANA Y RUTAS ICÓNICAS

Intermedio · Paisajística

La Sierra de Guadarrama es el gran escenario de aventura de la Comunidad de Madrid. Aquí el paisaje cambia de escala: cumbres de granito, pinares de montaña, senderos históricos y rutas que llevan siglos enlazando valles y puertos.

Es territorio de aire limpio, desniveles que ponen a prueba las piernas y miradores naturales que recompensan cada paso.

Si te gusta la montaña de verdad —subidas largas, caminos pedregosos y rutas con historia—, este es uno de los lugares donde la aventura se siente con mayor intensidad. Senderismo de altura, travesías en bici y caminos que han visto pasar desde legionarios romanos hasta montañeros modernos.

EL YELMO, EXCURSIÓN POR EL MUSEO GRANÍTICO DE LA PEDRIZA

Una de las excursiones más icónicas de la sierra madrileña. La ruta asciende por el gran museo granítico de La Pedriza, un laberinto natural de domos, riscos y bloques modelados por la erosión que convierte cada tramo en una experiencia paisajística distinta.



El camino exige atención en los pasos pedregosos y cierta costumbre de montaña, pero regala panorámicas espectaculares y la sensación de avanzar por uno de los espacios más singulares del Parque Nacional. Es una propuesta perfecta para jóvenes que buscan una jornada intensa, fotogénica y plenamente serrana.

Ficha técnica

- **Modalidad:** senderismo de montaña
- **Tipo:** circular / lineal según variante
- **Distancia orientativa:** 9 - 13,5 km
- **Tiempo estimado:** 4–5 h
- **Desnivel:** medio-alto
- **Terreno:** senderos pedregosos y granito
- **Señalización:** buena, aunque conviene llevar track
- **Nivel:** Intermedio exigente

Recomendable salir temprano para evitar calor y encontrar los tramos más concurridos con menos gente.

Microexperiencia

En La Pedriza, detente un momento a contemplar las paredes y agujas de granito que rodean el camino. No es casualidad que este espacio sea uno de los grandes referentes de la escalada en la Comunidad de Madrid: el paisaje parece un inmenso rocódromo natural.

ASCENSIÓN A LA NAJARRA DESDE MIRAFLORES DE LA SIERRA

La Najarra resume como pocas cumbres el paisaje clásico de Guadarrama: pinares de media montaña, senderos de ascenso continuo y una cresta final con amplias vistas sobre Cuerda Larga, el valle del Lozoya y buena parte de la sierra madrileña. Desde Miraflores de la Sierra, la ruta asciende hasta los 2.108 metros de esta emblemática cima del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, muy apreciada por senderistas y aficionados al trail.

El recorrido combina esfuerzo moderado, paisaje cambiante y ambiente de montaña, permitiendo disfrutar de una experiencia muy completa sin necesidad de afrontar una gran travesía alpina. Desde la cumbre aparecen además perfiles tan reconocibles como La Pedriza, Cabezas de Hierro o Siete Picos.

Ficha técnica

- **Modalidad:** senderismo de ascensión
- **Tipo:** lineal ida y vuelta
- **Distancia orientativa:** 14–16 km
- **Tiempo estimado:** 5–6 h
- **Desnivel acumulado:** notable
- **Terreno:** pista forestal y sendero de montaña
- **Señalización:** correcta
- **Nivel:** Intermedio exigente

Aventura aérea

En los alrededores de Miraflores y otros puntos de la sierra, el parapente añade una dosis extra de adrenalina al viaje activo. Sobrevolar laderas y crestas mientras se contemplan buitres, águilas y halcones convierte la experiencia en una de las propuestas más singulares de Guadarrama.

Más información:



CABEZA DE HIERRO MENOR DESDE EL PUERTO DE NAVACERRADA

Esta ruta reúne varios de los grandes ingredientes de la sierra madrileña: salida desde un puerto emblemático, progresión por altura y llegada a una de las cumbres más conocidas del entorno de Cuerda Larga. El itinerario hacia Cabeza de Hierro Menor por el Alto de las Guarramillas ofrece una experiencia montañera completa y muy panorámica.

Es una propuesta para quienes ya tienen cierta costumbre de caminar en terreno de alta montaña y quieren una jornada exigente, con desniveles, viento en cotas altas y paisajes que cambian por completo con cada estación del año.

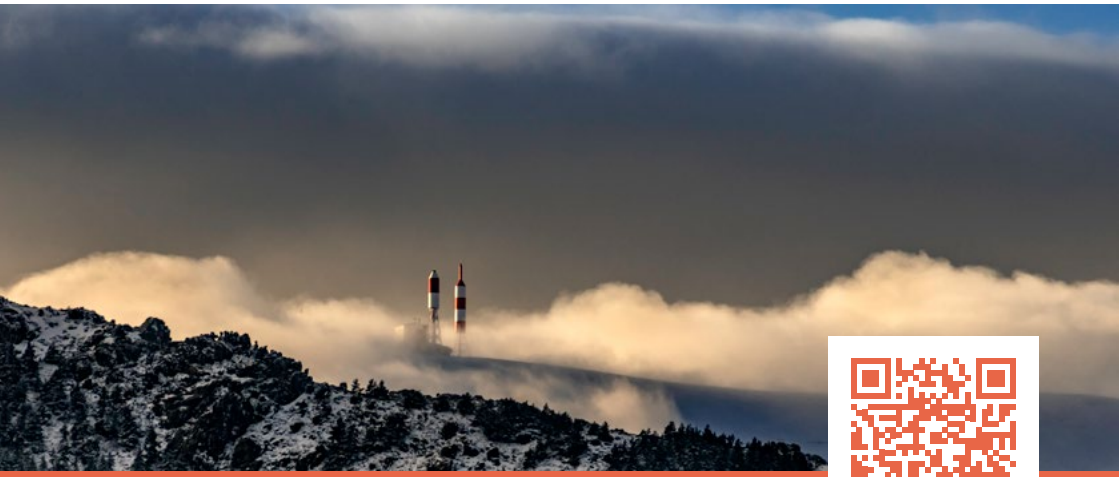
Ficha técnica

- **Modalidad:** senderismo de alta montaña
- **Tipo:** lineal ida y vuelta
- **Distancia orientativa:** 15–18 km
- **Tiempo estimado:** 6–7 h
- **Desnivel acumulado:** alto
- **Terreno:** pistas de altura y sendero de cresta
- **Señalización:** variable según tramos
- **Nivel:** Reto

En invierno hay que extremar la prudencia y valorar el estado de nieve, hielo y visibilidad antes de salir.

Sierra de Guadarrama todo el año

La sierra se disfruta en cualquier estación, pero el invierno añade un atractivo especial con actividades como alpinismo, ascensiones invernales, esquí de montaña, raquetas de nieve o la estación del Puerto de Navacerrada con escuela y alquiler de material. Más información:



Más información sobre la red completa de itinerarios de la Sierra de Guadarrama:

Recomendaciones generales de seguridad

- Revisar meteorología (AEMET) antes de salir.
- Descargar track offline en rutas largas o técnicas.
- Llevar mínimo 1,5–2 litros de agua en verano.
- Informar a alguien del itinerario previsto.
- En carretera: casco, luces y respeto a la normativa.
- En montaña: prever cambios bruscos de tiempo.
- Emergencias: 112



LAS VEGAS Y ALCARRIA MADRILEÑA

PAISAJES ABIERTOS, ARQUEOLOGÍA Y RUTAS EN BICI

Intermedio · Paisajística · Patrimonial

Entre vegas fértiles, colinas suaves y horizontes abiertos se despliega uno de los paisajes más luminosos y expansivos de la Comunidad de Madrid.

Este territorio invita a pedalear sin prisa, a dejarse llevar por caminos que atraviesan olivares y campos de cereal, y a descubrir pequeñas historias escondidas bajo tierra o al borde de antiguas vías ferroviarias.

Aquí la aventura se vive a ras de suelo, entre pistas rurales, túneles en penumbra y pueblos que todavía guardan el pulso sereno de la campiña.



VILLAREJO DE SALVANÉS – RUTA DEL YACIMIENTO DE SANTA MARÍA

Un recorrido muy adecuado para gravel o MTB ligera que permite descubrir el paisaje abierto mientras se pedalea hacia uno de los enclaves patrimoniales más sugestivos del entorno: el yacimiento de Santa María. La ruta combina tramos cómodos y rodadores con un perfil suave, ideal para mantener un ritmo constante sin grandes exigencias técnicas.

El itinerario avanza entre caminos amplios y terreno abierto, en una salida que reúne ejercicio, patrimonio y paisaje rural. Es una escapada especialmente atractiva para quienes buscan una ruta asequible, con un sugerente componente cultural y perfecta para una mañana de pedaleo en el Madrid rural.

Ficha técnica

- **Modalidad:** gravel / MTB ligera
- **Tipo:** lineal
- **Inicio recomendado:** Villarejo de Salvanés
- **Distancia recomendada:** 12,4 km
- **Tiempo estimado:** 1 h – 1 h 30 min pedaleando
- **Desnivel:** +150 m / -160 m
- **Firme:** caminos y pistas
- **Señalización:** media
- **Agua:** en el municipio
- **Sombra:** escasa
- **Nivel:** Iniciación activa

Ideal para una salida tranquila con interés paisajístico y patrimonial, o como plan de pedaleo asequible para combinar deporte y descubrimiento del entorno.





SANTORCAZ – BOCA DEL CARRASCAL

El Cerro de la Pradera y las laderas de Boca del Carrascal conforman un lugar único en la vertiente norte de Santorcaz. Sus pendientes, poco favorables para el cultivo, se han convertido en pequeñas islas de bosque naturalizado que conservan reductos de vegetación autóctona adaptada al clima mediterráneo de la región. La ruta sigue un antiguo camino que une Santorcaz y Anchuelo a media ladera. Las vistas del valle de Anchuelo son magníficas y, al fondo, se divisan los edificios de Madrid. A lo largo del camino se encuentran encinares, quermes, esparto, tomillo, lavanda, asperón y otros arbustos típicos del bosque mediterráneo, adaptados al terreno árido, con suelos pobres y suelos calcáreos. El inicio del sendero está señalizado y la ruta parte del pueblo por un camino rural para luego desviarse hacia un olivar. En este punto hay que prestar atención al sendero, que bordea los olivos hasta llegar a la pequeña jungla de la Boca del Carrascal, donde se hace evidente la ruta que lleva a Anchuelo. El sendero es una ruta habitual para senderistas y ciclistas de montaña, y tras superar el barranco, resulta cómodo y panorámico. El sendero llega al límite del término municipal y regresa por el mismo camino.

Ficha técnica

- **Modalidad:** senderismo / paseo activo
- **Duración:** 1 h 14 min
- **Acceso:** caminos y senderos
- **Distancia:** 3,75 km • Desnivel: +50 m / -50 m
- **Nivel físico:** bajo
- **Interés:** paisaje mediterráneo y vegetación autóctona

VALVERDE DE ALCALÁ – RUTA DE LAS CASAS DE LOS COLONOS

Un recorrido que permite asomarse a uno de los episodios más singulares de la historia rural de la Alcarria madrileña. La ruta parte de Valverde de Alcalá y se dirige hacia las antiguas Casas de los Colonos, levantadas a comienzos del siglo XX dentro de un proyecto de colonización agraria impulsado para fijar población en el municipio.

El itinerario avanza por la vega del arroyo Pantueña, pasa junto a la Fuente de la Oliva y asciende hasta el páramo, donde aparecen los restos de aquellas viviendas campesinas, hoy en ruina pero todavía cargadas de evocación. Es una propuesta muy interesante para quienes buscan una caminata corta, con poco desnivel y un marcado interés paisajístico e histórico.

Ficha técnica

- **Modalidad:** senderismo / paseo activo
- **Duración:** 2 h 7 min
- **Acceso:** caminos y pistas
- **Distancia:** 10,38 km • Desnivel: +163 m / -163 m
- **Nivel físico:** medio-bajo
- **Interés:** patrimonio rural e historia local





Microexperiencia

En los túneles de la Vía Verde del Tajuña, detente unos segundos y escucha cómo cambia el eco de las ruedas o de las voces. La acústica de estos pasos excavados en la roca es uno de los pequeños secretos que vuelven inolvidable el recorrido.

SIERRA NORTE

MONTAÑA, MIRADORES Y RUTAS INTENSAS

Intermedio · Naturaleza

Si lo tuyo es ganar altura, sudar la camiseta y coronar la ruta con vistas memorables, la Sierra Norte es tu territorio. Aquí el paisaje cambia de pulso: montañas graníticas, embalses inmensos, carreteras de puerto y senderos que suben y bajan entre robles, jaras y miradores naturales.

Es una zona perfecta para quienes buscan rutas largas, ascensos exigentes y naturaleza en estado puro. Desde senderos míticos alrededor del Embalse del Atazar hasta puertos ciclistas que ponen a prueba las piernas, esta parte de Madrid demuestra que la aventura comienza mucho antes de alcanzar la cumbre.

SENDA DEL GENARO – GR300 (POR ETAPAS)

Un clásico absoluto del senderismo madrileño. La Senda del Genaro rodea el Embalse del Atazar en un gran recorrido circular que atraviesa algunos de los paisajes más espectaculares de la Sierra Norte: pueblos de montaña, miradores suspendidos sobre el agua y senderos que serpentean entre encinas y jarales.

Lo mejor es recorrerla por etapas, organizando la ruta con amigos y saboreando cada tramo con calma. Hay etapas suaves para empezar y otras que exigen más fondo físico, pero todas comparten algo: las vistas sobre el mayor embalse de la región.



Ficha técnica

- **Modalidad:** senderismo de larga distancia
- **Tipo:** circular por etapas
- **Distancia total:** 66 km
- **Etapa recomendada iniciación:** 10–15 km
- **Tiempo estimado:** 4–6 h por etapa media
- **Desnivel:** elevado y acumulado
- **Terreno:** sendero de montaña y pistas
- **Señalización:** buena (GR)
- **Agua:** limitada en ruta
- **Nivel:** ● Reto

Descargar el track antes de salir: algunos tramos no tienen cobertura.

PUERTOS DE LA MORCUERA Y CANENCIA

Dos puertos míticos del ciclismo madrileño en una sola salida. La combinación Morcuera–Canencia es uno de esos recorridos que todo ciclista sueña con marcar en su lista: curvas de montaña, pendientes constantes y panorámicas que se abren sobre el valle con cada kilómetro de ascenso.

La subida exige ritmo y paciencia, pero arriba siempre aguarda la recompensa: aire fresco de sierra, vistas interminables y la sensación de haber conquistado uno de los grandes clásicos del ciclismo en Madrid.

Ficha técnica

- **Modalidad:** ciclismo de carretera
- **Inicio recomendado:** Lozoya
- **Distancia combinada:** 63 km (según variante)
- **Desnivel acumulado:** +1.236 m aprox.
- **Tiempo estimado:** 4–5 h según ritmo
- **Tráfico:** moderado
- **Agua:** en municipios
- **Nivel:** Reto

Uso obligatorio de casco. Recomendable luz trasera y chaleco visible.



Microexperiencia

En La Cabrera, intenta alcanzar la parte alta al final de la tarde. Cuando el sol desciende, el granito se enciende con tonos dorados y rojizos que convierten el paisaje en un espectáculo inesperado.

Naturaleza en estado puro

La Sierra Norte es una de las zonas con mayor biodiversidad de la Comunidad de Madrid. Mientras recorres las rutas de altura, no es raro ver buitres leonados planeando en silencio sobre los valles o escuchar el eco de las rapaces entre las crestas de granito.

RUTA POR LA HISTORIA. LA CABRERA

La Cabrera es uno de los paisajes más singulares de la sierra madrileña. Aquí el granito domina el terreno y dibuja crestas, bloques y senderos técnicos que obligan a caminar con atención.

La ruta asciende hacia el Cerro de la Cabeza y recorre el entorno de la enigmática Tumba del Moro, un lugar rodeado de historias y vistas abiertas sobre la sierra. Es un recorrido relativamente corto pero intenso, ideal para quienes disfrutan de terrenos más técnicos y de la sensación de internarse en un paisaje casi salvaje.

Ficha técnica

- **Modalidad:** senderismo técnico
- **Distancia:** 8,3 km
- **Tiempo estimado:** 2 h 40 min.
- **Desnivel:** 266 m
- **Terreno:** granito, tramos técnicos
- **Señalización:** variable
- **Nivel:** ● Intermedio exigente

No recomendable tras lluvias: la roca puede volverse muy resbaladiza.

SIERRA OESTE

RUTAS INTENSAS, PATRIMONIO Y NATURALEZA SALVAJE

Intermedio · Naturaleza

En el extremo occidental de la Comunidad de Madrid el paisaje se vuelve más agreste y silencioso. La Sierra Oeste es territorio de dehesas abiertas, pinares mediterráneos y caminos rurales que se desvanecen entre colinas suaves.

Aquí el turismo activo se entrelaza con castillos medievales, enclaves arqueológicos y espacios naturales protegidos donde la fauna aún conserva el protagonismo.

Es una zona perfecta para quienes buscan una aventura tranquila pero auténtica: pedalear entre encinas centenarias, caminar por senderos forestales poco transitados o descubrir lugares cargados de historia y misterio.

ALDEA DEL FRESNO – CHAPINERÍA – VILLAMANTILLA (ZEPA 56)

Una ruta ideal para quienes disfrutan del mountain bike en espacios naturales amplios y poco masificados. El recorrido atraviesa dehesas mediterráneas y zonas protegidas donde el paisaje alterna encinas, praderas abiertas y caminos rurales que invitan a rodar con fluidez.

El itinerario discurre por la ZEPA 56, una Zona de Especial Protección para las Aves, lo que convierte la ruta en una experiencia deportiva y natural a la vez. Con algo de suerte, mientras pedaleas podrás ver rapaces planeando sobre las dehesas o escuchar la respiración del campo en uno de los rincones más tranquilos del oeste madrileño.

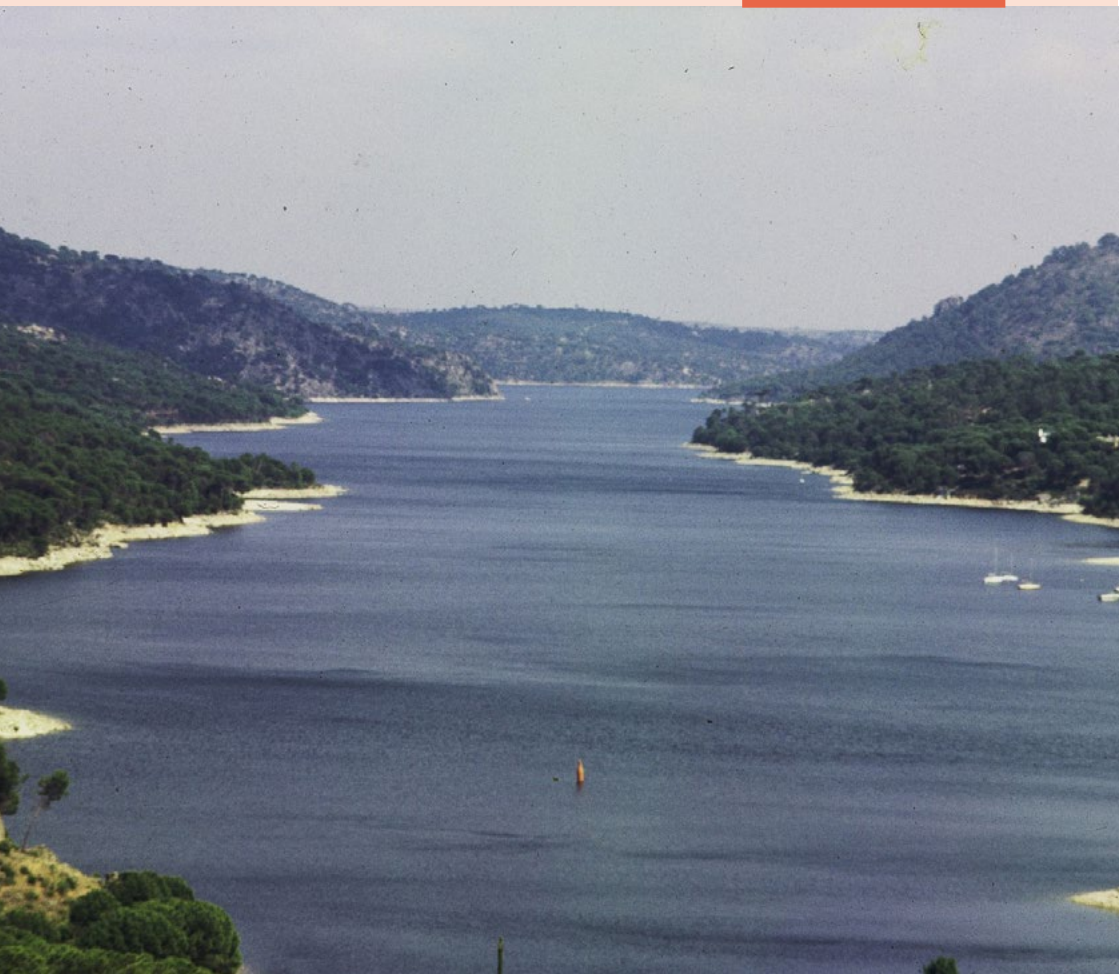
Ficha técnica

- **Modalidad:** MTB
- **Distancia:** 35–40 km
- **Tiempo estimado:** 3–4 h
- **Desnivel:** medio
- **Terreno:** pistas y senderos
- **Señalización:** irregular; GPS recomendable
- **Nivel:** Intermedio

Respetar siempre la señalización y la normativa ambiental al atravesar la zona ZEPA.



Escápate al **EMBALSE DE SAN JUAN**, a un paso de San Martín de Valdeiglesias, y cambia el asfalto por agua. Aquí el plan es claro: tabla, remo y ganas. Paddle surf con vistas espectaculares, kayak para descubrir cada rincón o lanzarte al wakeboard si buscas subir pulsaciones. ¿Lo mejor? Es el único embalse de la Comunidad de Madrid donde se permite la navegación a motor, así que la acción está garantizada. Playas, sol y ambiente veraniego que invita a quedarse. Ven con tu gente o improvisa sobre la marcha, porque en San Juan todo anima a moverse, disfrutar y repetir. ¿Te tiras al agua?



PIEDRA ESCRITA – CENICIENTOS

Entre las colinas graníticas de Cenicientos se esconde uno de los lugares más intrigantes de la Sierra Oeste: Piedra Escrita. Se trata de un gran bloque de granito con misteriosas figuras talladas en su superficie, cuyo origen sigue despertando debate entre historiadores y arqueólogos.

El acceso es sencillo y breve, pero el lugar tiene algo especial: silencio, paisaje abierto y la sensación de hallarse ante un vestigio antiguo cuyo significado todavía no conocemos del todo.

Es una excursión perfecta para combinar con otras rutas por la zona y disfrutar de un rincón cargado de historia y misterio.

La visita por cuenta propia se ha de realizar siguiendo la ruta marcada y, una vez allí, sin salirse del recinto acotado.

Ficha técnica

- **Modalidad:** sendero corto
- **Distancia acceso:** 1–2 km
- **Tiempo estimado:** 45 min – 1 h 30 min
- **Desnivel:** leve
- **Terreno:** pista y sendero
- **Nivel:** Iniciación

Muy recomendable al atardecer por la amplitud y la belleza de su entorno panorámico.



¿Sabías que...?

La ZEPA 56 es uno de los mejores lugares de la Comunidad de Madrid para observar aves rapaces. En primavera es relativamente frecuente ver águilas, milanos o buitres sobrevolando las dehesas mientras recorres los caminos de la Sierra Oeste.

Microexperiencia

Cuando llegues a Piedra Escrita, tómate unos minutos para observar con calma las figuras grabadas en la roca. Algunos ven símbolos religiosos; otros, representaciones antiguas aún sin descifrar. Sea cual sea su origen, el lugar invita a imaginar historias llegadas desde muy atrás.

MAD RURAL

Escapadas para jóvenes en la Comunidad de Madrid

https://www.madrural.com/

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