MAD RURAL

PAISAJES CON CALMA. Escapadas culturales y naturales

para viajeros sénior



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Un territorio para recorrer con calma

A veces, el mejor viaje no es el más lejano, sino aquel que nos devuelve al compás sereno de las cosas sencillas. Muy cerca de la ciudad, los pueblos rurales de la Comunidad de Madrid atesoran paisajes apacibles, tradiciones vivas y una manera de disfrutar del tiempo marcada por la calma.

Entre montañas, caminos históricos y plazas que conservan la memoria de generaciones, aguardan experiencias concebidas para saborear cada instante: paseos serenos por la naturaleza, visitas culturales cargadas de historia, gastronomía con raíces, vinos nacidos de técnicas tradicionales y encuentros con la vida rural más auténtica.

Aquí no hay prisas. Solo el placer de descubrir, compartir y dejarse sorprender por rincones rebosantes de encanto. Una invitación a viajar de otra manera, con ritmo pausado, curiosidad despierta y el gusto de entregarse a nuevas experiencias.

Redescubre el placer de viajar con calma y déjate cautivar por el corazón rural de Madrid.



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

DEHESAS, MONASTERIOS Y PUEBLOS CON ENCANTO

Patrimonial · Naturaleza

En el extremo occidental de la Comunidad de Madrid se despliega un territorio de paisajes abiertos, dehesas y pueblos de hondo carácter histórico. La Sierra Oeste conserva un ambiente rural sereno, donde naturaleza, patrimonio y tradiciones conviven de forma armoniosa.

Esta experiencia propone descubrir algunos de sus lugares más representativos: un monasterio medieval cargado de historia, un pueblo de arquitectura tradicional y una ruta suave que permite disfrutar del paisaje serrano con calma. Una invitación a recorrer esta zona a un ritmo pausado, alternando cultura, paseo y momentos para contemplar el entorno.



MONASTERIO DE SANTA MARÍA LA REAL DE VALDEIGLESIAS - PELAYOS DE LA PRESA

Fundado por la orden del Císter en el siglo XII, el monasterio de Santa María la Real de Valdeiglesias conserva aún la fuerza y la serenidad propias de los antiguos espacios monásticos, rodeados por la quietud del paisaje.

Durante la visita se recorren algunas de las principales zonas habilitadas, que permiten comprender la vida monástica medieval: patios, dependencias conventuales y restos arquitectónicos que evocan siglos de historia. El ambiente del lugar invita a caminar despacio, observando el detalle de la piedra y la amplitud de los espacios interiores.

El recorrido resulta cómodo y accesible en la mayor parte de su itinerario, lo que permite disfrutar de la visita sin prisas y con tiempo para apreciar el valor histórico del conjunto.

Datos prácticos ampliados

- **Duración visita:** 45–60 min
- **Firme:** piedra regular
- **Pendientes:** mínimas en itinerario principal
- **Descanso:** espacios amplios interiores
- **Aseos:** consultar disponibilidad
- **Visitas guiadas:** recomendables

Adecuado para una media jornada cultural tranquila, combinable con otros lugares cercanos de la Sierra Oeste.

CADALSO DE LOS VIDRIOS

Cadalso de los Vidrios es uno de los pueblos con mayor personalidad histórica de la Sierra Oeste. Su casco urbano tradicional conserva plazas, calles tranquilas y diversos ejemplos de patrimonio civil que evocan la relevancia que tuvo el municipio en siglos pasados.

El paseo puede comenzar en los jardines y estanque del Palacio de Villena, un elegante edificio renacentista vinculado a la nobleza castellana, y continuar por las calles del centro histórico, donde aparecen antiguas bodegas, casas tradicionales y rincones llenos de carácter.

A lo largo del recorrido es fácil encontrar pequeños bares y restaurantes donde detenerse a degustar la gastronomía local, lo que convierte la visita en un plan perfecto para combinar cultura y descanso.

Se trata de un paseo agradable que permite conocer el ambiente sereno del municipio mientras se descubren algunos de sus edificios más representativos.

Datos prácticos ampliados

- **Recorrido urbano:** 1,5–2 km
- **Pendientes:** suaves con ligeros tramos en ascenso
- **Pavimento:** urbano tradicional
- **Descanso:** plazas y entorno del Palacio de Villena
- **Aseos:** en establecimientos
- **Mejor horario:** mañana

Ideal para combinar paseo cultural y gastronomía en un entorno relajado.

Microexperiencia

En Cadalso de los Vidrios, algunas de las garnachas más valoradas del mundo nacen en pequeñas viñas de la Sierra Oeste. Las bodegas han apostado por recuperar viejas cepas de la zona, situando estos paisajes en el mapa internacional del vino con etiquetas que han alcanzado los 100 puntos Parker.

Descubrir una de estas bodegas y probar sus vinos es una forma distinta de comprender el territorio: paisaje, tradición y viticultura contemporánea reunidos en una misma copa.





RUTA DEL BOQUERÓN TRAMO RECOMENDADO

La Ruta del Boquerón discurre por un paisaje característico de la Sierra Oeste, donde las dehesas tradicionales se entrelazan con las primeras elevaciones de la sierra. El resultado es un entorno abierto, de amplias vistas y una constante sensación de calma.

El tramo recomendado permite realizar un paseo cómodo por pistas forestales amplias, rodeadas de vegetación mediterránea y zonas de pasto. A lo largo del camino aparecen distintos puntos desde los que contemplar el paisaje de transición entre campo y montaña.

La ruta resulta especialmente agradable para caminar en grupo a un ritmo pausado, con tiempo para observar el entorno, conversar y disfrutar del aire libre.

Datos prácticos ampliados

- **Distancia recomendada:** 3–4 km (ida y vuelta)
- **Tiempo estimado:** 1 h 15 min – 1 h 45 min
- **Firme:** pista forestal compactada
- **Desnivel:** suave
- **Sombra:** parcial
- **Descanso:** posible en márgenes amplios
- **Mejor época:** otoño y primavera

Muy adecuada para caminar con tranquilidad y disfrutar del paisaje rural.

Yacimiento arqueológico de La Mezquita

Descubre un enclave único donde la historia se revela a través de la piedra. El yacimiento de La Mezquita conserva los restos de una iglesia de origen románico-mudéjar, junto a una necrópolis con enterramientos que abarcan desde la Edad Media hasta época moderna. Entre sus elementos destacan tumbas excavadas en la roca, antiguos muros del templo, restos de una torre y estructuras como la sacristía o el sistema de evacuación de aguas.

Visita bajo reserva



Microexperiencia

En Cadalso de los Vidrios, busca la Casa de los Salvajes. Su singular decoración en la fachada, con figuras talladas de aire medieval, es uno de los detalles más curiosos y menos conocidos del patrimonio del municipio.

NATURALEZA AMABLE Y PATRIMONIO SERRANO

Paisajística · Patrimonial

La Sierra de Guadarrama es uno de los grandes espacios naturales de la Comunidad de Madrid. Sus pinares, montañas y pueblos serranos han sido durante generaciones un refugio de descanso y contacto con la naturaleza para quienes buscaban aire limpio, paisajes abiertos y paseos tranquilos.

PASEO POR LA RIBERA DEL EMBALSE DE SANTILLANA – MANZANARES EL REAL

Este recorrido lineal bordea la lámina de agua del embalse de Santillana en uno de los paisajes más reconocibles de la sierra, con vistas a La Pedriza y al castillo de Manzanares El Real. El trazado es cómodo y prácticamente llano, por lo que resulta muy adecuado para caminar a ritmo pausado y detenerse a contemplar el entorno.

Además de su valor paisajístico, es una de las propuestas más interesantes de la zona para la observación de aves. La cercanía del agua y la variedad de hábitats favorecen la presencia de numerosas especies, de modo que el paseo puede convertirse en una pequeña experiencia de birdwatching sin necesidad de realizar grandes esfuerzos.

Al tratarse de una ruta lineal, puede adaptarse con facilidad a cada grupo, recorriendo solo el primer tramo o ampliando la caminata si apetece continuar bordeando el embalse.

Datos prácticos ampliados

- **Distancia recomendada:** 3 km (primer tramo, ampliable)
- **Tiempo estimado:** 1 h
- **Dificultad:** baja
- **Desnivel:** prácticamente inexistente
- **Firme:** camino peatonal cómodo
- **Posibilidad de acortar:** sí, al ser lineal
- **Mejor época:** todo el año

Muy recomendable para quienes buscan paisaje abierto, paseo fácil y observación de aves en un entorno de gran belleza.



RUTA: DE ALPEDRETE A COLLADO MEDIANO ENTRE ANTIGUAS CANTERAS

Esta ruta lineal permite descubrir un paisaje serrano estrechamente ligado a la historia de la cantería. El camino asciende suavemente entre encinas, robles y viejas canteras de granito, ofreciendo además bellas vistas del entorno y del perfil de la sierra.

Es un recorrido sencillo y agradable para una mañana tranquila, especialmente si se completa con la visita al Museo Cantero de Alpedrete, donde se explica uno de los oficios más representativos de la Sierra de Guadarrama, o con alguna visita guiada al yacimiento de la Posada Romana de Beneficio en Collado Mediano.

Datos prácticos

- **Distancia:** 4,15 km
- **Tiempo estimado:** 1 h 30 min
- **Dificultad:** baja
- **Desnivel:** 120 m
- **Firme:** pista y camino de tierra
- **Mejor época:** todo el año, evitando los días más calurosos del verano

Ideal para combinar paseo suave y patrimonio local en una misma excursión.

La Sierra de Guadarrama fue uno de los primeros destinos de ocio de los madrileños desde finales del siglo XIX. La llegada del ferrocarril facilitó el acceso a estos paisajes de montaña y convirtió a pueblos como Cercedilla o Navacerrada en habituales escenarios de excursión y descanso.







DEHESA DE LA GOLONDRINA – NAVACERRADA

La Dehesa de la Golondrina es uno de los paseos más agradables de Navacerrada para quienes buscan tranquilidad, sombra ligera y una caminata serena. El recorrido discurre por una amplia pista forestal entre robles, encinas, fuentes y pequeñas elevaciones, con paso por la ermita de San Antonio y varios rincones donde detenerse con calma.

Por su carácter apacible y su cercanía al pueblo, encaja muy bien en una jornada orientada al bienestar y la salud, combinando movimiento suave, aire puro y descanso en un entorno natural accesible.

Datos prácticos

- **Distancia:** 3 km
- **Tiempo estimado:** 2 h (ida y vuelta)
- **Dificultad:** baja
- **Desnivel:** suave en el recorrido principal
- **Firme:** pista forestal
- **Agua:** fuentes en distintos puntos del paseo

Muy adecuada para una salida tranquila en contacto con la naturaleza, sin exigencia física

Nota final de seguridad y planificación

Las distancias, tiempos y características descritas son orientativas y pueden variar según el ritmo personal, las condiciones meteorológicas, el mantenimiento del firme o intervenciones puntuales. Se recomienda calzado adecuado y consultar los horarios de apertura de museos y equipamientos antes de la visita.

LAS VEGAS Y ALCARRIA MADRILEÑA

VILLAS HISTÓRICAS, VINO Y PASEOS TRANQUILOS

Patrimonial · Tranquilidad

Aquí la campiña se despliega entre viñedos, olivares y pueblos que conservan intacto el poso de la historia. Aquí el viaje se saborea sin prisas: paseos entre calles con encanto, miradas demoradas al paisaje agrícola tradicional y paradas para descubrir bodegas, museos y plazas que invitan a sentarse y contemplar la vida local. Una propuesta ideal para quienes desean entrelazar cultura, naturaleza y gastronomía en entornos tranquilos y accesibles.



CAMPO REAL – TREN DE LOS 40 DÍAS

Este paseo permite adentrarse en uno de los itinerarios más singulares del sureste madrileño: el trazado del antiguo Tren de los 40 Días, una infraestructura ligada a la Guerra Civil que hoy permanece integrada en el paisaje rural de Campo Real.

La ruta avanza por caminos cómodos entre almendros, olivares y suaves lomas agrícolas hasta alcanzar algunos de los tramos más visibles del antiguo ferrocarril. Las trincheras ferroviarias abiertas en el terreno figuran entre los elementos más llamativos del recorrido y ayudan a comprender la dimensión histórica del lugar.

Se trata de un paseo sencillo y muy abierto, ideal para caminar con calma y enlazar paisaje agrario, memoria histórica y amplitud de horizontes en una excursión sosegada.

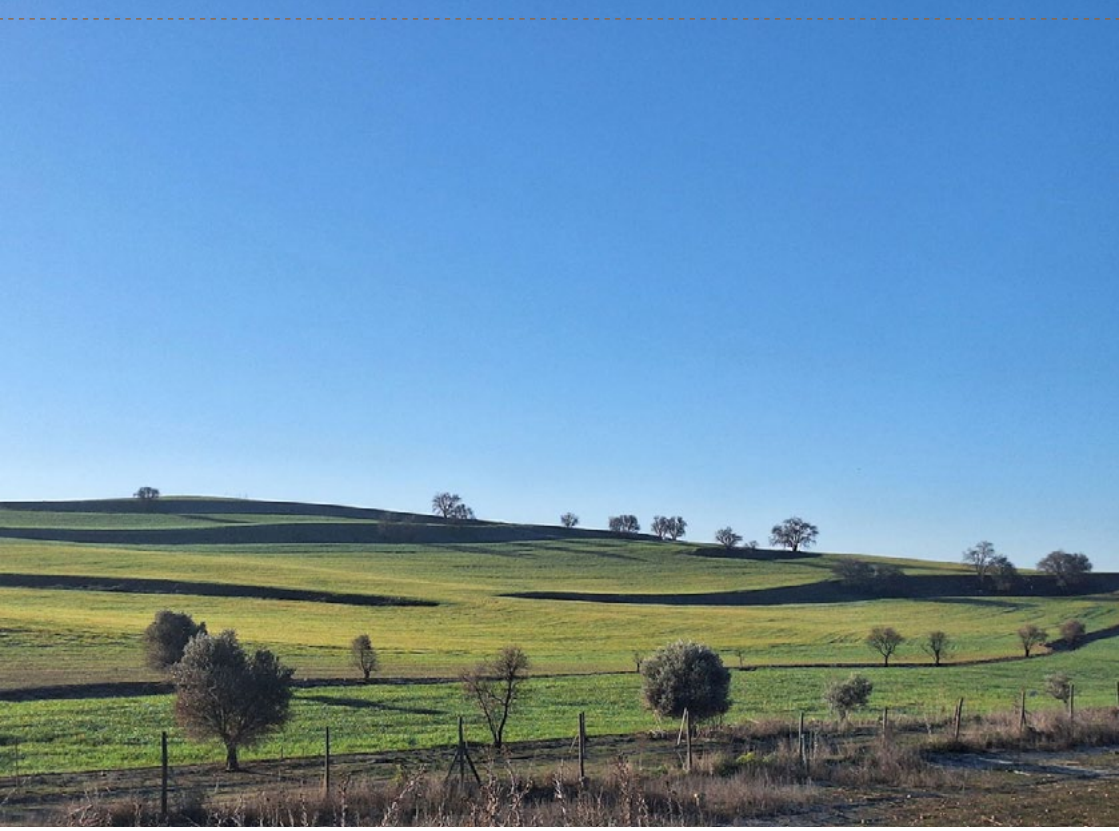
El itinerario resulta especialmente grato en primavera y otoño, cuando la campiña despliega sus tonos más delicados y el paseo invita a detenerse para contemplar el entorno.

Datos prácticos ampliados

- **Distancia:** 6,29 km (circular)
- **Tiempo estimado:** 38 min
- **Dificultad:** fácil
- **Desnivel positivo:** 40 m
- **Firme:** caminos rurales
- **Mejor época:** primavera y otoño

Ruta muy recomendable para quienes desean unir un paseo cómodo, un paisaje abierto y una aproximación serena a la historia reciente del territorio.





LOECHES – CAMINO DE LOS ENEBROS

Esta ruta circular enlaza el patrimonio monumental de Loeches con un agradable recorrido por los caminos y colinas que rodean el municipio. El paseo comienza junto a la Oficina de Turismo, en el entorno del Convento Grande, uno de los perfiles más reconocibles del paisaje local.

Tras recorrer parte del casco histórico, el camino se abre hacia un paisaje de lomas agrícolas y senderos tranquilos, para regresar por el Camino de los Enebros, junto al Monte de Loeches, un espacio de mayor calidad forestal donde aparecen robles, encinas y una atmósfera más umbría.

La combinación de arquitectura histórica, horizonte abierto y tramos de naturaleza convierte este itinerario en una propuesta especialmente placentera para una mañana de paseo sin prisas.

Datos prácticos ampliados

- **Distancia:** 11,39 km (circular)
- **Tiempo estimado:** 1 h 17 min
- **Dificultad:** moderada
- **Desnivel positivo:** 80 m
- **Firme:** caminos rurales y senderos
- **Mejor época:** otoño, invierno y primavera

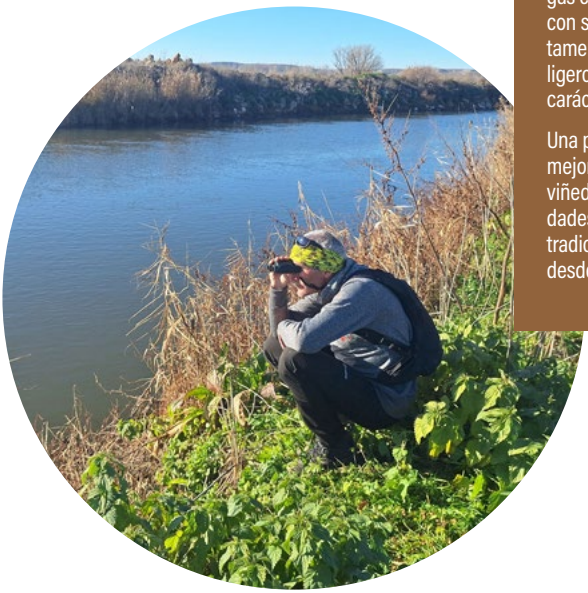
Puede adaptarse realizando solo el entorno monumental y un primer tramo del camino, para disfrutar del paisaje con una exigencia física menor.

TITULCIA – JUNTA DE LOS RÍOS

Titulcia ofrece uno de los paseos fluviales más sugerentes del sureste madrileño. La ruta de la Junta de los Ríos conduce desde el pueblo hasta la confluencia del Tajuña con el Jarama, un enclave de gran valor natural donde el agua y la vegetación de ribera transforman por completo el paisaje.

El recorrido discurre por un camino cómodo y prácticamente llano, pasa junto al histórico puente de hierro del Tajuña y se adentra después en un entorno de sotos, tarajes, sauces y praderas húmedas especialmente favorable para la observación de aves.

Es una propuesta breve y muy agradable para caminar con calma, disfrutar del frescor del río y descubrir una de las estampas más singulares del Parque Regional del Sureste.



Datos prácticos ampliados

- Distancia: 4,01 km (circular)
- Tiempo estimado: 58 min
- Dificultad: fácil
- Desnivel positivo: 3 m
- Firme: caminos llanos y cómodos
- Mejor época: primavera y otoño

Muy recomendable para quienes buscan un paseo breve, natural y accesible, con el atractivo añadido del paisaje de ribera.

Microexperiencia

En Titulcia, entra en su bodega y descubre el singular vino sobremadre, una elaboración estrechamente ligada a la historia vitivinícola de la zona. En bodegas como Viña Bayona, el vino fermenta con sus propias lías y se embotella directamente desde la tinaja, conservando un ligero carbónico natural que le otorga un carácter fresco y singular.

Una pequeña cata permite comprender mejor el paisaje que rodea al pueblo: viñedos regados por el río Tajuña, variedades tradicionales como la malvar y una tradición vinícola que se mantiene viva desde hace generaciones.

Microexperiencia

Descubre el Oleoturismo en Loeches con un paseo guiado por el histórico Olivar del Conde-Duque de Olivares, un enclave de olivos centenarios donde tradición, paisaje e historia se unen en torno a la cultura del aceite. Durante la visita conocerás los secretos del cultivo y la producción tradicional del aceite de oliva, finalizando la experiencia con una cata comentada de variedades locales.

PUEBLOS TRANQUILOS Y RUTAS ACCESIBLES

Paisajística · Patrimonial

La Sierra Norte de Madrid reúne algunos de los paisajes más serenos y mejor conservados de la región. Entre montañas suaves, ríos y pueblos con historia, el viajero encuentra lugares donde el tiempo parece avanzar con una lentitud amable.

Esta propuesta combina patrimonio histórico, arquitectura tradicional y paseos por la naturaleza, en entornos que invitan a caminar sin prisa, observar el paisaje y respirar el aire limpio de la sierra. Una experiencia ideal para quienes buscan tranquilidad, cultura y rutas accesibles en uno de los territorios rurales más atractivos de la Comunidad de Madrid.

BUITRAGO DEL LOZOYA

Buitrago del Lozoya es uno de los conjuntos históricos más singulares de la Sierra Norte. Su recinto medieval amurallado, rodeado casi por completo por un meandro del río Lozoya, compone una estampa inconfundible dentro del paisaje serrano.

El paseo puede comenzar recorriendo el perímetro exterior de las murallas, una de las mejor conservadas de la Comunidad de Madrid, con torres y lienzos que permiten comprender la antigua función defensiva de la villa. Desde algunos tramos del recorrido se abren hermosas vistas sobre el río y el casco histórico.

Al atravesar alguna de sus puertas medievales, el visitante accede a un casco histórico pequeño, sereno y muy grato de recorrer a pie. Las calles conservan el trazado tradicional y conducen hacia algunos de los lugares más representativos del municipio, como la iglesia de Santa María del Castillo. Dentro del recinto amurallado también se encuentran el castillo y el jardín medieval, dos espacios que ayudan a completar la visita y a comprender mejor el valor patrimonial de la villa.

El Museo Picasso – Colección Eugenio Arias, por su parte, se encuentra en el exterior del recinto amurallado, actualmente en la planta baja del ayuntamiento. Reúne una singular colección de obras del artista malagueño, fruto de su amistad con el barbero de Buitrago durante su exilio en Francia.

La visita puede completarse con un agradable paseo junto al río y el embalse, un entorno especialmente tranquilo donde el paisaje serrano se deja disfrutar con calma.

El conjunto permite enlazar patrimonio medieval, cultura y paseo relajado en un recorrido muy accesible.

Datos prácticos ampliados

- **Recorrido urbano recomendado:** 2–3 km
- **Terreno:** llano en casco histórico
- **Paseo embalse:** firme regular y ancho
- **Pendientes:** muy suaves
- **Descanso:** bancos frecuentes en paseo fluvial
- **Aseos:** equipamientos municipales y restauración
- **Tiempo estimado:** 2–3 h con museos
- **Mejor momento:** atardecer junto al río

Visita especialmente adecuada para combinar patrimonio y paseo relajado.



LA CABRERA – RUTA POR LA HISTORIA (TRAMO CORTO RECOMENDADO)

A los pies de la Sierra de La Cabrera se extiende uno de los paisajes graníticos más característicos del norte madrileño. Aquí, entre formaciones rocosas y vegetación mediterránea de montaña, discurre la Ruta por la Historia, un itinerario interpretativo que enlaza naturaleza y patrimonio.

El recorrido se desarrolla en torno al Convento de San Antonio y San Julián, un enclave histórico de gran valor patrimonial. Desde este punto, el camino continúa por senderos y pistas cómodas que permiten disfrutar del paisaje abierto y de las rocas graníticas que dominan el entorno. La excursión puede completarse con una visita guiada al convento, una actividad gratuita que se realiza durante todo el año con reserva previa.

El tramo corto recomendado permite conocer la zona con calma, detenerse en los puntos interpretativos y disfrutar del paisaje sin afrontar la ruta completa. La visita guiada permite además descubrir mejor la historia del enclave, recorrer la iglesia románica y pasear por la zona de jardines y fuentes.

Datos prácticos ampliados

- **Distancia recomendada:** 2,5 km
- **Tiempo estimado:** 1 h 15 min – 1 h 45 min
- **Firme:** sendero y pista compactada
- **Desnivel:** suave con ligeras ondulaciones
- **Descanso:** zonas naturales amplias
- **Aseos:** en el municipio
- **Mejor época:** primavera y otoño

Puede ampliarse según la condición física, aunque el tramo corto es el más recomendable para disfrutar del recorrido con calma.



ERMITA DE NAZARET – MONTEJO DE LA SIERRA

En el entorno natural de Montejo de la Sierra se encuentra esta ruta circular que conduce hasta la Ermita de Nazaret, un pequeño enclave tradicional rodeado de paisaje abierto. El recorrido permite descubrir uno de los escenarios más auténticos de la Sierra Norte, donde se alternan bosques, praderas y amplias vistas sobre el territorio.

El camino discurre por pistas forestales cómodas, con pendientes suaves y continuas que permiten avanzar a un ritmo constante mientras se disfruta del silencio del entorno. A lo largo del recorrido aparecen distintos lugares propicios para detenerse, contemplar el paisaje o hacer una pausa.

Se trata de una ruta algo más larga que las anteriores, especialmente pensada para quienes están acostumbrados a caminar y desean disfrutar de un recorrido más amplio por la sierra.

Datos prácticos ampliados

- **Distancia:** 8,3 km (posible reducción por tramos)
- **Tiempo estimado:** 2 h 30 min – 3 h 30 min
- **Dificultad:** baja-moderada
- **Firme:** pista forestal de montaña
- **Pendiente:** suave con tramos continuos
- **Sombra:** parcial
- **Descanso:** sin bancos; paradas naturales
- **Mejor época:** primavera

Se recomienda realizar un tramo parcial si se desea reducir el esfuerzo.

Microexperiencia

En Buitrago del Lozoya, el paseo junto al río al caer la tarde permite contemplar las murallas reflejadas en el agua mientras la luz del atardecer acaricia el casco histórico. Es uno de esos momentos serenos en los que se percibe con claridad el carácter medieval y apacible de la villa.



MAD RURAL

Escapadas culturales y naturales para viajeros sénior

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