



CONOCER & DISFRUTAR

COMUNIDAD DE  
**MADRID**  
ESPAÑA

2018 • 2019

**MADRID,  
ACTÍVATE!**



Comunidad  
de Madrid

## Madrid, destino de turismo activo

### *Experiencias de Turismo Activo en la Comunidad de Madrid 2018*

Si quieres conocer el entorno natural de la región de Madrid de una forma diferente, saludable y divertida, tu mejor opción es el Turismo Activo.

Siempre es interesante conocer parajes insólitos y hermosos paisajes, pero ¿por qué no hacerlo a la vez que vives experiencias nuevas, iniciándote o progresando en la práctica de algún deporte o actividad física?

Madrid apuesta por el Turismo Activo: un complemento al turismo rural tradicional con el que conocer la región, que puede ofrecernos emocionantes escapadas durante todas las estaciones del año y con actividades para todas las edades.

Siente el aire en la cara recorriendo las rutas en bici de CiclaMadrid. Déjate asombrar por la naturaleza caminando por las sendas, las vías pecuarias y las cañadas. Disfruta de la recompensa al llegar a las cumbres, admirando las imponentes vistas que ofrece la Sierra de Madrid y otras muchas actividades, ¡todo a menos de una hora del centro de la ciudad! Con la ayuda de un mapa, un buen calzado y una buena dosis de energía podremos recorrer los espacios más bellos de la región de Madrid disfrutando del aire puro y dando rienda suelta a nuestro espíritu aventurero.

¿A qué esperas?

# Turismo Activo todo el año

Da igual la época del año en la que vengas a Madrid, en cualquier momento encontrarás una excelente oportunidad para disfrutar de la actividad al aire libre. No te quedes en casa, Madrid te espera.

## Primavera

*Sendas, bicicletas y bosques*

La primavera en Madrid es una auténtica explosión de vida, de color y de posibilidades para el Turismo Activo: uno de los mejores momentos del año para muchas actividades que nos harán sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Los días se alargan, las temperaturas suben, y el cielo de Madrid brilla aún más en las mañanas primaverales: una época perfecta para conocer.

Las Rutas y Sendas de la Comunidad de Madrid y si te gusta la bici, no te pierdas CiclaMadrid, la gran red de rutas ciclistas que unen las Villas de Madrid y sus lugares Patrimonio Mundial declarados por la UNESCO.

### Actívate en primavera:

- La Red de Vías Pecuarias de la región son perfectas para el senderismo. Con más de 4.000 kilómetros, cruzan por todos los municipios y pasan en muchos casos por espacios protegidos y de gran valor natural.
- El Mar de Ontígola, en Aranjuez, es un enclave de enorme valor ecológico donde es posible practicar el senderismo y la observación de aves. Además, a esta altura del río Tajo también se permite practicar actividades acuáticas como el piragüismo.

- En Alcalá de Henares, el Parque de los Cerros es ideal para recorrer, a pie o en bicicleta todas sus rutas señalizadas. También es recomendable el corredor ecofluvial que recorre la margen derecha del río Henares.

## Verano

*Embalses, piraguas y aventuras*

El verano es momento para disfrutar del agua, de las umbrías laderas del Guadarrama, de los larguísimos días y las noches estrelladas.

Los pueblos de Madrid se llenan de visitantes y actividad: la mayoría celebran fiestas populares y romerías que podremos combinar con nuestros planes más activos.

Es una de las mejores estaciones para conocer los parques de aventuras y vivir al límite y en familia la experiencia de sus grandes tirolinas, para las actividades náuticas en entornos de gran valor ecológico. Y para combatir el calor te recomendamos los frescos embalses de las montañas, donde además podrás atreverte con el piragüismo o el paddle surf.

### Actívate en verano:

- El Embalse de El Atazar es el mayor de la región, cuenta con una estación náutica en la que se pueden practicar vela y remo, entre otras actividades.
- Por todo el entorno de Cercedilla encontrarás fantásticas opciones de Turismo Activo: ciclismo de montaña, rutas a caballo, escalada, y divertidos parques multiaventura.
- En el Embalse de San Juan, junto a San Martín de Valdeiglesias, se permiten el baño y las actividades acuáticas a motor. El puerto deportivo, fundado en 1958, es un ejemplo en la promoción del deporte de vela, con una importante escuela y frecuentes regatas.

## Otoño

*Rutas a caballo, cuevas y escalada*

En el otoño de Madrid el campo se viste de colores tostados, los días se acortan y la luz de Madrid se vuelve aún más especial: un momento idóneo para vivir y descubrir nuevas experiencias y paisajes.

Cuando el ambiente se hace más fresco finaliza la vendimia en Madrid. Los bosques de hoja caduca, los hayedos, choperas, castañares y robledales, se transforman en ocre, amarillo y rojo.

Es una época especial para disfrutar de interesantes mercados y eventos gastronómicos y para caminar o montar a caballo. Visitar las cuevas de Patones, o practicar la escalada en La Pedriza, son otras actividades recomendadas para vivir el otoño madrileño.

### Actívate en otoño:

- En el entorno natural de Manzanares el Real y La Pedriza, los apasionados de la escalada, el senderismo, y las rutas en bicicleta tienen una cita ineludible.
- La zona de Torrelaguna es conocida por la espeleología y el parapente. Además, en las inmediaciones del Pontón de la Oliva hay espectaculares paredes naturales que son ideales para practicar la escalada.
- En el Valle Alto de Lozoya se pueden realizar rutas a caballo y en bicicleta por paisajes muy especiales, donde además tendrás la posibilidad de ver puentes medievales y otros ejemplos de Patrimonio Histórico.

## Invierno

*Esquí, raquetas y mucha nieve*

En el invierno en Madrid no hay excusa para dejar de practicar todo tipo de actividades al aire libre. De hecho, en este periodo es cuando podemos disfrutar de los mágicos paisajes que ofrecen las nevadas, activándonos para combatir el frío.

El clima continental propio de Madrid marca nuestro invierno, frío, pero luminoso. Con la nieve como gran protagonista, las montañas de la región se convierten en un escenario espectacular.

La Sierra de Madrid nos invita a continuar disfrutando del Turismo Activo con el esquí de fondo y el snowboard o a realizar interesantes rutas, ayudados por las raquetas de nieve.

### Actívate en invierno:

- A pocos kilómetros de Rascafría, se encuentra Valdesquí, con más de 20 km de pistas ideales para la práctica del esquí y el snowboard, además de contar con zonas para trineos y juegos en la nieve.
- En el Puerto de los Cotos, en pleno Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, hay un circuito de 4 kilómetros para la práctica del esquí de fondo, además de zonas delimitadas para trineos, esquí de travesía y paseos con raquetas.
- En el Puerto de Navacerrada, además de practicar deportes invernales como el esquí, también encontraremos el punto de partida de gran número de senderos, como, por ejemplo, el famoso Camino Schmid, que no requiere una preparación física especial.

Acepta el reto, ¡actívate!



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.  
[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)



Comunidad de Madrid

