



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

Ven con nosotros
2018



Más información:

www.madrid.org/sumadeporte



**Comunidad
de Madrid**



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

Patones - 17 de marzo

Frontón Municipal - 10:30 horas.

Distancias: Larga: 23 km. Distancia corta 11 km

Inscripciones (solo ruta): 3€ (incluye seguro y guías)

-Mail: info@patonessemueve.es

-Presencial en el Ayuntamiento de Patones de 9 a 15 h.

-www.youevent.es

-Móvil: 659 085 984

-**BARBACOA AL FINALIZAR** (Reservar por Teléfono): Adultos: 5€ - Niños: 3€

*Elige tu ruta
y ven a pedalear con nosotros.*



Más información:
www.adeni.es



Colabora:



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE:

Fecha: 12 DE MAYO

Distancia: 10,5 Kilómetros

Plazas: 100

Programación:

10:00 Recepción

10:15 Salida

13:00-13:15 Llegada aproximada.

Lugar de salida: Pza. de la Constitución
(Navas de Buitrago)

Mapa Ruta:



Fotos de la ruta:



Descripción:

Salimos desde el Municipio de las Navas de Buitrago, llegando a la Cañada Real de Mazacorta, caminando por vías pecuarias entre prados, encinas, jaras y fresnos.

Al llegar a la impresionante Presa del Villar, la más antigua y en funcionamiento de la Comunidad de Madrid, su construcción data de 1882, descansaremos y conoceremos su historia.

Se trata de una ruta circular y a la vuelta pasaremos junto al arroyo del Ángel, cobertizos ganaderos, cortes y tinaos al llegar de nuevo al pueblo, donde nos esperan unas migas del pastor regadas con un buen tinto para reponer fuerzas.

Inscripción:

Abiertas inscripciones para todos los interesados/a en: En el Ayto. de Lozoyuela- Navas-Sieteiglesias o en la Oficina de Turismo de 9:00 h a 14:00 h. 918694129- 4561

Precio: 6€ Incluye: seguro, 4 guías de turismo, bastones marcha nórdica, para los que los soliciten, unas ricas migas del pastor con un buen tinto y música de ambiente al final de la ruta.

Youevent

http://www.youevent.es/sport/Tabla_FichaEventoDeportivo.asp?id_competicion=3954





CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

Patones - 12 de mayo

Frontón Municipal - 11:00 horas.

Distancias: Larga: 20 km. Distancia corta 11 km

Inscripciones (solo ruta): 3€ (incluye seguro y guías)

-Mail: info@patonessemueve.es

-Presencial en el Ayuntamiento de Patones de 9 a 15 h.

-www.youevent.es

-Móvil: 659 085 984

-**BARBACOA AL FINALIZAR (Reservar por Teléfono): Adultos: 5€ - Niños: 3€**

*Elige tu ruta
y ven a pedalear con nosotros.*



Más información:

www.adeni.es



Colabora:



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

RUTA SALUDABLE: Patones



Fecha: 12/05/2017

Distancia: 13 km (550 D+)

Plazas: 60

Programación:

09:00 Apertura,

09:30 Salida

14:00. Llegada aproximada

Lugar de salida: Frontón Municipal de Patones

Mapa Ruta:



Descripción:

El recorrido gira en torno a Patones de Arriba y es autentico de montaña y recorre senderos de tierra y pizarra, camino forestal, zona de piedra caliza. Es un trazado duro en algunas zonas y técnico en otras. Se sube a los cerros de El Cancho de la Cabeza y el Alto la Bola. Espectacular vista del embalse del Atazar desde la cima.

Dificultad de la ruta: Media

Inscripción:

- Precio: 3 € (incluye seguro y guías.)
- Ayuntamiento de Patones (Presenciales)
- Teléfono: 659085984
- Youevent

http://www.youevent.es/sport/Tabla_FichaEventoDeportivo.asp?id_competicion=4023



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

RUTA SALUDABLE:



Fecha:

02 JUNIO

Programación:

09:15 Apertura,

09:30 Salida

13:00-13:30 Llegada aproximada.

Distancia:

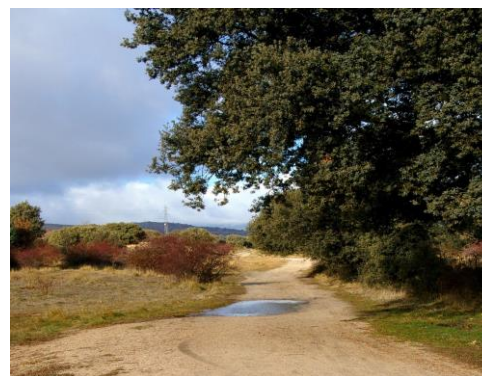
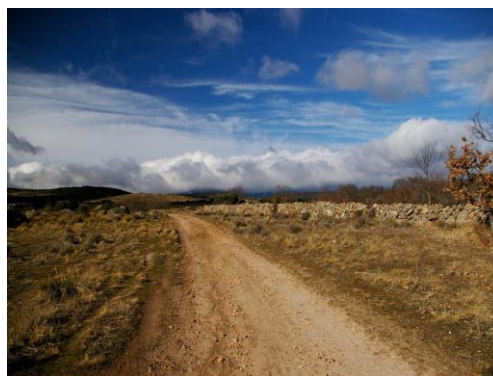
16 km / Para los ciclistas se propone llegar hasta la Villa de Buitrago y recorrer 22 Km en total.

Lugar de salida:

Puente Romano
Sieteiglesias

Mapa Ruta:

Fotos de la ruta:



Descripción:

SENDERISMO: EL CAMINO OLVIDADO A COMPOSTELA A SU PASO POR LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS -RECORRE EL CAMINO EN BICI O ANDANDO, PRACTICANDO LA MARCHA NÓRDICA-

Para conocer esta ruta, contaremos con guías especializados, que nos guiarán POR EL PRIMITIVO Camino de la Sierra Norte. Se van a recorrer 8 Km, que van desde el Puente Romano de Sieteiglesias al paso del Portachuelo. Caminaremos por la el "Cordel de la Peña del Santo" y la "Colada del Portachuelo" que discurre en gran parte por el límite entre el término municipal de Lozoyuela y Puentes Viejas. Cruzaremos el arroyo Recombo y el del Ángel.

Terminaremos tomándonos unas "Patatas Revolconas" y un buen vaso de vino, para recuperar fuerzas. Habrá música de ambiente que animará la comida.

Inscripción: En el Ayuntamiento de Lozoyuela, en ADENI. 6€ o en Youevent:

http://www.youevent.es/sport/Tabla_FichaEventoDeportivo.asp?id_competicion=3



Incluye: 2 Guías de ciclismo y 2 guías de turismo durante todo el recorrido.

Seguro.

Almuerzo: Un buen plato de Patatas Revolconas, acompañadas de un vaso de vino o caña de cerveza.

AYUNTAMIENTO DE LOZOYUELA-NAVAS-SIETEIGLESIAS

CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: Navalafuente, caminos y sendas de noche.

Fecha:

21/07/2018

Programación:

21:30 h.: Punto de encuentro en la Casa de la Juventud de Navalafuente.

Distancia:

35 km

21:45 h. Salida ruta nocturna en Bicicleta por caminos y sendas de Navalafuente dando la vuelta al Pendón.

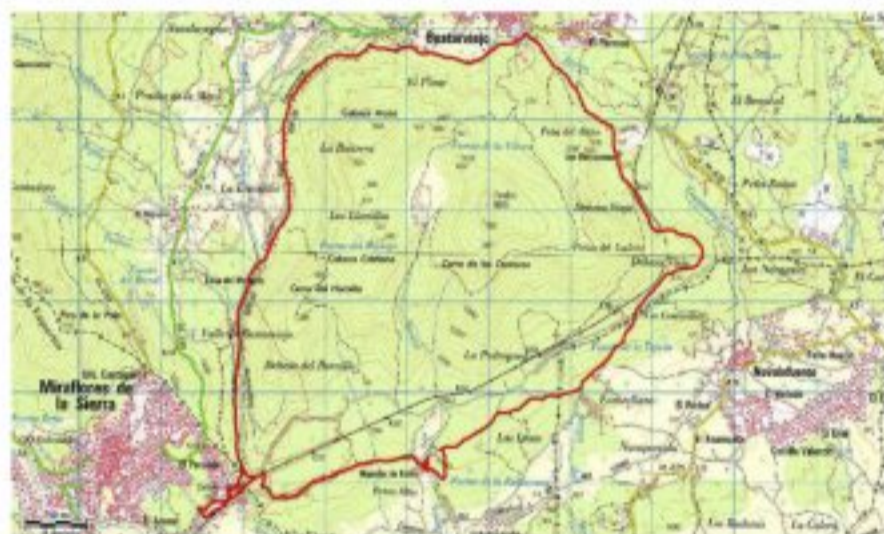
Plazas:

30

24:30 h. Llegada aproximada al punto de partida.

Lugar de salida: *"Casa Juventud" de Navalafuente*

Mapa Ruta:



Descripción:

Ruta nocturna de 35 km de distancia con dificultad medio-baja por caminos de Navalafuente durante 3 horas y dando la vuelta al Pendón. Antes de salir aprenderemos como equipar bien nuestra bicicleta para posibles contratiempos que puedan surgir durante el recorrido y cómo alumbrarnos el camino correctamente. Recorreremos las diferentes pistas y senderos que ofrece Navalafuente para poder disfrutar del Mountain Bike en toda plenitud y con el atractivo de la luz de la luna. Si el tiempo lo permite disfrutaremos del cielo estrellado de esta bonita zona de la sierra de Madrid haciendo parada para reponer fuerzas y refrescarnos con la siempre cristalina agua de la Fuente del Collado.

Inscripción:

- Precio: 3 € (incluye seguro y guías.)
- Polideportivo Municipal de Navalafuente.
- Teléfono: 600 20 94 82
- Youevent (online) www.youevent.es



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: Navalafuente, caminos y sendas de noche.

Fecha: 04/08/2018

Programación:

Distancia: 10 km

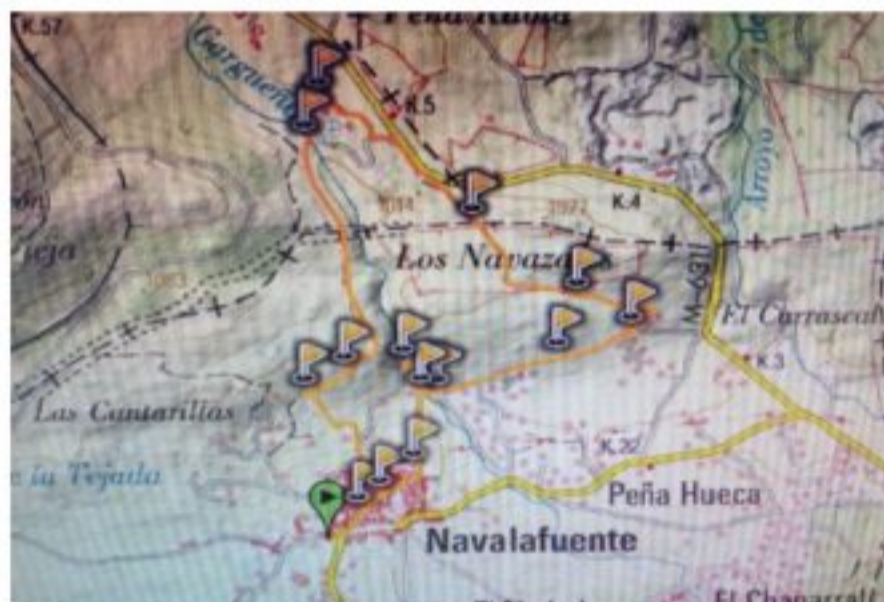
21:45 h. Salida ruta nocturna por caminos y sendas con parada de avituallamiento y avistamiento del cielo con telescopio y binoculares.

Plazas: 60

0:30 h. Llegada aproximada

Lugar de salida: Campo de fútbol "El Tomillar".

Mapa Ruta:



Descripción:

Ruta nocturna de 10 km de distancia con dificultad medio-baja por una de las numerosas rutas de Navalafuente. Comenzaremos desde el campo de fútbol "El Tomillar" disfrutando de unas vistas privilegiadas donde podremos observar prácticamente el trazado de la ruta a realizar para posteriormente conocer una de las callejas del pueblo que nos llevará hasta la estatua del senderista. Desde allí seguiremos rumbo al cancho para comenzar la ascensión al Cerro Mesa y realizar un recorrido circular hacia Navalafuente dejando siempre el pueblo a bajo nuestros pasos.

Inscripción:

- Precio: 3 € (incluye seguro y guías.)
- Polideportivo Municipal de Navalafuente.
- Teléfono: 600 20 94 82
- Youevent (online) www.youevent.es





CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

**23 SEPTIEMBRE
PEDREZUELA**

*Elige tu ruta
y ven a pedalear con nosotros.*



Más información:

www.pedrezuelarutas.com www.adeni.es



Colabora:



CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



RUTA SALUDABLE: Bustarviejo, Callejas de Valle Hermoso

Fecha:

20 de Octubre de 2018

Programación:

Salida 11:00. Llegada 13:00. 2 horas contemplando las paradas

Distancia:

11,3 km

Inscripciones:

Precio de la actividad: 3 € (Incluye seguros y guías)

Plazas:

60

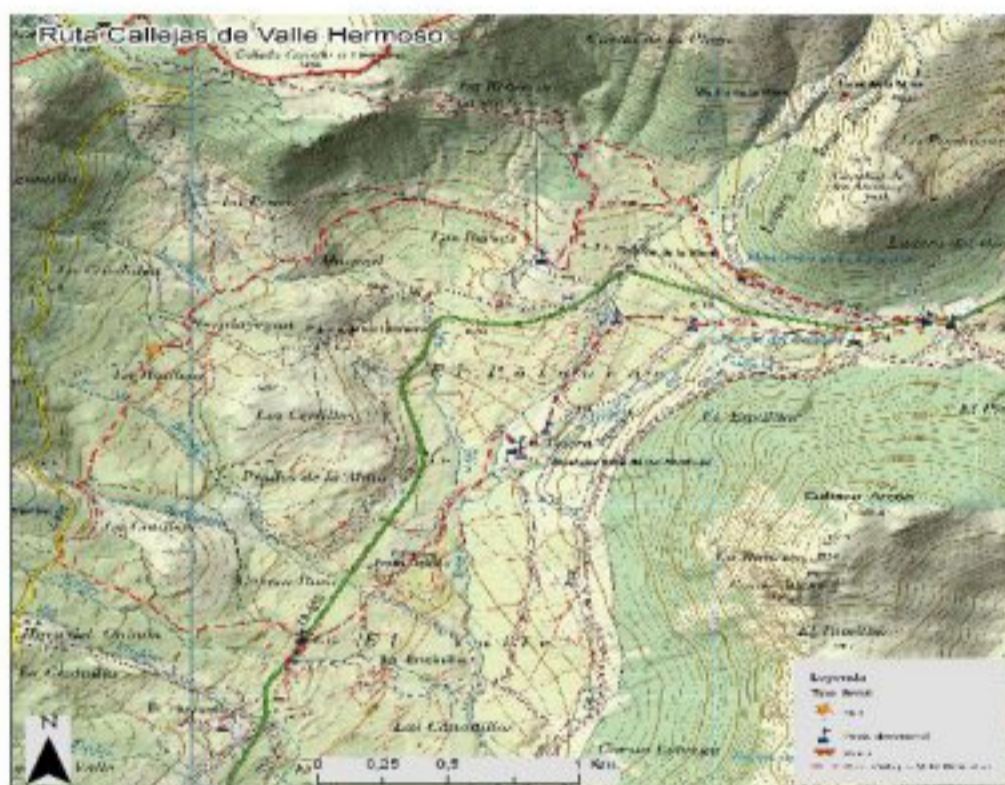
Ayuntamiento (Desde el 20 de Septiembre) de 9:00 a 14:00 17:00 a 22:00

Lugar de salida:

Aparcamiento campo de fútbol (carretera M610 km 12)

Youevent (online) www.youevent.es

Mapa Ruta:



Descripción:

Todo el recorrido propuesto está marcado por balizas y postes direccionales. Se trata de la ruta 5 Callejas de valle Hermoso en su variante MTB que se inicia en el centro del pueblo. Nosotros acortaremos el recorrido iniciándolo y terminándolo en el campo de futbol.

Desde el campo de futbol nos dirigiremos hacia la fuente de la Gregoria. Una vez superada, tomamos la bifurcación de la izquierda. Cruzamos un extenso robledal y un pinar de repoblación. Tras superarlo, giramos a la izquierda e iniciamos un descenso hasta casi llegar al helipuerto. A la altura del embarcadero de ganado, giramos a la derecha dejando el helipuerto a la izquierda. A partir de este punto la ruta sigue una pista muy amplia a media ladera de la montaña. Siempre en dirección suroeste. El camino atraviesa varias zonas de arbolado y pastos hasta casi llegar a la M-629; no hay que llegar a la carretera. El camino gira a la izquierda atravesando un reguero y marcha paralelo a la carretera unos 150m. Gira de nuevo a la izquierda en dirección sureste hasta llegar a la M-610 que cruza a la altura de la hípica "Equivalle".

Remontamos la carretera unos 50 metros y nos incorporamos por el primer camino a la derecha. Desde aquí iniciamos el regreso siempre por a la derecha de la carretera. Podemos seguir las balizas y postes que van marcando el camino. El paisaje ha cambiado y el ecosistema de jaras ha sustituido al robledal y pinar.

La parte mas dura es hasta llegar a la Fuente del Collado, Una vez superado este punto, nos queda una cuesta de unos 50 metros y un camino casi plano paralelo a a carretera que nos lleva hasta el aparcamiento frente al campo de futbol!

