



# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

**Ven con nosotros**

**2016**



Más información:

[www.madrid.org/sumadeporte](http://www.madrid.org/sumadeporte)



**Comunidad  
de Madrid**

# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



## RUTA SALUDABLE: Talamanca del Jarama

Fecha: 7 DE MAYO 2016

Programación: 9:30 Apertura,

Distancia: 17 KM

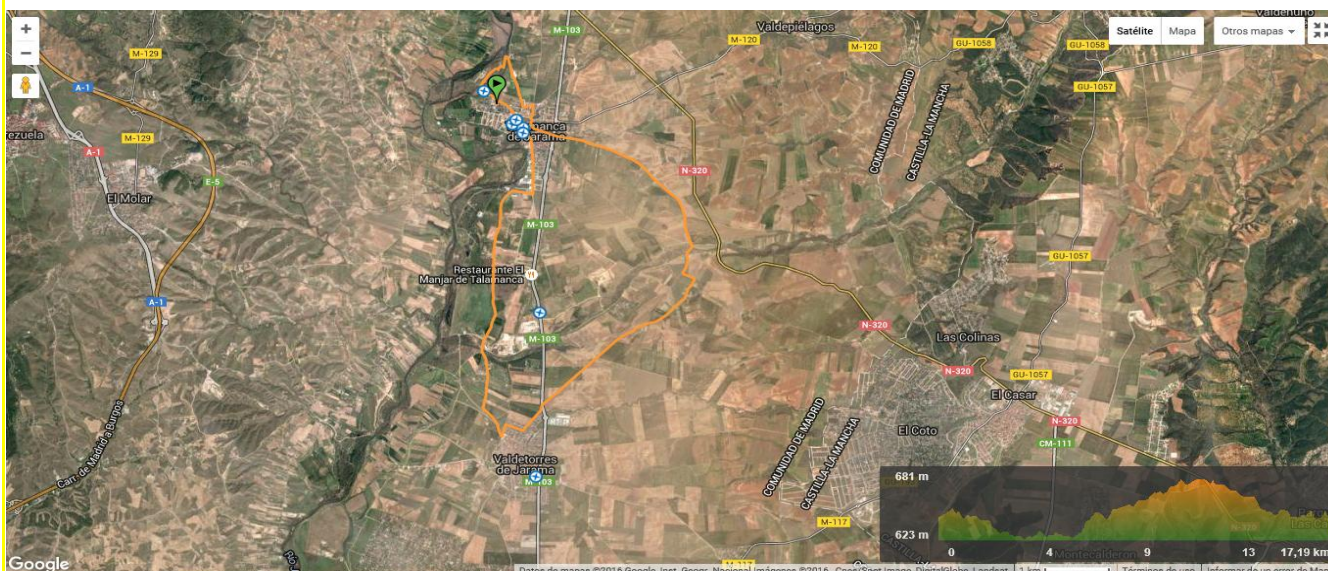
10:00 Salida

Plazas: 60

14:00-14:30 Llegada  
(aproximadamente)

Lugar de salida: Polideportivo Talamanca de  
Jarama Plaza Santo Ángel s/n

Mapa Ruta:



**Descripción:** Ruta con muy poco desnivel, de nivel medio por la distancia total de la ruta. Podréis disfrutar de un paseo tranquilo por la ribera del río Jarama y observar la riqueza de la fauna y flora del entorno, atravesando la ZEPA ( Zona Especial de Protección de Aves), en la que la Avutarda nos deleitará con su presencia.

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

Polideportivo Talamanca de Jarama (presenciales )

Tfno. 918417227

Youevent (on line) [www.youevent.es](http://www.youevent.es)



# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

## RUTA SALUDABLE: Cabanillas de la Sierra



Fecha: 25 junio 2016

Distancia: 9 km

Plazas: 60

Lugar de salida Plaza del Ayuntamiento

Mapa

Ruta:

Programación:

09:30 Apertura,

10:00 Salida

13:30-14:00 Llegada

aproximada



**Descripción:** Recorreremos vías pecuarias por las que desde hace siglos ha transitado el ganado en la trashumancia, cruzaremos un puente medieval y conoceremos la fuente más antigua del pueblo, testigo de nuestra historia serrana. Además, al poco de iniciarse la ruta, llegaremos al emblemático Toro de Osborne, el primero que se instaló en toda España. Conoceremos bosques mediterráneos y dehesas de encinas, riquísimos en especies de flora y fauna, así como dehesas de fresnos habitadas por ganaderías de toros de lidia, elementos tan característicos de nuestro municipio.



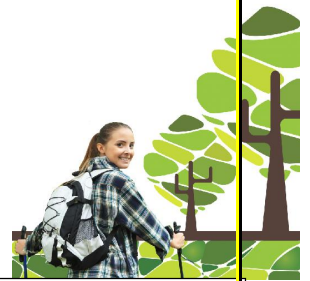
**Inscripción:** Precio de la actividad: 3 € (Incluye seguros y guías)

Ayuntamiento de 11:30 a 12:30 y Gimnasio de 18:00 a 21:00 (presenciales)

[www.youevent.es](http://www.youevent.es)

# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

## RUTA SALUDABLE: Patones



Fecha: 28/05/2016

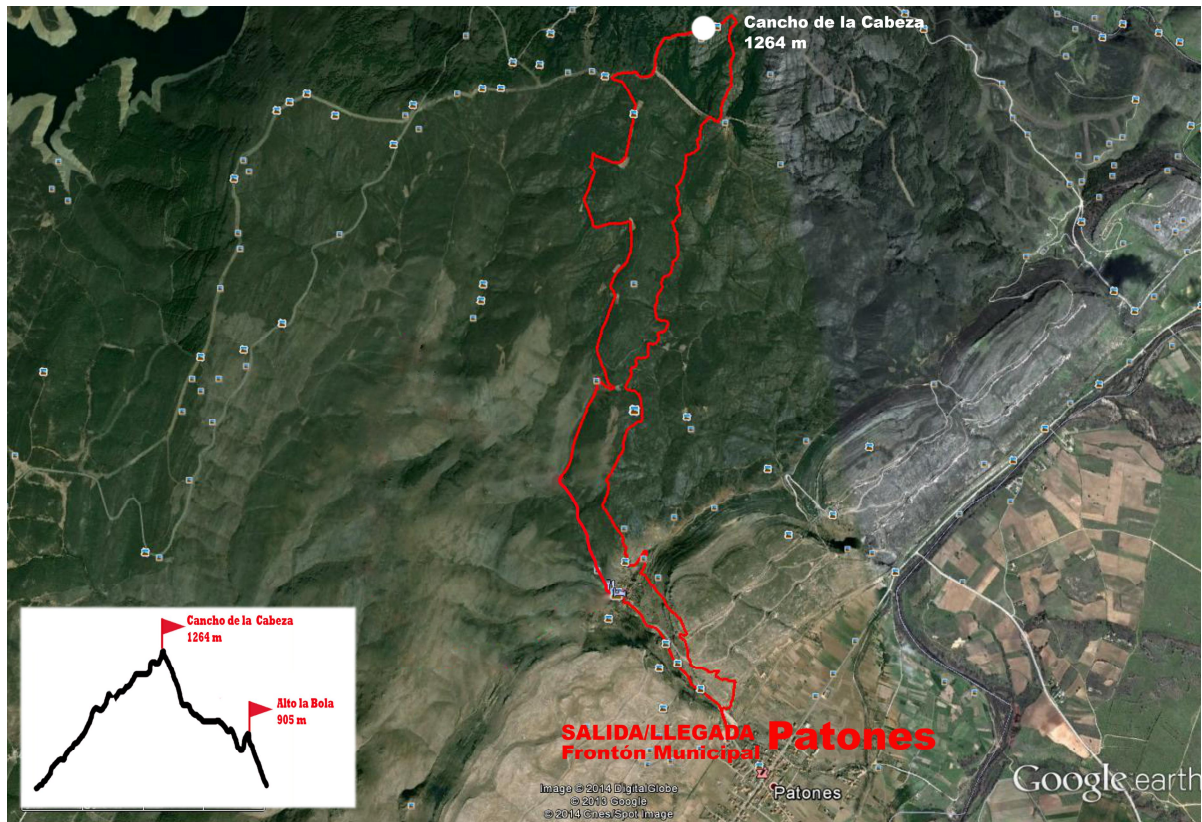
Distancia: 13 km (550 D+)

Plazas: 60

Lugar de salida: Frontón Municipal de Patones

Programación:  
08:30 Apertura,  
09:00 Salida  
14:00. Llegada aproximada

### 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. Dificultad de la ruta: Media

### Inscripción:

- Precio: 3 € (incluye seguro y guías.)
- Ayuntamiento de Patones (Presenciales)
- Teléfono: 659085984
- Youevent (on line) [www.youevent.es](http://www.youevent.es)



# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



## RUTA SALUDABLE: Ruta nocturna 'Embalse de Pedrezuela'

Fecha: 18 junio 2016

Programación: 20:30 Apertura,

Distancia: 7.5 km

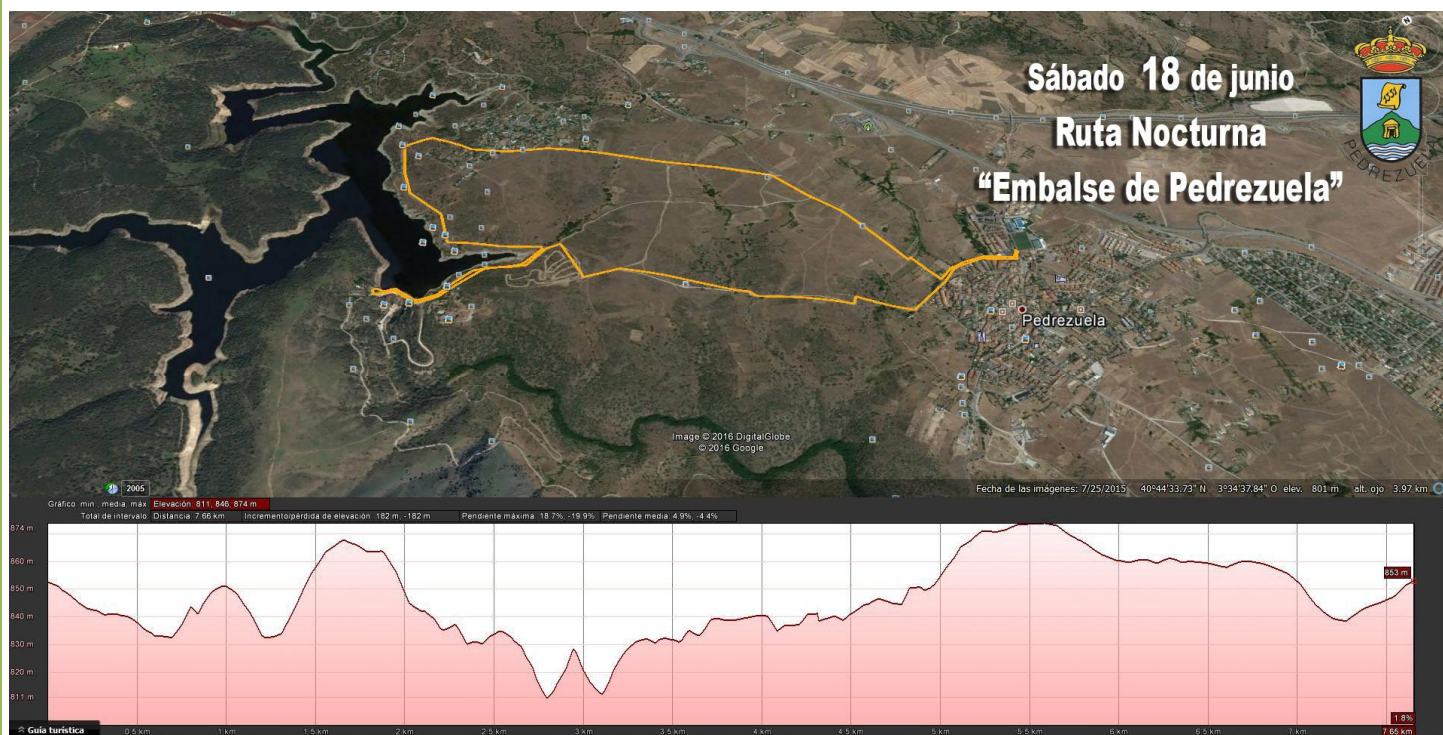
21:00 Salida

Plazas: 50

22:30-23:00 Llegada  
aproximada

Lugar de salida: Polideportivo de Pedrezuela

Mapa de la ruta:



**Descripción:** Ruta fácil de 7.5 km por el Embalse de Pedrezuela. Durante la misma disfrutaremos del precioso anochecer sobre el embalse de Pedrezuela

**Inscripción:** [www.youevent.es](http://www.youevent.es)

**Información:** 918433141



# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

## RUTA SALUDABLE:



Fecha: 2 JULIO 2016

Programación: 9:00 Apertura

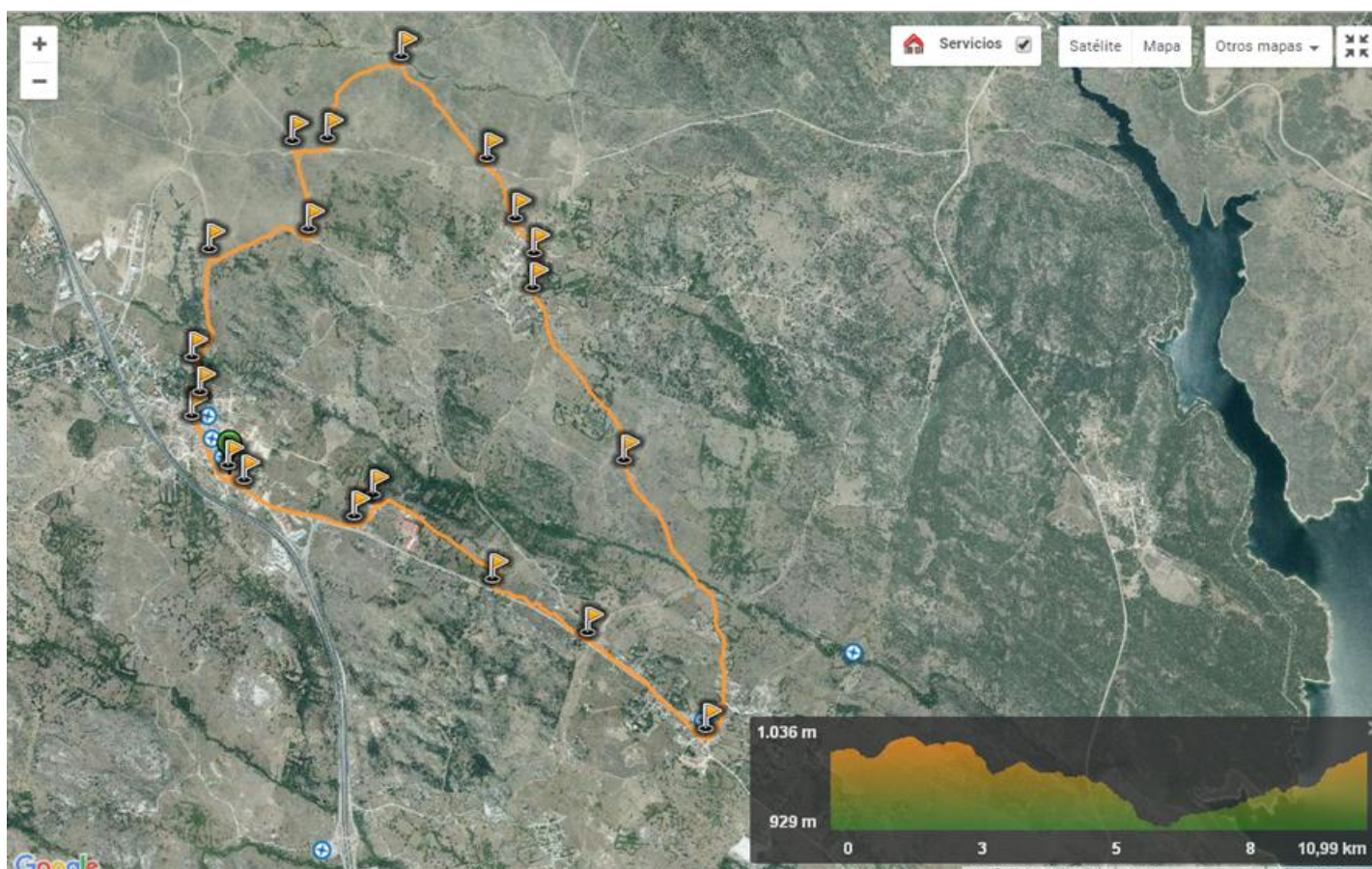
Distancia: 11 KILOMETROS

9:15 Salida Plaza Virgen de la Soledad.

Plazas: 25

13:30-14:00 Llegada aproximada

Nombre de la ruta **RODEANDO EL MUNICIPIO**



### Descripción:

Una ruta increíble que une los tres pueblos que conforman este municipio, Lozoyuela, Navas y Sieteiglesias.

Es un itinerario significativo porque recupera antiguos caminos de comunicación a los vecinos de estos pueblos también podremos observar la típica arquitectura serrana, tanto en las casas, como en el resto de las construcciones ganaderas, pozos etc

Y por último nos gustaría destacar que esta ruta ha sido elegida para ubicar un espacio de "arte en la naturaleza" por alumnos de la Universidad Europea de Madrid. Para ello van a realizar una serie de obras artísticas en este enclave natural.

**Inscripciones:** En el Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias de 9:00 a 14:00 h. o en la página web: [www.lozoyuela.com](http://www.lozoyuela.com). O en [YOUEVENT](http://YOUEVENT).

**Precio de la actividad** (3€ incluye seguro y guía.)

PLAZA DE LA CONSTITUCION N° 1  
28752 LOZOYUELA (MADRID)  
TLF. 91.8694561 FAX 91.8694511



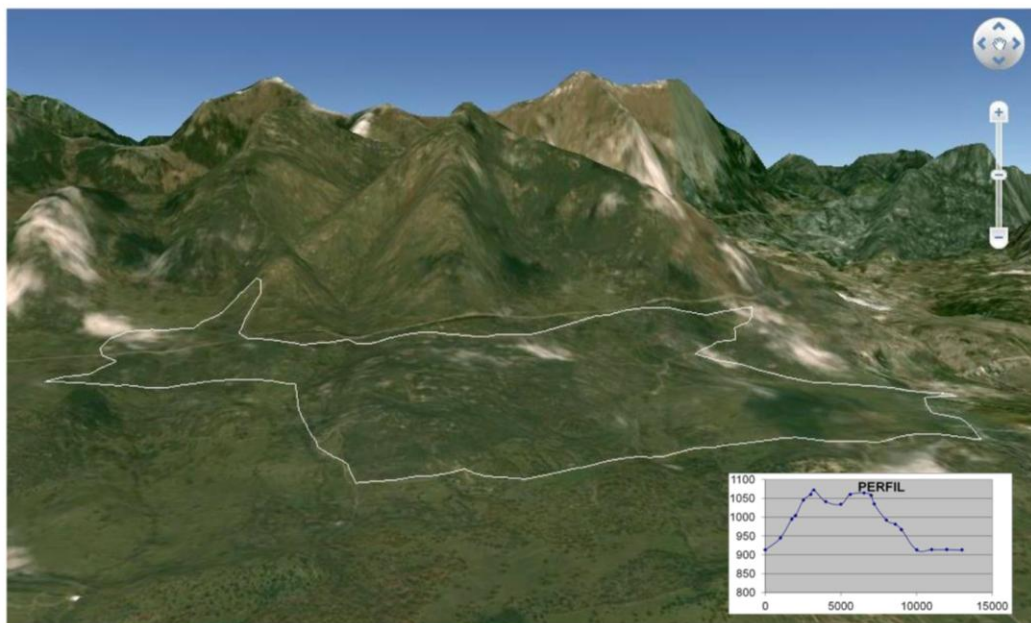
# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



## RUTA SALUDABLE: Navalafuente "Ruta Nocturna"

Fecha:	23 de Julio 2016	Programación:	<b>Sábado 23 de Julio 2016</b>
Distancia:	13 Km		21:00h. Apertura
Plazas:	60		21:30h. Salida
Lugar de salida:	Polideportivo Municipal de Navalafuente c/ Eras de Ariba, s/n		24:30h. Llegada
			<u>Horarios aproximados</u>

### Mapa Ruta:



**Descripción:** Ruta nocturna de 13 km de distancia y con una dificultad medio-baja, donde podremos caminar por los senderos y caminos de una de las mejores rutas del municipio de Navalafuente. A lo largo de las 3 horas que aproximadamente se tarda en hacer el recorrido, disfrutaremos de un cálido anochecer por la montaña. No sin antes haber hecho un alto en el camino para recargar fuerzas y contemplar la aparentemente interminable vía, ya sin servicio, del antiguo tren.

**Inscripción:** Precio de la actividad: **3€/persona** (Incluye seguros y guías). Información: **600209482**  
Polideportivo Municipal de Navalafuente (**Presenciales**)  
[Inscripción on-line \(pinchar aquí\)](#)

## RUTA SALUDABLE: Rascafría

Fecha: 6 Agosto

Programación:

Distancia: 10 km

09:30 Apertura

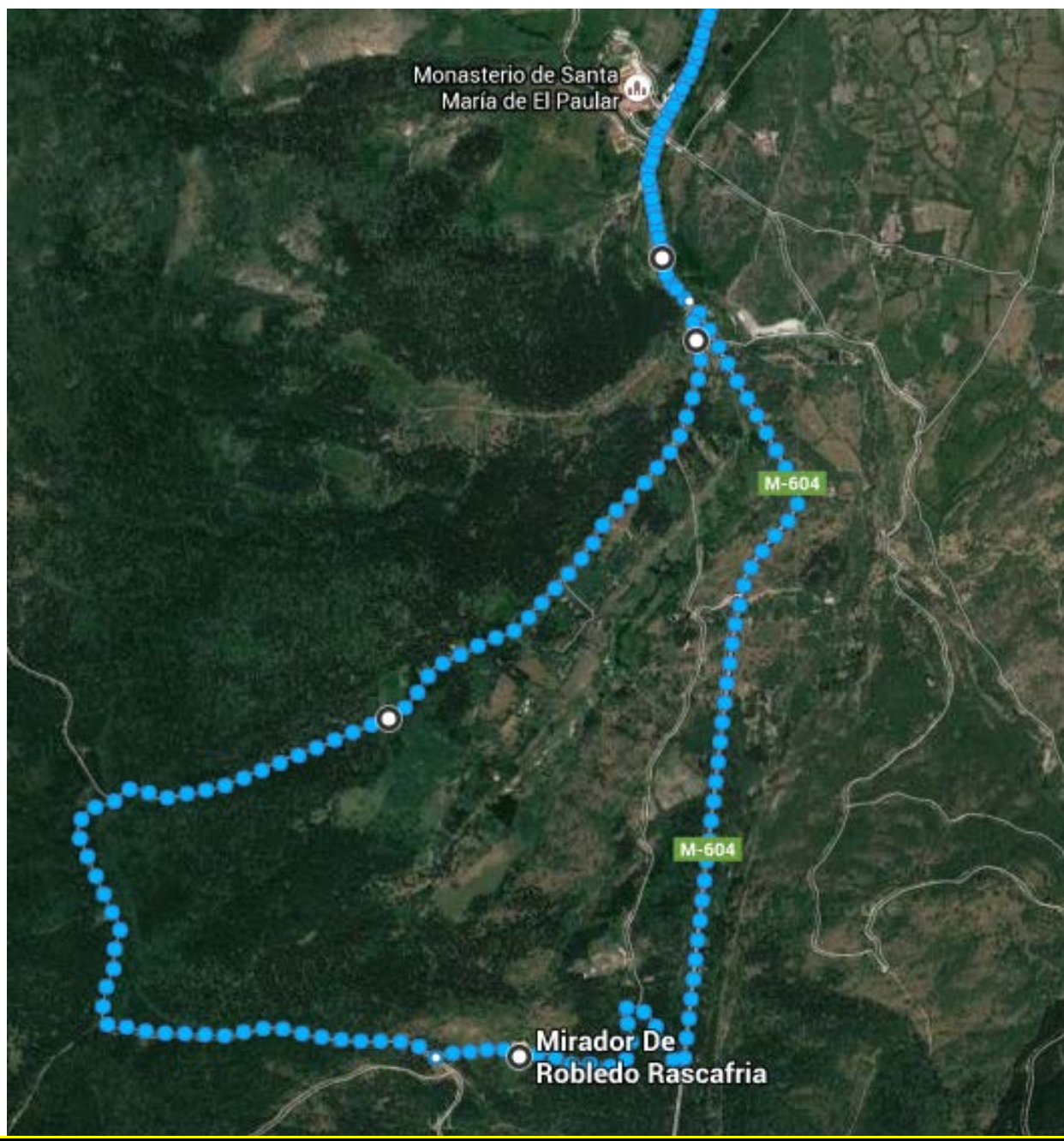
Plazas: 60

10:00 Salida

13:30-14:00 Llegada aproximada

Lugar de salida: **Puente del Perdón**

Mapa Ruta:





## Descripción:

Se recorre un tramo de la 'Ruta verde 1' y 'Ruta verde 5' de las propuestas por el Ayuntamiento de Rascafría. Discurre por el arroyo de la Angostura para descubrir sus pequeñas cascadas. Atraviesa un robledal, con algunas praderas y algunos pinos, hasta llegar al Mirador de los Robledos, donde podremos contemplar unas maravillosas vistas del Valle del Paular. Para el regreso, se desciende entre pinares por el camino del Palero hasta el Monasterio del Paular.

## Inscripción:

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

Ayuntamiento: de 11:30 a 12:30

Gimnasio: de 18:00 a 21:00 (presenciales)

Inscripciones: [\*\*Youevent\*\*](#)



# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES



Fecha: 13 DE AGOSTO 2016

Programación:

Distancia: 13 KILOMETROS/ 10

9:00 h Punto de encuentro Plaza Virgen de la Soledad

Plazas: 150

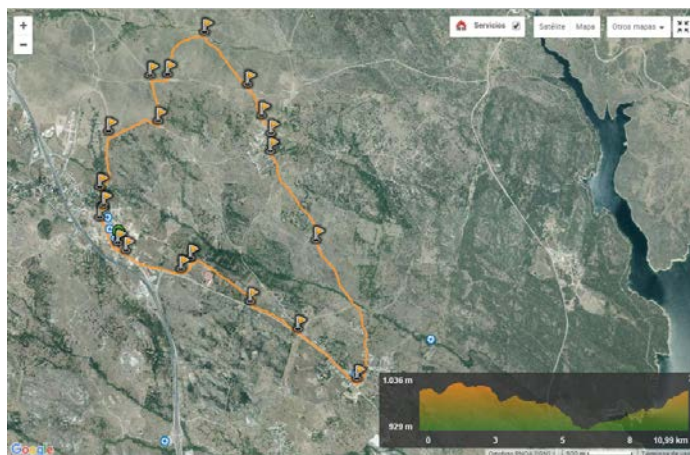
9:15 h Salida

Nombre y mapa de la ruta:

13:30 h Llegada aproximada

## 1. RODEANDO EL MUNICIPIO

## 2. PASEO AL PUENTE ROMANO



### Descripción:

Una ruta increíble uniendo los tres núcleos urbanos que conforman el municipio, Lozoyuela, Navas y Sieteiglesias. Ambas rutas podrán realizarse **a pie o en bicicleta de montaña** (cada persona debe aportar la suya).

La primera es un itinerario significativo porque **recupera los antiguos caminos que servían de comunicación a los vecinos** y que nos permite observar la típica arquitectura serrana, tanto en las casas, como en el resto de las construcciones ganaderas, fuentes, abrevaderos etc.

Para las personas que quieran **iniciarse en marcha nórdica**, podrán disfrutar haciendo la ruta del Puente Romano, sobre el río Jábalo. También podremos iniciarnos en la práctica de **senderismo y montañismo adaptados** para situaciones de discapacidad, conociendo y practicando con las sillas "yoëlettes".

**Inscripciones:** En el Ayuntamiento de Lozoyuela-Navas-Sieteiglesias de 9:00 a 14:00 h. Llamando al teléfono 91 869 88 07 o en el mail [deportes@lozoyuela.com](mailto:deportes@lozoyuela.com), en la página web: [www.youevent.es](http://www.youevent.es).

**Precio de la actividad:** 5 euros, incluye seguro, paella y entrada a la piscina tras la ruta



PLAZA DE LA CONSTITUCION N° 1  
28752 LOZOYUELA (MADRID)  
TLF. 91.8694561 FAX 91.8694511



Colaboran: Grupo de Marcha Nórdica de Valdemorillo y Asociación Roblemoreno (Lozoya)

Ven a caminar con nosotros.



# CIRCUITO ADENI DE RUTAS SALUDABLES

## Patones "PONTÓN DE LA OLIVA Y CÁRCAVAS"

**26 NOVIEMBRE**



- Salida/Llegada:** Parking Pontón de la Oliva.
- Hora:** 09:00 h -**Duración ruta:** 4:30 horas (aprox.)
- Distancia:** 12 km (300 m D+).
- Dificultad:** media
- Recomendaciones:** Bebida , ropa y calzado de montaña.

**Inscripciones: 3€** (incluye seguro y guías)

- Mail: [info@patonessemueve.es](mailto:info@patonessemueve.es)
- Presencial en el Ayuntamiento de Patones de 9 a 15 h.
- Oficina de turismo de Patones de Arriba
- [www.youevent.es](http://www.youevent.es)
- Móvil: 659 085 984



Más información:

[www.madrid.org/sumadeporte](http://www.madrid.org/sumadeporte)



Comunidad  
de Madrid