

Turismo accesible en la Sierra Norte de Madrid



**Sierra Norte
de Madrid**

www.sierranortemadrid.org



**Comunidad
de Madrid**



**Guía Turística
de Lectura Fácil**

Turismo accesible en la Sierra Norte de Madrid

Rutas accesibles

- 1 Camino de las huertas de Patones a Torremocha.....Página 2
- 2 Senda del río. Hayedo de Montejo.....Página 4
- 3 Camino Natural del Valle del Lozoya (accesible).....Página 6
- 4 Camino peatonal de Rascafría a El Pualar.....Página 8
- 5 Senda para Todos de Redueña.....Página 10
- 6 Ruta de las Callejas de Navalafuente.....Página 12
- 7 El Canal de Cabarrús.....Página 14
- 8 De Lozoyuela a Sieteiglesias.....Página 16
- 9 Senda del agua en Prádena del Rincón.....Página 18

Planes y propuestas accesibles

- Sierra de La Cabrera.....Página 20
- Valle Bajo del Lozoya.....Página 21
- Valle del Jarama.....Página 22
- Sierra del Rincón.....Página 23
- Valle Alto del Lozoya.....Página 24
- Valle Medio del Lozoya.....Página 25

© Centro de Innovación del Sector Turístico de la Sierra Norte de Madrid "Villa San Roque".
Avenida de la Cabrera, 36. 28751 La Cabrera (Madrid)
info@sierranortemadrid.org
Textos validados y adaptados por el equipo de la Fundación APAFAM
Elaboración: Javier Gómez Aoiz
Fotografía en colaboración con Equalitas Vitae

Planes y rutas accesibles en la Sierra Norte de Madrid

Hemos preparado nueve rutas y recorridos por la Sierra Norte de Madrid para que todas las personas puedan disfrutar del turismo accesible en la naturaleza y al aire libre.

La Organización Mundial del Turismo nos dice que el turismo accesible es un tipo de turismo pensado para que las personas con discapacidad intelectual y las personas que tengan necesidades especiales de movilidad, de visión o de audición también puedan disfrutar del entorno, de los productos y de los servicios de una zona.

¿Te apetece vivir grandes planes accesibles?

¡En la Sierra Norte de Madrid es posible!

Podrás disfrutar de muchas visitas guiadas a muchos pueblos de la Sierra Norte.

Podrás conocer la historia de la iglesia de Braojos de la Sierra a la que llaman la Catedral de la Sierra.

Podrás aprender cómo trabajan las abejas, qué función tiene cada abeja y también podrás preparar tu propio bote de miel.

Podrás realizar una actividad de baño de gong para renovar tu energía. El gong es un tipo de instrumento musical.

Y tenemos preparados para ti muchos más planes...

¡Prepara tus maletas y comienza a soñar con tu próximo viaje por la Sierra Norte de Madrid!



1 Camino de las huertas de Patones a Torremocha de Jarama

Esta ruta va del pueblo de Patones de Abajo hasta el pueblo de Torremocha de Jarama.

Esta es una ruta es muy sencilla y muy llana.

Esta ruta pueden hacerla personas con movilidad reducida.

También se puede hacer en bicicleta.

La ruta va por el valle del río Jarama y pasa por paisajes con campos de cereal, viñas y bosques de encinas.

Características de la ruta

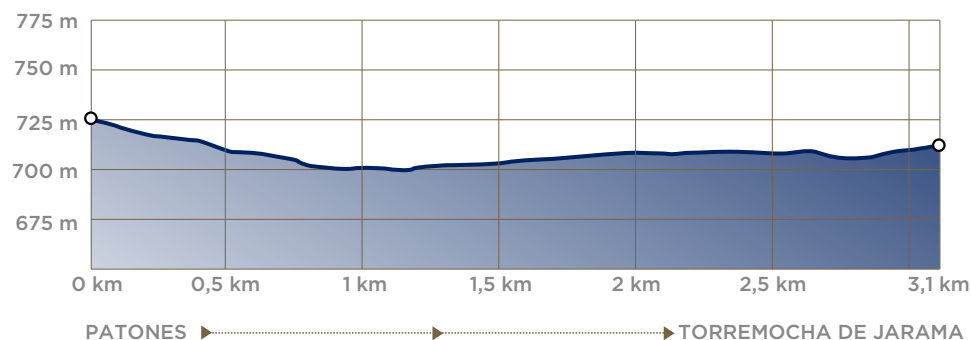
- Distancia de la ruta: 6,2 kilómetros (ir y volver)
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 1 hora y 20 minutos (ir y volver)
- Desnivel que subimos: 40 metros en total.
- Dificultad: muy fácil.

Descripción de la ruta

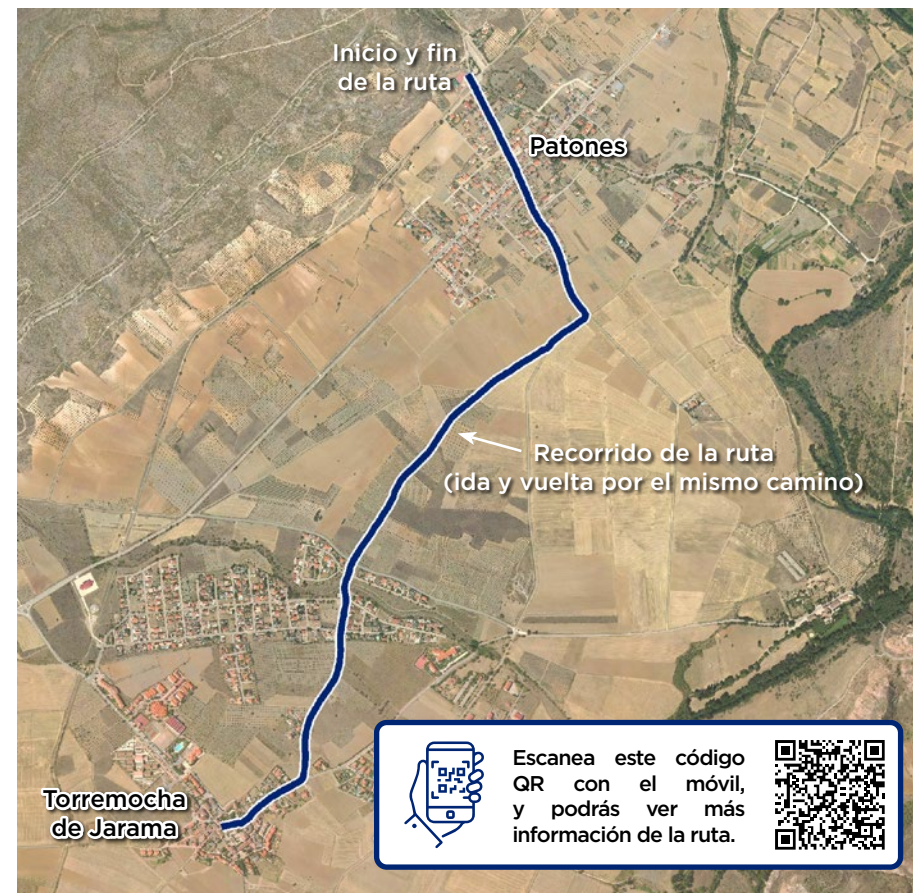
- La ruta empieza en el aparcamiento que está en la avenida de Juan Prieto del pueblo de Patones de Abajo.
- Caminar por la avenida de Juan Prieto hacia abajo hasta llegar a la carretera general de Torrelaguna M-102.
- Cruzar la carretera de Torrelaguna M-102 y seguir recto.
- Seguir las señales del camino hasta llegar al pueblo de Torremocha de Jarama.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



2 Senda del río. Hayedo de Montejo

Es una ruta con paisajes muy bonitos.

El Hayedo de Montejo solo podemos visitarlo reservando antes una visita con un guía.

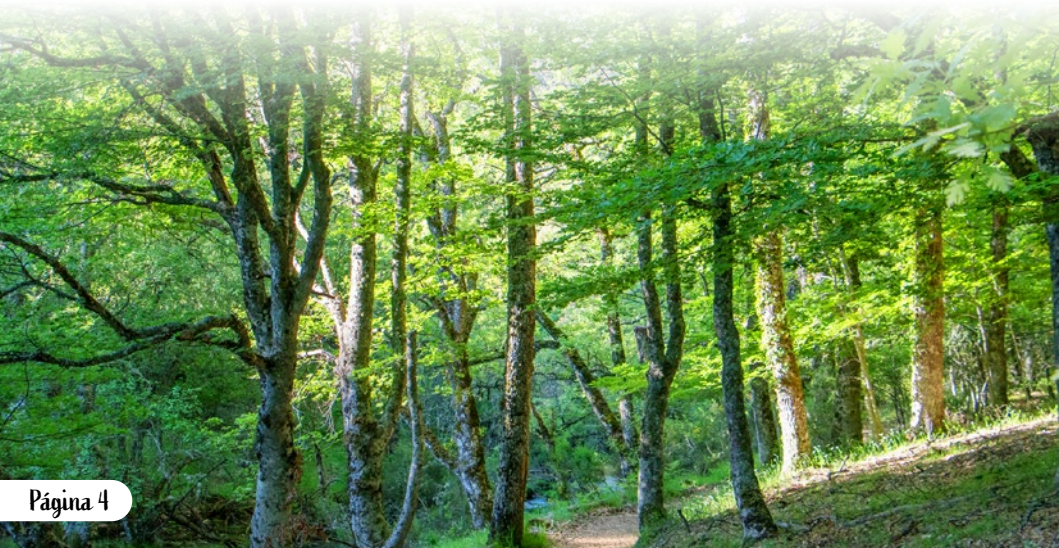
La reserva la podemos hacer en el Centro de Recursos e Información de la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón que está en Montejo de la Sierra. Está abierto todos los días de 9 y media a 3 de la tarde.

Características de la ruta

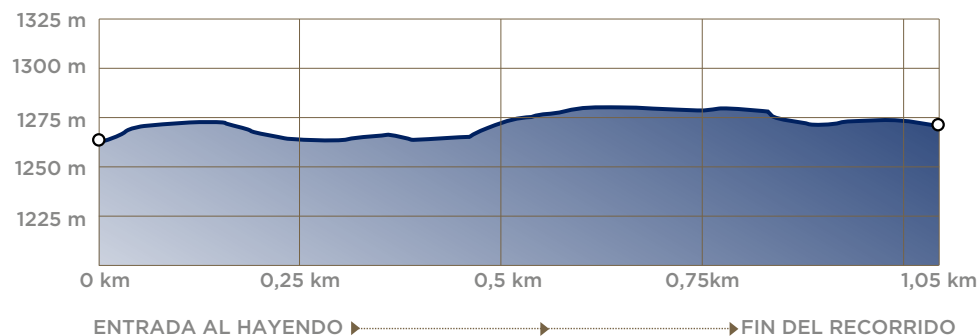
- Distancia de la ruta: 2,1 kilómetros (ir y volver).
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 1 hora (ir y volver).
- Desnivel que subimos: 82 metros en total.
- Dificultad: muy fácil.

Descripción de la ruta

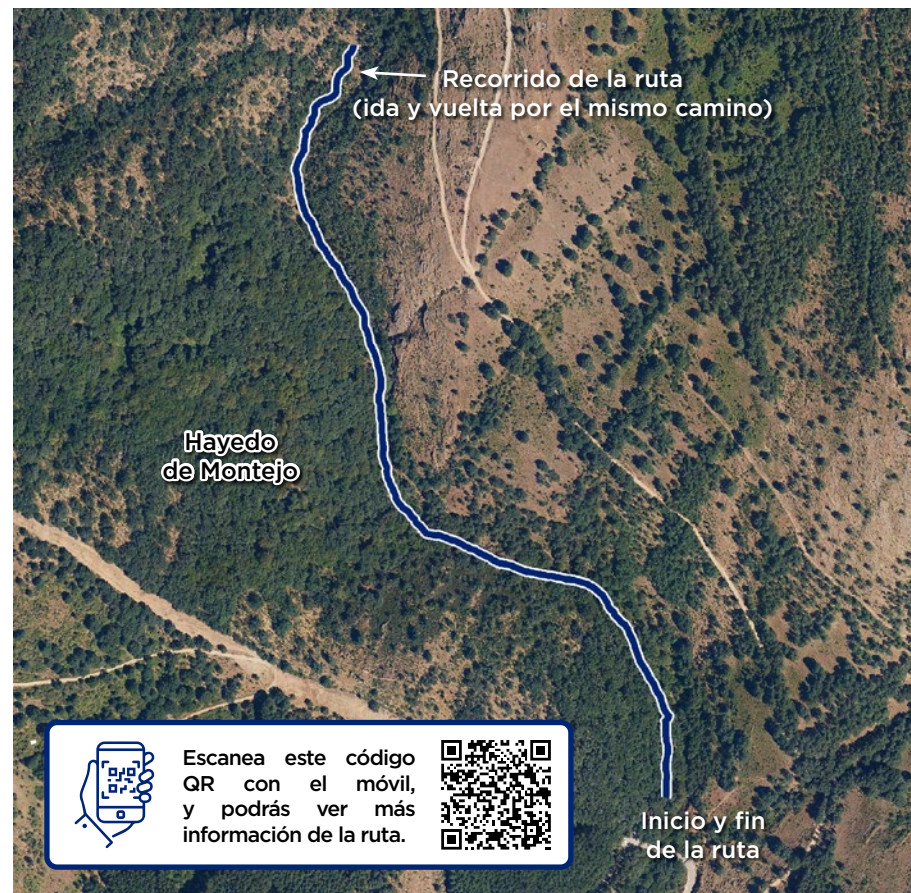
- Esta ruta empieza en el aparcamiento del área recreativa del Hayedo de Montejo que está en la carretera M-139.
- La ruta recorre el Hayedo de Montejo.
- El Hayedo de Montejo es muy importante por la gran variedad de plantas y animales que hay.
- El Hayedo de Montejo es un Espacio Natural Protegido desde el año 1974. Está dentro de la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



3 Camino Natural del Valle del Lozoya (accesible)

Esta ruta va del pueblo de Lozoya al pueblo de Pinilla del Valle.

La ruta está preparada para poder andar o recorrerla en bicicleta de manera accesible.



Características de la ruta

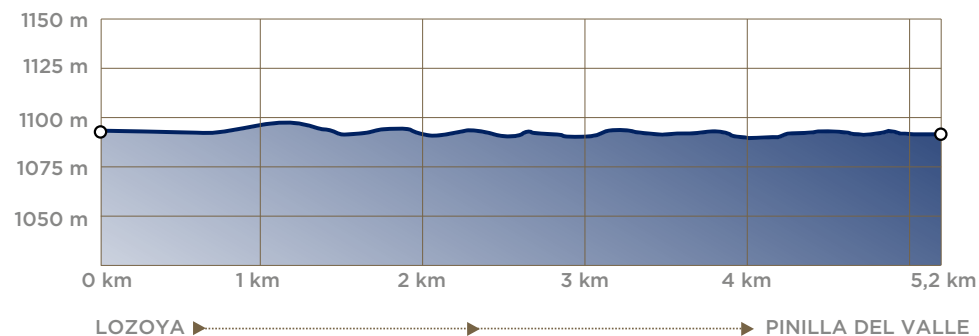
- Distancia de la ruta: 5,2 kilómetros (solo ir).
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 2 horas (solo ir).
- Desnivel que subimos: 20 metros.
- Dificultad: muy fácil.

i Descripción de la ruta

- Esta ruta recorre el valle del río Lozoya.
- Una parte del camino va por la orilla del embalse de Pinilla.
- En esta ruta podremos conectar con otras seis rutas para poder visitar otras zonas con bosques de robles y ermitas muy antiguas.
- Esta ruta va por una zona muy importante para la fauna.
- Cerca del pueblo de Pinilla del Valle podrás visitar el Yacimiento Arqueológico Valle de los Neandertales.
- Un yacimiento arqueológico es una zona en donde se han encontrado restos antiguos de huesos o cerámica.
- También podremos visitar el embalse de Pinilla, muy cerca del pueblo de Pinilla del Valle.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



4 Camino peatonal de Rascafría a El Paular

Esta ruta va desde el pueblo de Rascafría hasta el monasterio de El Paular.

Es una ruta muy fácil que está preparada para que puedan hacerla con sillas de ruedas personas con movilidad reducida.

Características de la ruta

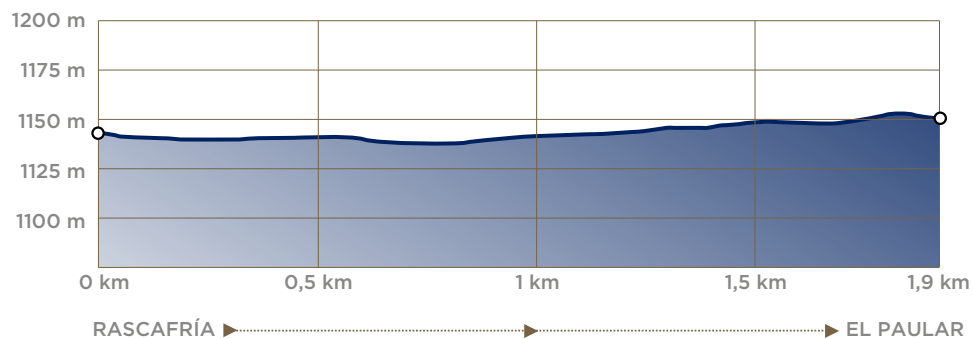
- Distancia de la ruta: 3,8 kilómetros (ir y volver).
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 1 hora (ir y volver).
- Desnivel que subimos: 19 metros.
- Dificultad: muy fácil.

Descripción de la ruta

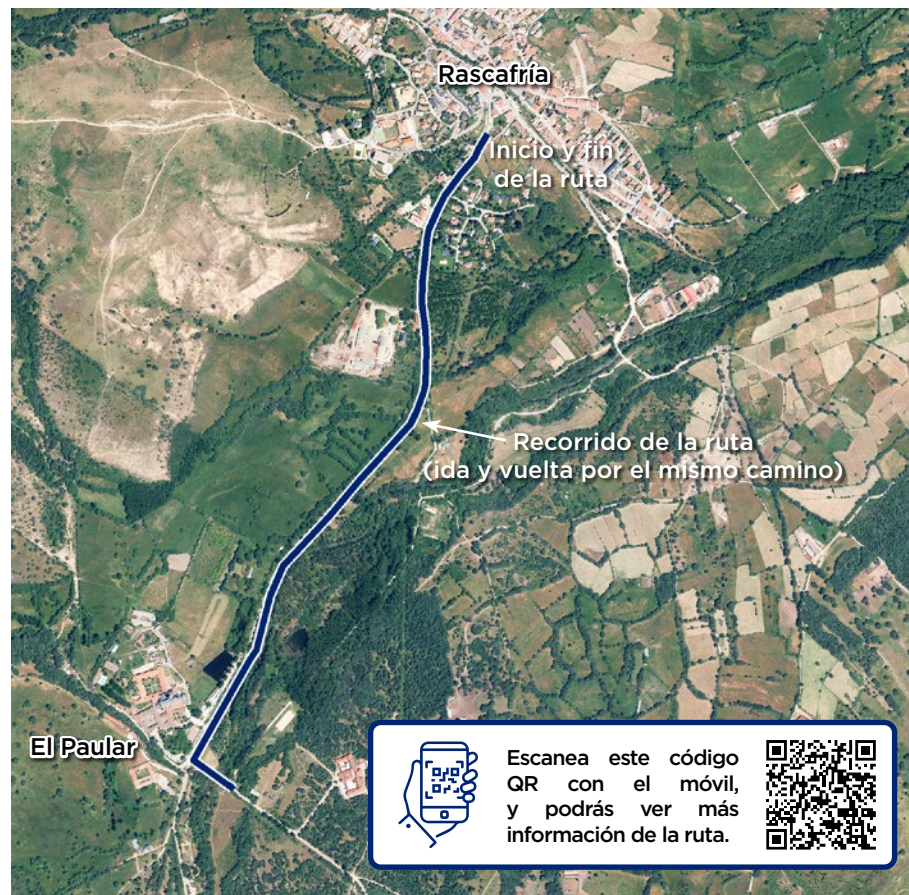
- La ruta empieza en la Oficina de Información Turística que está en la avenida de El Paular, 32, del pueblo de Rascafría.
- Es un camino asfaltado por el que solo pueden ir personas y bicicletas.
- El camino va entre la carretera M-604 y el río Lozoya.
- En esta ruta podremos ver chopos y álamos impresionantes.
- Los chopos y los álamos son un tipo de árboles típicos de las orillas de los ríos.
- El camino llega hasta el monasterio de El Paular.
- En el final de la ruta podremos visitar el Monasterio de El Paular y el Puente del Perdón.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



Escanea este código QR con el móvil, y podrás ver más información de la ruta.



5 Senda para Todos de Redueña

Esta ruta pueden hacerla todo tipo de personas.

La ruta está preparada para que puedan hacerla en silla de ruedas personas con movilidad reducida.



Características de la ruta

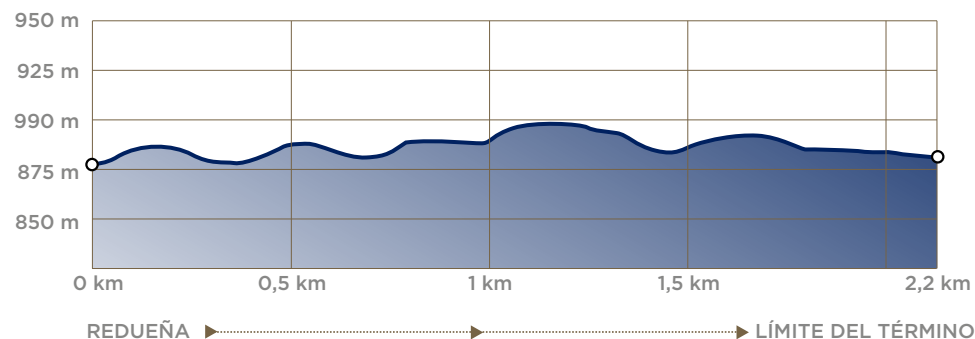
- Distancia de la ruta: 2,2 kilómetros (solo ir).
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 1 hora y 20 minutos (solo ir).
- Desnivel que subimos: 60 metros.
- Dificultad: muy fácil.

i Descripción de la ruta

- La ruta empieza en la plaza de la Villa del pueblo de Redueña.
- El camino va por la ladera de una montaña y atraviesa la dehesa boyal de Redueña.
- Una dehesa boyal es un bosque con prados en donde pasta el ganado.
- En esta dehesa de Redueña hay encinas, quejigos y enebros, que son árboles típicos del bosque mediterráneo de la Sierra.
- La ruta tiene carteles con información que están adaptados para que puedan leerlos personas invidentes porque tienen textos en braille y volúmenes en relieve.
- El braille es un tipo de escritura con puntitos en relieve para que las personas con dificultad visual puedan leer pasando las yemas de los dedos por el texto.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



6 Ruta de las Callejas de Navalafuente

Esta ruta es muy fácil y llana.

La ruta va por la Calleja Ancha y la Calleja Estrecha

Las callejas son caminos antiguos por los que circulaban los carros, las personas y el ganado de los pastores.

Características de la ruta

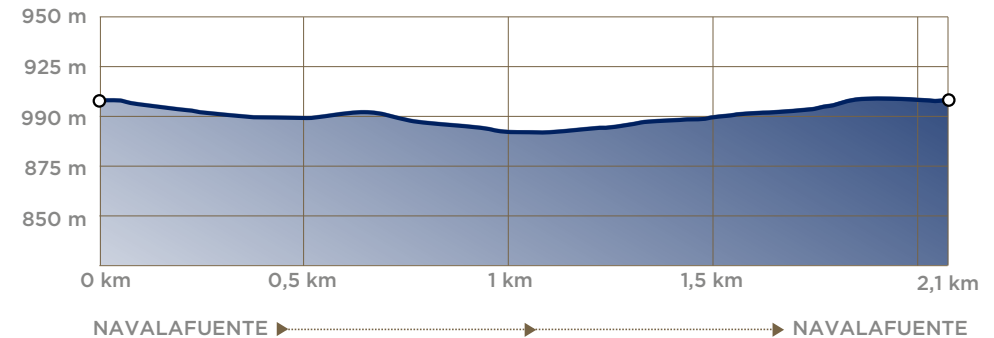
- Distancia de la ruta: 2,1 kilómetros (ir y volver).
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 1 hora (ir y volver).
- Desnivel que subimos: 22 metros.
- Dificultad: muy fácil.

Descripción de la ruta

- La ruta empieza en plaza del Ayuntamiento de Navalafuente.
- El camino tiene en los lados muros antiguos de piedra.
- Estos muros servían para separar los prados donde pastaba el ganado.
- En los bordes del camino también hay fresnos.
- El fresno es un árbol típico de la sierra del que se aprovechaba su madera. Sus ramas verdes y sus hojas también servían para alimentar al ganado.
- La ruta regresa al pueblo de Navalafuente pasando junto a la Iglesia de San Bartolomé.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



7 El Canal de Cabarrús

En esta ruta podremos conocer el Canal de Cabarrús y los pueblos de Torremocha de Jarama y de Torrelaguna.

El Canal de Cabarrús lo mandó construir el Conde de Cabarrús al final del siglo dieciocho.

El canal lo construyeron para coger el agua y regar los cultivos.

Características de la ruta

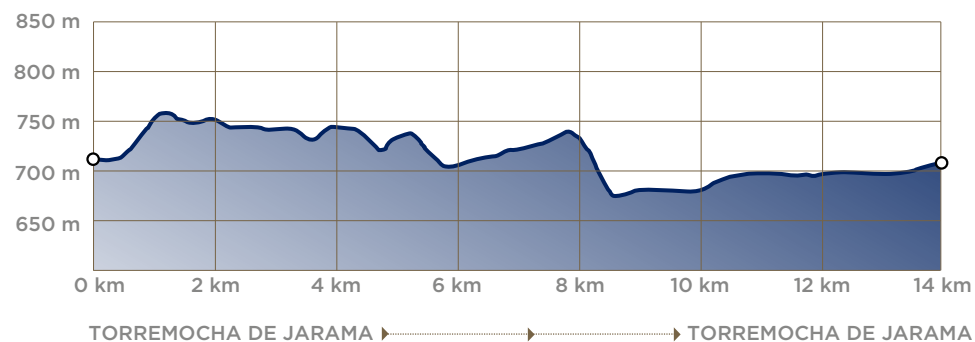
- Distancia de la ruta: 14,1 kilómetros.
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 3 horas y 30 minutos.
- Desnivel que subimos: 179 metros.
- Dificultad: fácil.

Descripción de la ruta

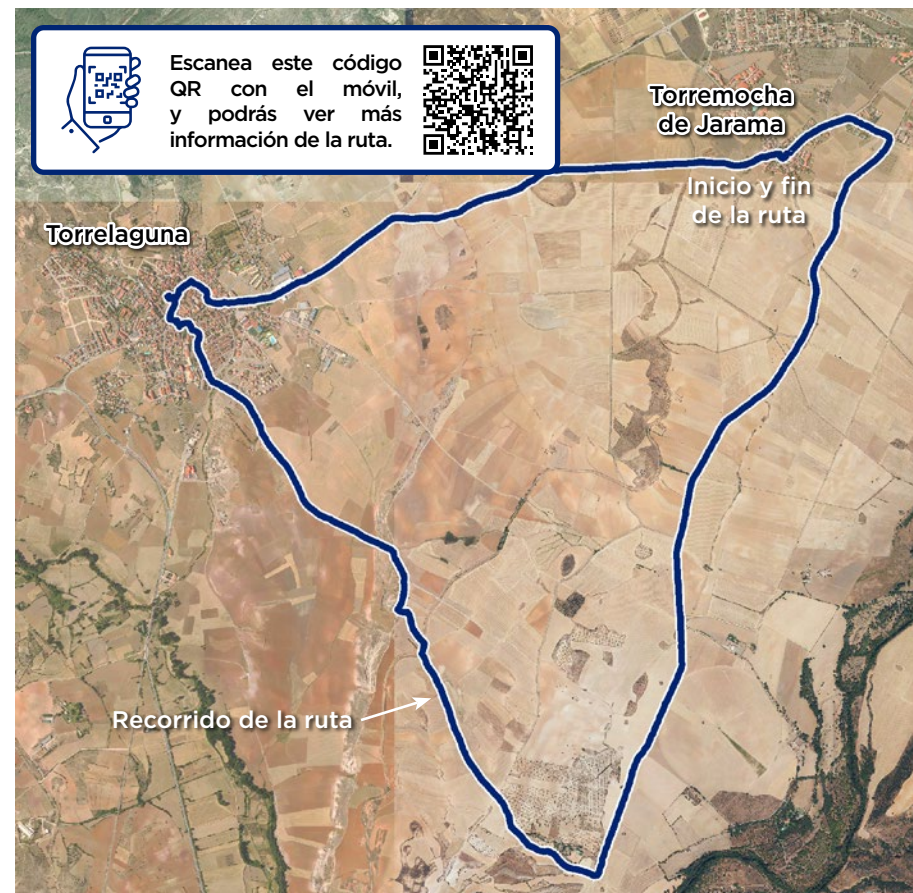
- La ruta empieza en la calle Uceda del pueblo de Torremocha de Jarama.
- Después el camino sale del pueblo de Torremocha y va por la vega del Jarama por campos de cultivo de cereal y olivares.
- El camino llega a la carretera M-102 que va a Torrelaguna.
- Después la ruta sale del pueblo de Torrelaguna por el camino de las Lomillas Bajas.
- Después llegamos a las ruinas de la ermita de Santa María de la Cabeza.
- Después de la ermita la ruta gira a la izquierda y vamos por un camino ancho de tierra, hasta llegar al pueblo de Torremocha de Jarama.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



8 De Lozoyuela a Sieteiglesias

Esta ruta es muy fácil y llana y pueden hacerla personas con movilidad reducida.

La ruta va entre los pueblos de Lozoyuela y de Sieteiglesias.



Características de la ruta

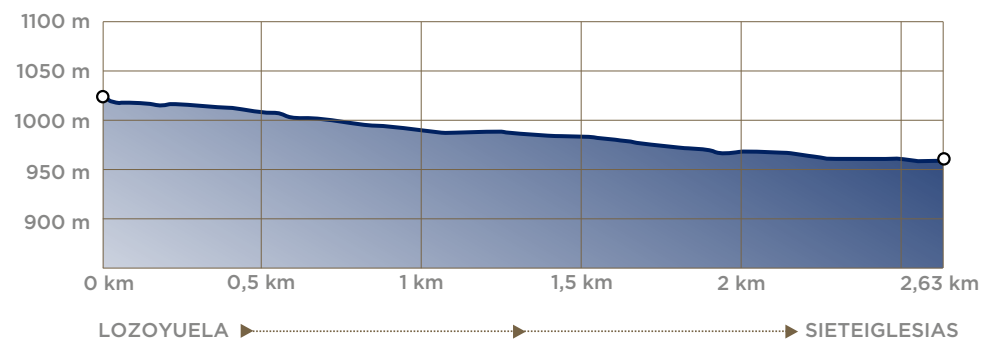
- Distancia de la ruta: 5,3 kilómetros (ir y volver).
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 1 hora y 30 minutos (ir y volver).
- Desnivel que subimos: 60 metros.
- Dificultad: muy fácil

i Descripción de la ruta

- La ruta sale de la avenida de Madrid 18 del pueblo de Lozoyuela.
- El camino va todo el rato al lado de la carretera M-131.
- En la ruta podrás ver un paisaje con encinas, arbustos bajos y prados y fincas.
- En Lozoyuela podrás visitar la Iglesia de San Nicolas de Bari.
- En Sieteiglesias podrás conocer la antigua necrópolis.
- Una necrópolis es un cementerio que tiene las tumbas excavadas en la roca.
- Los antiguos cristianos enterraban en la Edad Media a sus muertos en estas necrópolis.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



9 Senda del Agua en Prádena del Rincón

Esta ruta es muy fácil y pueden hacerla personas con movilidad reducida.

Características de la ruta

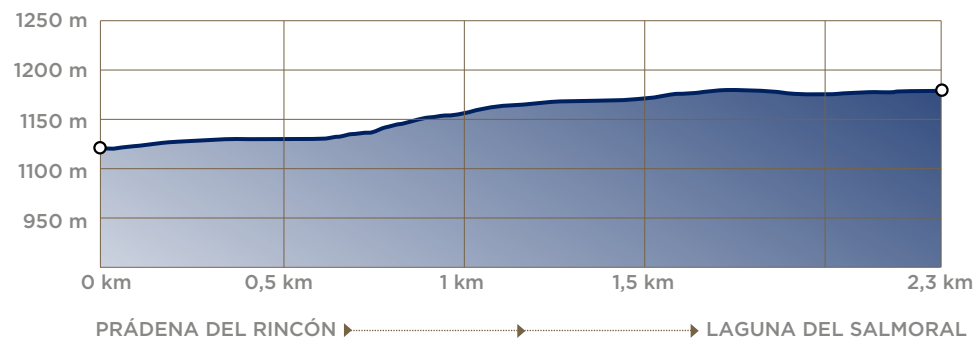
- Distancia de la ruta: 4,6 kilómetros (ir y volver).
- Tiempo que tardamos en hacer la ruta: 1 hora y 30 minutos (ir y volver).
- Desnivel que subimos: 62 metros.
- Dificultad: muy fácil.

Descripción de la ruta

- La ruta sale de la calle Pizarro del pueblo de Prádena del Rincón.
- Esta ruta va desde el pueblo de Prádena del Rincón hasta la laguna del Salmoral.
- La laguna del Salmoral es un estanque que recoge el agua de la sierra para regar las huertas y los prados.
- En esta laguna encontrarás:
 - » Una caseta para observar aves sin molestarlas.
 - » Una isleta para que las aves puedan construir sus nidos.
 - » Una zona para proteger a los anfibios (como las ranas, los sapos y los tritones).
 - » Un jardín de rocas. En este jardín están todos los tipos de rocas de la sierra.
 - » Un recorrido con los árboles típicos de la Sierra del Rincón.



Perfil de la ruta



Mapa del recorrido de la ruta



SIERRA DE LA CABRERA



BIENESTAR Y NATURALEZA

Os proponemos 7 planes por la Sierra de La Cabrera, para conocer los pueblos de La Cabrera, Bustarviejo, Navalafuente y Lozoyuela. Disfrutaréis de su naturaleza y de actividades que os darán bienestar.

1 Jardín botánico de la Sierra Norte de Madrid

- Está en el Centro de Innovación Turística Villa San Roque, en La Cabrera.

2 Iglesia de la Purísima Concepción. Bustarviejo

- Es el edificio más antiguo del pueblo de Bustarviejo.

3 Visita a la fábrica de cerveza “Bailandera”

- La fábrica de cerveza artesana Bailandera está en el pueblo de Bustarviejo.

4 Ruta de las Callejas. Navalafuente

- Es una ruta circular de 3 kilómetros, en Navalafuente.

5 Baño de Gong en La Cabrera

- El Gong es un tipo de instrumento musical muy antiguo hecho de metal.

6 Museo etnográfico de Lozoyuela

- Podemos ver una exposición de objetos antiguos.

7 Iglesia parroquial de San Nicolás de Bari de Lozoyuela

- Esta iglesia es un Bien de Interés Cultural por su importancia.

VALLE BAJO DEL LOZOYA



OFICIOS Y FORMAS DE VIDA DEL PASADO

Os proponemos 4 planes por el Valle Bajo del río Lozoya para visitar El Berrueco y Puentes Viejas y para que conozcáis los oficios y las formas de vida del pasado.

1 La iglesia de Santo Tomás Apóstol de El Berrueco

- Esta iglesia es del siglo quince y tiene estilo románico mudéjar.

2 Museo de Interpretación del Agua y del Patrimonio Hidráulico de El Berrueco

- En este museo podremos ver numerosos carteles y maquetas que representan las construcciones que hizo el Canal de Isabel II.

3 Museo de la cantería al aire libre de El Berrueco

- En El Berrueco podremos ver muchos objetos y herramientas que usaban los canteros.

4 Museo del lavadero y museo de los juegos tradicionales de Mangirón

- El Museo del lavadero está en el edificio donde estaba el lavadero de Mangirón. El Museo de los juegos tradicionales está en un edificio nuevo de piedra y madera.

VALLE DEL JARAMA



REINOS ESCONDIDOS

Os proponemos 5 rutas por el valle del río Jarama para visitar los pueblos de Patones, Torremocha del Jarama, Torrelaguna y Redueña.

1 Museo-aula geológica de Patones

- En el pueblo de Patones podremos visitar el Museo-aula geológica.

2 Ruta del Canal de Cabarrús de Torremocha de Jarama

- Podremos ver las construcciones que hizo el Conde de Cabarrús para conducir el agua del río Jarama y de la presa del Pontón de La Oliva.

3 Museo de la agricultura de Torremocha de Jarama

- La colección de este museo al aire libre podemos verla en el polígono artesanal Torrearte y por las calles y plazas de Torremocha del Jarama.

4 Ruta urbana y monumentos de Torrelaguna

- Ruta por las calles y plazas de Torrelaguna, un pueblo con muchos monumentos y una gran historia.

5 Senda para Todos de Redueña

- La Senda para Todos es una ruta muy llana por la que también pueden andar personas con muletas o en silla de ruedas.

SIERRA DEL RINCÓN



UN RINCÓN DE NATURALEZA PURA

Os proponemos 5 planes por la Sierra del Rincón para conocer los pueblos de Montejo de la Sierra, Horcajuelo de la Sierra y Prádena del Rincón y para disfrutar de pura naturaleza.

1 Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón

- El Centro de Información de la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón está en la calle Real 64 del pueblo de Montejo de la Sierra.

2 Senda del Río del Hayedo de Montejo de la Sierra

- Esta senda va por el Hayedo de Montejo de la Sierra siguiendo el río Jarama y tiene 2 kilómetros y 400 metros, ida y vuelta.

3 Museo etnológico y la fragua de Horcajuelo de la Sierra

- Este museo nos muestra cómo era la vida diaria de la gente de los pueblos de la Sierra del Rincón.

4 La laguna del Salmoral de Prádena del Rincón

- La laguna del Salmoral está en el pueblo de Prádena del Rincón, rodeada de bosques muy bonitos.

5 La necrópolis y la iglesia de Santo Domingo de Silos de Prádena del Rincón

- Una necrópolis es un cementerio que tiene las tumbas excavadas en la roca. Este cementerio se usó hasta el siglo diecisiete.

VALLE ALTO DEL LOZOYA



DESCUBRE EL GRAN VALLE

Os proponemos 8 planes por el Valle Alto del río Lozoya para conocer los pueblos de Rascafría, Pinilla del Valle, Lozoya y San Mamés y para disfrutar de este gran valle.

1 Centro de visitantes del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

- Está al lado del puente del Perdón. Es accesible para personas con movilidad reducida.

2 Monasterio de El Pualar y Puente del Perdón

- Dos lugares que no debes perderte en tu visita al Valle Alto del Lozoya.

3 Arboreto Giner de los Ríos

- Está en el Centro de Educación Ambiental El Puente del Perdón.

4 Camino peatonal de Rascafría a El Pualar

- Este camino va desde el pueblo de Rascafría hasta el Puente del Perdón.

5 Paseo por el pueblo de Rascafría

- Este es un paseo por las calles y plazas del pueblo de Rascafría.

6 Camino Natural del Valle del Lozoya

- Va desde el puente del Perdón hasta el pueblo de Buitrago.

7 Paseo por el pueblo de Lozoya

- Ruta urbana por las calles del pueblo de Lozoya.

8 Iglesia de San Mamés del pueblo de San Mamés

- La iglesia de San Mamés es de estilo románico mudéjar.

VALLE MEDIO DEL LOZOYA



TRADICIÓN E HISTORIA

Os proponemos una visita al Valle Medio del río Lozoya para conocer los pueblos de Buitrago del Lozoya, Braojos, Gascones, La Serna del Monte, Villavieja del Lozoya, La Acebeda, Robregordo, Somosierra, Pinuécar-Gandullas y Madarcos.

1 Buitrago del Lozoya

- El pueblo de Buitrago del Lozoya tiene una parte medieval con un castillo, murallas y una iglesia de gran importancia histórica.

2 Museo Picasso de Buitrago del Lozoya

- Museo con cuadros de Picasso, un famoso pintor español.

3 Iglesia de San Vicente Mártir de Braojos de la Sierra

- La iglesia de Braojos de la Sierra tiene 400 años. Es de estilo clásico renacentista.

4 Recorrido en coche por los pueblos del valle medio del río Lozoya

- Recomendamos hacer un recorrido por Gascones, La Serna del Monte, Villavieja del Lozoya, La Acebeda, Robregordo, Somosierra, Piñuecar, Gandullas y Madarcos.

Propuestas accesibles

- Son accesibles porque todas las personas pueden realizar estas propuestas aunque tengan movilidad reducida, aunque sean ciegos, aunque sean sordos o aunque tengan discapacidad intelectual.

Grandes planes accesibles

- Aquí encontrarás actividades muy divertidas para disfrutar en la Sierra Norte de Madrid.

Alojamientos accesibles

- Si quieres dormir en la Sierra Norte de Madrid estos alojamientos están preparados para recibirte.

Restaurantes accesibles

- Puedes probar la comida de la Sierra Norte de Madrid en uno de estos restaurantes.

Oficinas de turismo

- En las oficinas de información turística de la Sierra Norte de Madrid te darán información sobre todas estas actividades accesibles.

Grandes planes



Alojamientos



Restaurantes y bares



Oficinas de turismo



Escanea cada código QR. El código QR es un tipo de imagen que si la escaneamos con el móvil nos da mucha información.



Centro de Innovación del Sector Turístico
de la Sierra Norte de Madrid “Villa San Roque”

Avenida de la Cabrera, 36. 28751 La Cabrera (Madrid)
Tel. 630 430 128
info@sierranortemadrid.org

¡Síguenos en redes!



www.facebook.com/SierraNorteMadridTurismo.official



[@sierranortemad](https://twitter.com/sierranortemad)



[@sierranortedemadrid](https://www.instagram.com/sierranortedemadrid)

www.sierranortemadrid.org



**Sierra Norte
de Madrid**



Dirección General Reequilibrio Territorial
CONSEJERÍA DE ADMINISTRACIÓN
LOCAL Y DIGITALIZACIÓN

Comunidad de Madrid