



## Recomendaciones

El senderismo es una actividad deportiva que consiste en recorrer caminos y senderos en el medio natural. A esta definición podríamos añadir que el senderismo es mucho más, es percibir y entrar en contacto con la naturaleza, es descubrir lugares nuevos, es superarse en cada momento con el simple hecho de andar.

Pero la práctica del senderismo no es sólo ponerse un calzado apropiado y echarse a andar por el monte. requiere una preparación y planificación previa, de documentación de la zona a visitar y de las normas particulares de cada espacio, más si cabe si éste está protegido, de sus valores, de la previsión meteorológica, del grado de dificultad, así como del nivel físico que se posea. Hay que empezar siempre a practicarlo poco a poco, teniendo conciencia de la preparación que se tiene y sin prisas, pero también sin pausa, e ir aumentando el recorrido y la dificultad.



También, mientras practicamos esta actividad, entramos en contacto con el medio ambiente, ante el cual siempre hay que mantener una actitud respetuosa y reducir los impactos. Las siguientes recomendaciones son válidas para todas las personas, tanto si van solas como en grupo, a la hora de salir a practicar senderismo:

- Evita salirte de los caminos y sendas marcadas.
- No dejes nunca basuras en el campo.
- Deja todo como lo encuentras. Las puertas y cancelas siempre deben cerrarse.
- No recolectes plantas, animales, ni minerales.
- No hables en voz alta ni grites.
- Utiliza colores suaves en tu ropa, no tonos chillones.
- La ropa debe ir en capas, poniéndote o quitándote según la temperatura que haya.
- En zonas protegidas, infórmate antes de los usos permitidos.
- Controla a tus animales de compañía y conoce las normas sobre ellos por donde vayas a ir.
- El teléfono de emergencias es 112. Indica siempre a tus conocidos tu ruta y horario. Ten la ubicación de tu teléfono móvil siempre activa y la documentación personal siempre encima.
- Lleva buen calzado, silbato y linterna o frontal. Ten previsto un plan alternativo ante cualquier contingencia (refugio, atajo, variantes del camino).
- El chubasquero, la cantimplora, la gorra, gafas de sol, protector labial y solar no deben olvidarse nunca.
- Hidrátate y come convenientemente.
- La brújula, un buen mapa, guías de plantas y animales y la previsión del tiempo son siempre necesarios. Para esto último, la mejor página es la de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) [www.aemet.es](http://www.aemet.es)

# Senderismo

## La Licencia Federativa

Muchas personas que practican senderismo tienen la Licencia que les asegura a la hora de practicar diversas actividades en la montaña, como es el caso del senderismo. Ésta se tramita en las diferentes federaciones de montañismo ([www.fmm.es](http://www.fmm.es) > Federación > Trámites). Las características básicas de la Licencia federativa son las siguientes:

- Es de carácter anual (año natural). Los precios varían según la edad, la disciplina asegurada y la zona de cobertura (desde rocódromos hasta actividades a escala global). Existen también las modalidades Semestral (del 1 de mayo al 31 de octubre) y de Otoño (del 1 de octubre al 31 de diciembre).
- Te acredita como deportista para poder participar en cualquier actividad federada.
- Tiene seguro de rescate.
- Hay una reducción de las tarifas en los refugios de montaña de las federaciones y clubes asociados.
- Te facilita el acceso a los cursos de formación de la Escuela de Alta Montaña.
- Te proporciona asesoramiento legal y medioambiental.
- Desde 2022 se puede tener en formato digital.
- Existe una Tarjeta especial del Camino de Santiago de la FEDME, digital y con seguro de asistencia en viaje para los peregrinos (<https://fedme.es/la-fedme-con-el-camino-de-santiago/>).

En las web de la Federación Española y la Madrileña podrás encontrar la siguiente información:

- Refugios de montaña.
- Suscribirte al Boletín de Noticias.
- Legislación sobre medio natural, deportes de montaña y Reglamentos de las Federaciones.
- Información sobre cómo homologar senderos.
- Seguros de accidentes para los federados.
- Cursos de formación de las Escuelas de Alta Montaña.
- Información sobre MIA (Montañismo Inclusivo y Adaptado)
- Descuentos en material de montaña.
- Acceso a la Oficina de la Montaña (<https://oficinainformacionmontana.es>), con itinerarios, previsión meteorológica, normativas y regulaciones.

Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

C/ Floridablanca, 84

08015 Barcelona

Tel.: 934 264 267

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

fedme@fedme.es

Federación Madrileña de Montañismo (FMM)

Avda. Salas de los Infantes, 1, 5º

28034, Madrid

Tel.: 915 273 801

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

federación@fmm.es

Horario: L, M y J de 9 a 14 h.

## La Marcha Nórdica

La Marcha Nórdica es una práctica deportiva que muchos asemejan al senderismo, pero que tiene bastantes diferencias. Su origen está en el entrenamiento de los esquiadores de fondo de latitudes más septentrionales, de ahí su nombre.

En sí es una técnica deportiva que consiste en caminar, con pasos más largos que el andar normal, con bastones especiales para trabajar piernas y la parte superior del cuerpo. La técnica indica que el bastón debe tocar el suelo al mismo tiempo que el pie correspondiente.



## Senderismo

### La Marcha Nórdica (II)

Es un entrenamiento completo, tanto en el medio urbano como en el medio natural, para todas las edades. Sirve para rehabilitaciones médicas tanto físicas como psíquicas, pues previene el sedentarismo, compensa la falta de movimiento, la obesidad, tonifica todo el cuerpo y la coordinación motora sirve para regular ambos hemisferios cerebrales, libera endorfinas y es una forma saludable de socializar.

Puedes encontrar más información y encontrar rutas, grupos y actividades en las siguientes direcciones:

#### Ayuntamiento de Madrid. Deporte en la calle

##### Marcha Nórdica por Madrid

En colaboración con la Federación Madrileña de Montañismo (FMM) Del 1º de septiembre al 30 de junio, en parques y zonas verdes de Madrid capital, implantado en casi todos los distritos.

La inscripción es en los Centros Deportivos Municipales de gestión directa o en [deporteweb.madrid.es](http://deporteweb.madrid.es)

##### Escuela Marcha Nórdica

Tel.: 600 629 810

<https://marchanordicamadrid.blogspot.com>

[info@escuelamarchanordicamadrid.es](mailto:info@escuelamarchanordicamadrid.es)

##### Caminar con bastones

Tel.: 687 780 265

<https://www.caminarconbastones.es>

[info@caminarconbastones.es](mailto:info@caminarconbastones.es)

##### Marcha Nórdica Madrid

Paseo de la Castellana, 166

28046, Madrid

Tel.: 914 570 064

<https://www.marchanordicamadrid.es>

[info@marchanordicamadrid.es](mailto:info@marchanordicamadrid.es)

##### Haciendo Huella Ecoturismo

C/ Urbión, 4, 2º B

28231 Las Rozas

Tel.: 913 091 540 y 609 369 603

[www.haciendohuella.com](http://www.haciendohuella.com)

[viajes@haciendohuella.com](mailto:viajes@haciendohuella.com)

Marcha nórdica por la Dehesa de la Villa.

##### Kminante

[www.kminante.com/rutas](http://www.kminante.com/rutas)

Rutas en la Comunidad de Madrid para practicar la Marcha Nórdica.

### Empresas de Senderismo

#### Arawak Viajes

C/ Ercilla, 28

28005, Madrid

Tel.: 914 742 524

[www.arawakviajes.com](http://www.arawakviajes.com)

[info@arawakviajes.com](mailto:info@arawakviajes.com)

#### A tu Aire Libre

Avda. Brasil, 29, 1º

28020, Madrid

Tel.: 606 410 917

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

[atuaire@gmail.com](mailto:atuaire@gmail.com)

#### Andara Rutas

Avda. de Moratalaz, 37

28030, Madrid

Tel.: 540 117 262 y 910 830 261/2

[www.andararutas.com](http://www.andararutas.com)

[Info@andararutas.com](mailto:Info@andararutas.com)

#### Tierra de Fuego

Travesía de Conde-Duque, 3

28015, Madrid

Tel.: 915 215 240 y 676 210 662

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

[inscripcionestierradefuego@gmail.com](mailto:inscripcionestierradefuego@gmail.com)

#### Geographica Travel & Trek S L

C/ Miguel Yuste, 3

28037 Madrid

Tel.: 915 358 425

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

[información@geographica.es](mailto:información@geographica.es)

#### Cristal de Roca

C/ Fuente del Toro, 8, portal 2

28710, El Molar

Tel.: 620 519 407 y 918 440 176

[www.cristalderoca.com](http://www.cristalderoca.com)

[info@cristalderoca.com](mailto:info@cristalderoca.com)

#### Rutas Pangea

Pº Yeserías, 15

28005, Madrid

Tel.: 915 172 839 y 680 492 159

<https://rutaspangea.com>

[pangea@rutaspangea.com](mailto:pangea@rutaspangea.com)

#### Haciendo Huella Ecoturismo

C/ Urbión, 4, 2º B

28231 Las Rozas

Tel.: 913 091 540 y 609 369 603

[www.haciendohuella.com](http://www.haciendohuella.com)

[viajes@haciendohuella.com](mailto:viajes@haciendohuella.com)

#### Wanka Ocio y Aventura

Avda. de la Ponderosa, 12

28492, Manzanares el Real

Tel.: 910 583 086 y 667 538 047

[www.wankaocioyaventura.com](http://www.wankaocioyaventura.com)

[info@wankaocioyaventura.com](mailto:info@wankaocioyaventura.com)

## Senderismo

### Empresas de Senderismo (II)

#### Ponte en Marcha

C/ Dos de Mayo, 6, planta baja  
Edificio Actúa  
28700, San Sebastián de los Reyes  
Tel.: 666 811 738

[www.ponteenmarcha.club](http://www.ponteenmarcha.club)  
info@ponteenmarcha.club

#### Amadablam Viajes y Aventura

Área recreativa las Encinillas  
28440, Guadarrama  
Tel.: 910 020 814 y 620 171 187

#### Pura Vida senderismo

C/ Arboleda, 18, Nave 6 (Of)  
28031, Madrid  
Tel.: 629 132 616

[www.puravidasenderismo.es](http://www.puravidasenderismo.es)  
info@puravidasenderismo.es

#### Actívate senderismo

C/ Ariel, 4  
28045, Madrid  
Tel.: 600 242 072

[www.activatesenderismo.es](http://www.activatesenderismo.es)  
info@activatesenderismo.es

#### Sendas y Cumbres

C/ Marqués de Corbera, 20  
28017, Madrid  
Tel.: 660 843 118

[www.sendasycumbres.com](http://www.sendasycumbres.com)  
sendasycumbres@gmail.com

#### Muntania Outdoors

C/ Las cruces, 1, bloque 2, 2º C  
28491, Navacerrada  
Tel.: 629 379 894

[www.muntania.com](http://www.muntania.com)  
info@muntania.com

#### Three Mountains

28410, Manzanares El Real  
Tel.: 609 342 418

[www.threemountains.es](http://www.threemountains.es)  
info@threemountains.es

#### Pisamontañas

C/ de Castilla, 40  
28039, Madrid  
Tel.: 620 552 290

[www.pisamontanas.com](http://www.pisamontanas.com)  
reservas@pisamontanas.com

#### Mundiplus Camino de Santiago

C/ Juan Duque, 42  
28045, Madrid  
Tel.: 912 217 485 y 913 487 149

### Centros de Educación Ambiental (CEAs) de la Consejería de Medio Ambiente, Agricultura e Interior de la

#### Comunidad de Madrid

La Consejería de Medio Ambiente, Agricultura e Interior, a través de sus ocho Centros de Educación Ambiental, desarrolla actividades, totalmente gratuitas, en educación ambiental y senderismo. Son programas trimestrales de actividades los fines de semana y fiestas, abiertas a cualquier edad y a cualquier persona.

Los Centros abren normalmente de M a V de 9 o 10 a 15 h. y sábados y domingos de 10 a 18 horas (Consultar horario de cada CEA). Disponen de varios recursos educativos, además de las sendas y paseos guiados, como audiovisuales, publicaciones, exposiciones temporales y permanentes, todo ello basado en las características del entorno donde se encuentran y en diversos aspectos ambientales.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/urbanismo-medio-ambiente/red-centros-educacion-ambiental>

#### Caserío de Henares

Camino de la Vega, s/n  
Apdo. de Correos 1089  
28830 San Fernando de Henares  
Tel.: 916 738 299

[redcentros.caserio@madrid.org](mailto:redcentros.caserio@madrid.org)

Por la confluencia de los ríos Henares y Jarama

#### El Campillo

Ctra. Rivas Vaciamadrid a El Campillo, s/n  
(Entrando por el km 19 de la A3, a la derecha)  
28529, Rivas-Vaciamadrid  
Tel.: 912 760 307

[redcentros.campillo@madrid.org](mailto:redcentros.campillo@madrid.org)

Por el Parque Regional del Sureste

#### Polvoranca

Parque de Polvoranca, s/n  
28911, Leganés  
Tel.: 916 484 487

[redcentros.polvoranca@madrid.org](mailto:redcentros.polvoranca@madrid.org)

Por el Parque de Polvoranca

#### Arboreto Luis Ceballos

Ctra. del Monte Abantos, s/n  
Apdo. de Correos, 90  
28200, San Lorenzo de El Escorial  
Tel.: 918 982 132

Por el Monte Abantos

#### Valle del Lozoya

M 604, km 3,300, Garganta de los Montes  
28749 Garganta de los Montes  
Tel.: 918 694 279

[cuaद्रonsierranorte@gmail.com](mailto:cuaद्रonsierranorte@gmail.com)

Por el valle medio del Lozoya

#### Bosque Sur

C/ de las Comarcas, s/n (Estación Renfe La Serna)  
28941, Fuenlabrada  
Tel.: 638 214 010

Por Bosque Sur (Fuenlabrada y Leganés)

## Senderismo

### Centros de Educación Ambiental (CEAs) de la Consejería de Medio Ambiente, Agricultura e Interior de la Comunidad de Madrid (II)

#### El Águila

C/ Rodetas, 18  
 28694, Chapinería  
 Tel.: 918 652 098

[redcentros.chapineria@madrid.org](mailto:redcentros.chapineria@madrid.org)

Por la ZEPA de los ríos Alberche y Cofio

#### Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón - Hayedo de Montejo

C/ Real, 64  
 28190, Montejo de la Sierra  
 Tel.: 918 697 058 y 918 697 217

[info.reservabiosfera@sierradelrincon.org](mailto:info.reservabiosfera@sierradelrincon.org)

Por el interior y alrededores del hayedo de Montejo. Es necesario tanto una autorización como un pase. Se consigue en el siguiente enlace:

<https://www.sierradelrincon.org/>

#### Guadarrama, río de arena

Sin instalaciones, es un Programa de la Consejería donde se trabaja la educación ambiental y se difunden los valores del parque Regional del curso medio del río Guadarrama a través de actividades y sendas.

Tel.: 639 880 123

[www.guadarramariodearena.org](http://www.guadarramariodearena.org)

### Centros de Visitantes del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama



Las casi 34.000 has del Parque Nacional del Guadarrama abarcan los ecosistemas montanos más valiosos y a la par más frágiles de la comunidad de Madrid. Para su conocimiento y valoración, aparte de la declaratoria, se pone a disposición de los visitantes y de los que quieran conocerlo cinco Centros de Visitantes.

Para quienes quieran saber más del parque Nacional se encuentra la web [www.parquenacionalsierradeguadarrama.es](http://www.parquenacionalsierradeguadarrama.es).

La actividad de senderismo por el Parque Nacional es libre por senderos y caminos, salvo algunas excepciones si se va en grupo y, en este caso, dependiendo del número de componentes.

- En el Parque Nacional y en las Áreas de Especial protección (AEP), menos de 25 personas, el acceso es libre; entre 25 y 75, se necesita una Declaración Responsable y más de 75 componentes, una Autorización.
- En las Zonas de Uso Restringido A, el acceso a grupos de menos de 15 es libre; entre 15 y 60 personas, se necesita una Declaración Responsable y por encima de 60 una Autorización.
- Así mismo existe un cupo máximo de visitantes al Macizo de Peñalara, que son 945 visitantes y 250 vehículos diarios en el puerto de Los Cotos.
- Los accesos a La Pedriza están restringidos a 270 vehículos diarios.

## Senderismo

### Centros de Visitantes del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama (II)

Los Centros de Visitantes son los siguientes:

#### Peñalara

##### Puerto de Los Cotos

Ctra. M 604, km 42

28740, Rascafría

[centrovisitantespenalara@madrid.org](mailto:centrovisitantespenalara@madrid.org)

Control y gestión de visitantes del Macizo de Peñalara.

#### Fuenfría

Ctra. De Las Dehesas, km 2

28470, Cercedilla

Tel.: 918 522 213

[redcentros.fuenfria@madrid.org](mailto:redcentros.fuenfria@madrid.org)

#### La Pedriza

Camino de La Pedriza, s/n

28410, Manzanares El Real

Tel.: 918 539 978

[redcentros.manzanares@madrid.org](mailto:redcentros.manzanares@madrid.org)

#### Valle de El Paular

Ctra. M 604, km 27,600

28740, Rascafría

Tel.: 918 691 757

#### Valsain – Boca del Asno (Segovia)

Ctra. CL 601, km 14,300

40109, Valsain (Segovia)

Tel.: 921 120 013

[bocadelasno@oapn.es](mailto:bocadelasno@oapn.es)

### Páginas con rutas de senderismo

En la red podemos encontrar mucha información para hacer rutas de senderismo o preparar nuestras salidas. Además de las ya mencionadas en apartados anteriores, indicamos otras interesantes:

- Publicación de la Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid para descargar con rutas por todos los ecosistemas de la región.  
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM001719.pdf>
- Portal de Sendas de la Comunidad de Madrid.  
[www.sendasdemadrid.es/](http://www.sendasdemadrid.es/)
- Portal de rutas por vías pecuarias de la Comunidad de Madrid. [www.viaspecuariasdemadrid.org/](http://www.viaspecuariasdemadrid.org/)  
[www.comunidad.madrid/servicios/medio-rural/vias-pecuarias](http://www.comunidad.madrid/servicios/medio-rural/vias-pecuarias)
- Rutas y Tracks de esta conocida web.  
<https://es.wikiloc.com/rutas/senderismo/espana/comunidad-de-madrid>
- Rutas verdes por los espacios naturales de la Comunidad de Madrid.  
<https://www.comunidad.madrid/cultura/actividades-aire-libre-deporte/rutas-sendas>
- Portal de turismo de la Comunidad de Madrid.  
<https://www.turismomadrid.es/es/rutas/nivel1/11.html>
- Dos Páginas con rutas y tracks de estas por el Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama.  
<https://www.parquenacionalsierraguadarrama.es/visita/rutas>  
<https://www.parquenacionalsierraguadarrama.es/dl-tracks/category/3-gps>
- Red de sendas y caminos por la Sierra Norte, con las rutas Carpetania o rutas de Gran Recorrido y otras a nivel local.  
<https://www.sierranortemadrid.org/rutas-senderismo>
- Rutas y convocatorias de rutas por la sierra madrileña.  
<http://naturesierra.blogspot.com/p/rutas.html>
- Una página clásica en la comunidad de la montaña, tanto de senderistas como de escaladores  
<https://www.desnivel.com/category/excursionismo/rutas/>

# Senderismo

## Páginas con rutas de senderismo (II)

- La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, con las competiciones oficiales de carreras de montaña y actividades que se pueden hacer en las montañas, así como buscador de senderos por CCAA y municipios.  
<https://misendafedme.es/buscador-de-senderos/>
- Rutas por San Lorenzo de El Escorial y su entorno.  
<https://www.sanlorenzoturismo.es/rutas-en-la-naturaleza/>
- Rutas por el suroeste de la comunidad de Madrid.  
<http://www.turismo Sierra Oeste Madrid.org/es/te-proponemos/>
- La popular ruta que circunvala el embalse de El Atazar y que está marcada con el muñequito azul conocido por 'El Genaro'.  
<http://www.embalsedelatazar.es/senda-del-genaro/>
- Rutas de senderismo y en btt (bicicletas todo terreno) por algunas provincias españolas.  
<http://www.rutasserranas.net/Senderistas/Madrid/MadriD.html>
- Página de la Fundación de Ferrocarriles Españoles que está adaptando, para su disfrute, las antiguas vías de ferrocarril abandonadas.  
[www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)
- Recoge todas las rutas a Santiago y la desde Madrid.  
[www.caminosantiago.com/](http://www.caminosantiago.com/)  
<https://demadridalcamino.com/>
- Portal de información del Centro de Educación Ambiental de la Casa de Campo, con información de actividades y rutas por este parque.  
[www.lacasadecampo.net](http://www.lacasadecampo.net)
- Ruta por los cerros de Alcalá de Henares.  
<http://www.loscerrosdealcala.es/rutas/>
- Rutas por la Sierra de Gredos.  
<https://lasierradegredos.com/rutas-gredos/>  
<https://andandogredos.com/todas-las-rutas/>
- Rutas por el Geoparque de Molina – Alto Tajo  
<http://www.geoparquemolina.es/web/guest/rutas-senderistas>
- Web con rutas por las sierras, serranías y parameras de Guadalajara.  
<https://www.senderismoguadalajara.es/>
- Senderos por Toledo.  
<http://www.senderosdetoledo.org/>