Senderos saludables de Becerril de la Sierra

Senderos saludables de Becerril de la Sierra es una iniciativa municipal, que con el apoyo de la Comunidad de Madrid pretende promover la actividad física a través del senderismo guiado y autoguiado, con el objetivo de evitar el sedentarismo y promover la actividad física para la mejora de la salud en la población adulta y mayor de Becerril de la Sierra.

El proyecto cuenta con la colaboración del centro de salud, el centro de la tercera edad y el polideportivo municipal de Becerril de la Sierra, los cuales impulsarán la participación para la práctica del senderismo de toda la población a su alcance.

Los senderos están diseñados para que público de todas las edades puedan practicar el senderismo y evitar el sedentarismo, desde familias con niños, pasando por adultos de mediana edad hasta personas jubiladas.

Cada sendero cuenta con unas características diferentes en cuanto a longitud, desnivel, tiempo y dificultad.

Se van a realizar 5 actividades guiadas por un técnico deportivo de media montaña para dar un valor añadido a cada sendero.

Además, se impartirán de 2 cursos de orientación mapa y brújula de 2 días de duración, con contenidos teóricos y prácticos. La parte práctica se realizará en el entorno del sendero saludable del río Navacerrada.

¿Cómo me apunto a las actividades guiadas?

Puedes descargar la ficha de inscripción y el track de cada sendero en la web del Ayuntamiento de Becerril de la Sierra. También puedes recoger la ficha de inscripción en el ayuntamiento, polideportivo municipal, centro de salud o centro municipal de actividades Cristo del Buen Consejo y una vez cumplimentada y firmada dejarla en el ayuntamiento, llevarla en mano el día de la actividad o enviarla a: adl2@becerrildelasierra.es

Fechas y horarios de cada salida guiada:

Sendero Saludable de la Romería

Domingo **25 de noviembre de 2018**
Lugar: Plaza de la constitución, 11h

Domingo **7 de abril de 2019**
Lugar: Plaza de la constitución, 11h

Domingo **9 de junio de 2019**
Lugar: Plaza de la constitución, 11h

Sendero Saludable del embalse de Majalespino

Domingo **3 de marzo de 2019**
Lugar: Punto limpio de Becerril de la Sierra, 10h

Domingo **19 de mayo de 2019**
Lugar: Punto limpio de Becerril de la Sierra, 10h

Curso de orientación mapa y brújula por el sendero del río Navacerrada. 2019

Viernes **26 de abril** a las 19h y Sábado **27 de abril** a las 10h
Lugar: Centro de actividades Cristo del Buen Consejo

Viernes **21 de junio** a las 19h y Sábado **22 de junio** a las 10h
Lugar: Centro de actividades Cristo del Buen Consejo

Actividades gratuitas subvencionadas íntegramente por el Ayto. de Becerril de la Sierra y la Comunidad de Madrid valoradas entre 10 y 15€ por participante y ruta.

Proyecto cofinanciado por la Consejería de deportes de la Comunidad de Madrid a través del programa de colaboración institucional para el desarrollo de proyectos de actividad física y salud y el Ayto.de Becerril de la sierra.

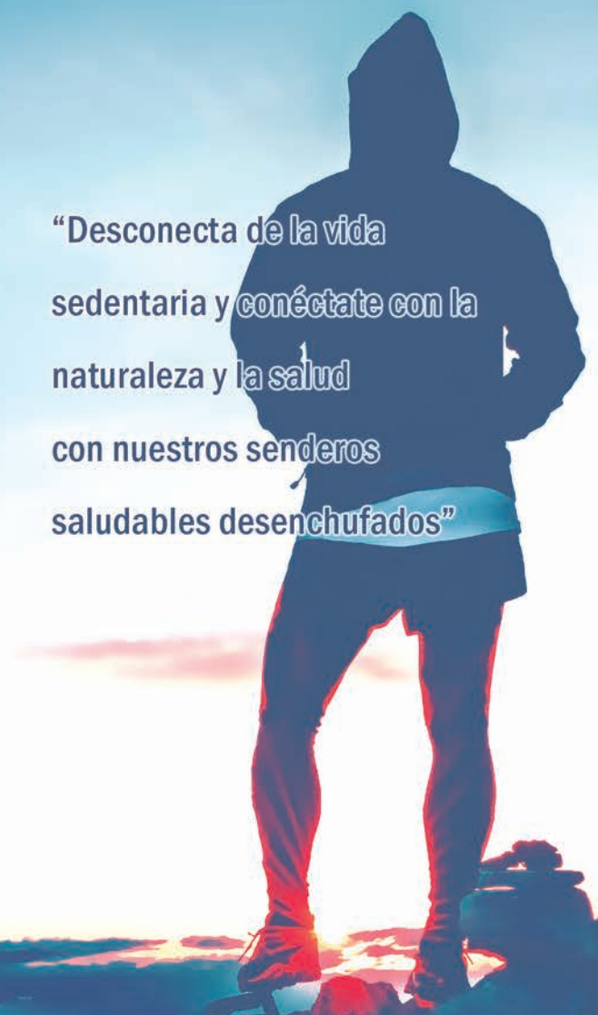
Ayuntamiento de Becerril de la Sierra

Comunidad de Madrid

Gaia. La moneda ciudadana

VIA PECUARIA

Senderos saludables de Becerril de la Sierra



"Desconecta de la vida sedentaria y conéctate con la naturaleza y la salud con nuestros senderos saludables desenchufados"

www.becerrildelasierra.org

Sendero saludable de
la Romería

Esta ruta nos llevará al Raso de los Enebros, donde todos los años los vecinos de Becerril de la Sierra se juntan para celebrar la Romería de la Cruz de Mayo. Es una senda perfecta para recorrerla con los niños, por su corta longitud y su baja dificultad, en un circuito circular que también puede realizarse en bicicleta.

Salimos de la Plaza de la Constitución y nos dirigimos por la Avenida de José Antonio en dirección a la localidad de Mataelpino. Justo antes de la Iglesia de San Andrés, giramos a la derecha por la Calle de la Fragua, a pocos metros tomamos un sendero ancho a nuestra izquierda. En nuestro camino cruzaremos el Arroyo de la Zalailla y el de la Angostura, rodeados por una fantástica vegetación de ribera y en los que se desarrollan algunos anfibios. Son varias las especies animales que habitan el lugar, desde pequeños mamíferos como liebres, zorros y tejones, hasta una gran variedad de aves como milanos, urracas, rabilargos y águilas ratoneras, entre otras.

El Raso de los Enebros es popularmente conocido como La Romería. En este raso hay instaladas mesas y bancos donde podemos disfrutar del paisaje que nos brinda este bonito rincón de la Sierra de Guadarrama.

Continuamos por la pista a mano izquierda que se dirige hacia el norte, a unos 700 metros seguimos por el sendero hacia la izquierda hasta desembocar en la Calle de las Arenas, para llegar nuevamente a la Iglesia de San Andrés donde tomaremos la Avenida de José Antonio hacia nuestro punto de partida.

Longitud: 3.6 km

Desnivel positivo: 60m

Tiempo estimado: 1h 15 minutos

Dificultad: apta para todos los públicos

Sendero saludable del
embalse de Majalespino

Esta ruta nos llevará hasta el embalse de Majalespino en la falda de La Maliciosa. Se trata de un sendero con desniveles importantes y caminos diferentes, desde pistas forestales, antiguas carreteras y senderos de montaña.

El sendero del embalse de Majalespino parte de la Avenida de José Antonio junto a la carretera M-607. Comienza frente al punto limpio del municipio y toma un sendero en dirección a Navacerrada.

A los pocos metros hay que pasar una puerta y continuar por el sendero que trascurre a media ladera, paralelo a la carretera. Este primer tramo sube un poco, para después llanear hasta llegar a otra puerta/cancela. En este punto tenemos que salir a la carretera y cruzarla, para continuar por otro sendero que llega hasta la entrada a la finca de Los Almorchones. Una vez cruzado el río, subiremos por una pista forestal con el río a nuestra derecha, hasta desembocar en otra pista forestal. Una vez en este punto, nos desviaremos a la derecha, para seguir primero por un tramo de pista y después un sendero que sube siempre con el río a nuestra derecha, hasta otra puerta/cancela, la cual debemos pasar.

Al final de esta pista, llegamos al Collado de Majalespino donde encontramos otra puerta, la cual debemos cruzar para en pocos metros llegar al embalse.

Para emprender el regreso, debemos retroceder hasta el collado y tomar una carretera que tras unas cerradas curvas nos dejará en la Urbanización Vista Real. Desde este punto, tomar a la izquierda la Avenida Vista Real, hasta la carretera M-617. Giramos a la derecha y en pocos metros llegaremos de nuevo al punto de partida.

Longitud: 8 km y 300 m

Desnivel positivo: 335 m

Tiempo estimado: 2 horas y 40 minutos

Dificultad: personas acostumbradas a caminar en rutas de montaña con cierto desnivel y con una forma física normal

Sendero saludable del
río Navacerrada

Esta ruta nos llevará junto al curso del río Navacerrada en dos tramos individuales y con diferente dificultad. El primer tramo comienza en la calle de las Charcas, a la altura del área recreativa Alto del Hilo, para recorrer un camino sencillo y empedrado al inicio. Esta parte trascurre cuesta abajo, hasta llegar a la calle Campuzano, la cual cruzaremos para continuar por la calle de Caz hasta terminar en el paseo de San Sebastián. Es una senda perfecta para todos los públicos, por su corta longitud y su baja dificultad.

El segundo tramo, indicado para personas acostumbradas a recorrer senderos de montaña sencillos, comienza el paseo de San Sebastián, pasado el puente del río, en la calle de San Andrés. Recorre esta calle hasta desviarnos a la izquierda por la calle de San Roque, donde al final nace un sendero estrecho con abundante vegetación. Este sendero es corto y desemboca en la calle de San Buriel, la cual tomaremos hacia la izquierda, cruzando el río, hasta llegar al paseo de la Ermita, donde continuaremos hacia la derecha para llegar al final de este segundo tramo, la iglesia Nuestra Señora del Valle.

En nuestro camino podremos disfrutar de la típica vegetación de rivera de la Sierra de Guadarrama con sauces y alisos, entre otros. Además de castaños de indias que darán con su abundante sombra un respiro si se realiza la ruta en los meses de verano.

	TRAMO 1	TRAMO 2
Longitud:	894m	1km 300 m
Desnivel:	negativo 41m	negativo 47 m
Tiempo estimado:	15 minutos	20 minutos
Dificultad:	apta para todos los públicos	personas acostumbradas a transitar senderos de montaña sencillos