



# entorno **Sierra** del **Guadarrama** (1)

y montes **Carpetanos**:  
mañanas por **sendas** y tardes de **experiencias** agroturísticas

**sendas**: a grandes cascadas, por bosques y vías de trashumancia  
**experiencias**: huertas, ungüentos medicinales, elaboración de cerveza

## Comunidad de Madrid

cuatro jornadas, tres noches/ con P.C.  
+ plan completo de actividades

1-4 abril

**opcional**: noche del día 31

-Madrid-  
2021





## Ficha básica del programa

### **actividades del circuito**

#### **las sendas:**

>> a la Chorrera de **Mojonavalle** desde el puerto de Canencia, por un camino con fuentes, abedules, tejos, acebos, servales...

>> a la **Chorrera de San Mames**, una enorme caída de agua de 30 metros, por caminos de trashumancia, entre robles melojos y pinos silvestres...

>> camino de los **puentes medievales** siguiendo el arroyo de Canencia, un bello paraje con dehesa de robles y bosques de sabinas y arces...

>> de **Rascafría al Paular** por el bosque finlandés, lagos de los batanes, puentes de la Reina y del Perdón, con visita al **monasterio...**

*Bien de Interés Cultural*

#### **las experiencias:**

>> en **Lozoya**, recolección de plantas y preparación de **ungüentos medicinales**; huerta de subsistencia y gallinero con especies serranas...

>> **fábrica de cerveza artesana** en **Bustarviejo**, elaboración y variedades, malteado, mosto, filtrado, fermentación...; **cata** de seis estilos...

>> **huerta** de producción **ecológica** a 1200 m de altura, en **Bustarviejo**, agua de manantial, labores de la tierra, cultivos, **recolectar** algunas hortalizas y verduras, jardín botánico hortícola y su **cata** en crudo



---

## el lugar

---

El **Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama**, está ubicado en el Sistema Central y es un área protegida entre las provincias de Madrid y Segovia. Es uno de los Parques más visitados de España, tras el Parque Nacional del Teide. Uno de sus objetivos es proteger **once ecosistemas** diferentes presentes en la sierra, algunos de ellos de alta montaña mediterránea, únicos en la península.

En el parque se encuentran más de 1500 especies de plantas autóctonas diferentes y treinta tipos de vegetación; destacan el pino silvestre, el roble melojo, el enebro, la encina, el tejo, el abedul, el acebo...; en cuanto a fauna, se pueden apreciar ciervos, jabalíes, lobos ibéricos, corzos, gamos, cabras montesas, zorros, tejones, gatos monteses...

El Valle del Lozoya se inicia en el Monasterio de El Paular y, como todo el territorio del municipio de Rascafría, está integrado y protegido por el condicionado del Parque; todas las actividades propuestas se realizan en el entorno de este valle; Canencia y Bustarviejo están al pie de la zona de influencia del Parque.

---

## algunos datos sobre las actividades

---

### Las sendas

#### camino a la **Chorrera de Mojonavalle**

La ruta comienza en el **Puerto de Canencia**, junto al Área Recreativa; permitirá conocer uno de los saltos de agua más emblemáticos de la Comunidad y observar especies botánicas protegidas, propias de climas mas fríos, como son abedules, tejos y acebos; algunos de ellos son centenarios y están catalogados como especies singulares, dentro de una zona boscosa de *pino silvestre* o de *Valsaín*; hay varias manchas de robles y serbales. Se pasará cerca de una **choza** de pastores reconstruida, del **mirador del Norte** desde el que se divisa el valle del Lozoya y los montes carpetanos con las cumbres de *El Nevero* y *Peña Cabra*; hay unos curiosos ejemplares del abeto *Douglas*, plantados con fines forestales hace más de un siglo. En una bifurcación se dejará a un lado la **casa** de **El Hornillo** y a partir de un monolito de piedra se inicia una excursión botánica por la **senda ecológica**, cruzando bajo ejemplares centenarios de **abedules** péndulo, próximos al conocido *abedular de Canencia*. Al final del recorrido de ida se llegará a una impresionante cascada de *treinta metros* que forma el nacimiento del **arroyo del Sestil del Maíllo**, conocida como la *Chorrera de Mojonavalle*; el nombre de *Maíllo* viene de los *Malus sylvestris*, o manzanos de bosque; para acceder al mirador de la Chorrera habrá que subir unos pequeños escalones de piedra. De regreso se pasará cerca de un bosque de **acebos** de todos los tamaños y formas, con gruesos troncos; junto al cauce del arroyo se podrán ver algunos ejemplares de **tejos**, entre ellos el **Tejo de la Senda**, con inmenso tronco de 4 m de perímetro, formado por otros más delgados, con una altura de unos 10 m y una edad de algo más de 500 años. Durante el recorrido se encontrarán varias fuentes como la de la *Raja*, los *Tejos* y del

*Hornillo*. Se caminará por pista forestal y en gran parte por senda de herradura; con algunos ascensos y descensos no muy pronunciados

*Distancia: 7.5 km; itinerario: circular; desnivel: 250 m; duración: tres horas aprox.*

### **a la Chorrera de San Mames**

Senderismo hacia uno de los saltos de agua más grandes de la Comunidad de Madrid, superior a los 30 metros. Se conocerá un entorno que fue testigo de cuantos anduvieron por estos lugares durante la Edad Media y lo modelaron para uso ganadero y agrícola a lo largo de los siglos; por aquí transcurren antiguos caminos de trashumancia. Se parte de la iglesia de San Mamés, una joya arquitectónica del S. XII, en tiempos de la Reconquista; durante la Guerra Civil el bando republicano estableció en su interior uno de sus cuarteles. Se atraviesan algunas manchas de roble melojo, mientras se remonta la loma de las *Tejoneras*, accediendo al profundo valle que forma el arroyo del *Chorro*; se encontrarán también acebos, fresnos, tejos, encinas; más abajo se escuchará el estruendo del cauce. La **Casa del Leñador** se encuentra antes de un frondoso bosque de *pinos silvestres* o de *Valsaín* por donde pueden verse algunos corzos, unos auténticos "*duendes del bosque*"; tras atravesarlo, aparece un variado sotobosque entre rocas. La chorrera se divisa de lejos, que cae sobre un tobogán que impulsa el agua hacia arriba. Tras el descanso se descenderá hacia **Navarredonda**, por un paisaje de robles y arbustos hasta alcanzar los caminos flanqueados de vallas de piedra seca que conducen al pequeño núcleo de casas; de lejos se observará el monumental **embalse de Riosequillo**, uno de los primeros embalses que construyó el Canal de Isabel II; ahí desemboca el arroyo del Chorro. El camino combina *senda de herradura* y *pista forestal*, con ascensos y descensos poco pronunciados.

*Itinerario: circular, distancia: 12 Km.; desnivel: 380 m.; duración: cuatro horas*

### **los puentes medievales del valle de Canencia**

La senda se inicia en el pueblo de Canencia, siguiendo el arroyo del mismo nombre; atraviesa diversos ecosistemas de extraordinaria riqueza paisajística, en su descenso hasta la confluencia con el río Lozoya; desde este punto se continuará aguas arriba en dirección a la presa de Pinilla, ya dentro del municipio de Lozoya. Es una ruta de interés histórico que atraviesa parajes naturales espectaculares. En un paraje de gran belleza, cerca de Canencia, se sitúa el **puente Cadenas**, de un solo arco y con calzada de cantos rodados; es de un solo ojo y ligeramente apuntado, llamado de "*lomo de asno*"; por su anchura, parece ser que solo era transitado por caminantes y caballerías y se sitúa junto a un molino harinero reconvertido hoy en vivienda. A unos 15 minutos se encuentra el **puente Cantó** (S. XIV o XV) construido con bolos de piedra de río, con dos arcos de diferente tamaño, hermosamente asimétrico, realizado en mampostería, con un balconcillo sobre uno de los contrafuertes; se utilizó como vía de tránsito de ganado. Entre vegetación de ribera y prados, el camino conduce, aguas abajo, a una bonita *dehesa de robles*. A unos 4 Km de Canencia, se verá al tercero de ellos, el **puente de Matafrailes**, de un solo ojo, ligeramente apuntado, con un arco de mayor altura ya que está ubicado



sobre dos rocas altas con estribos de sillarejos; es más ancho en los extremos, posiblemente para facilitar el cobro de los derechos de pontazgo. Tras la desembocadura, remontando el río Lozoya, se llega al cuarto y último de los puentes, el **puente Congosto** (S. XII-XIII), en un paraje espectacular, donde el agua ha erosionado el granito del cauce, encajonado entre paredes de roca de gneis, que dejan algunas pozas naturales; algo más allá hay un **bosque de sabinas** asentado sobre la propia roca, una de las joyas botánicas de la Sierra Norte y un pequeño bosque de *arce de montpellier*.

*Distancia: 8 Km; itinerario: lineal (se dejará un coche cerca del final, para subir a los conductores); desnivel: 220 m; duración: dos horas y media*

### **Sendero entre Rascafría y El Paular**

Se parte del **puente de La Reina**, una sobria construcción de piedra que cruza el arroyo de Santa María de El Paular (S. XVIII), bello y sólido, ya que debía de soportar carros de gran peso cargados de madera. Pasado el Centro de Visitantes, se cruzará el **puente del Perdón** sobre el río Lozoya; su nombre proviene de que era aquí donde los delincuentes y malhechores apelaban sus sentencias ante un tribunal; si eran sentenciados culpables, se les conducía a la cercana *Casa de la Horca* donde eran ajusticiados; el primero fue de principios del *siglo XIV*, pero el actual es de la primera mitad del XVIII. A partir de aquí está cuanto queda de las antiguas posesiones cartujas; hay que adentrarse en la finca de **Los Batanes**; la senda continúa entre dos hileras de esbeltos álamos que, entre rododendros y abetos, conduce al **bosque de Finlandia**, donde dos grandes piedras marcan la entrada; es un exótico rincón donde hay una sauna y un muelle de madera sobre un estanque, en el que se represa el río Lozoya; otros estanques como éste y numerosos canales flanquean la senda a partir de aquí, un lugar conocido como **las Presillas**, que son vestigios del complejo sistema hidráulico que alimentaban las fraguas, aserraderos y molinos de los viejos cartujos. Se verán dos empalizadas que conducirán hasta la **fuentes del Botijo**, situada en una pradera con rueda de asientos a la sombra de los abedules. Camino adelante quedan los restos del famoso **molino de papel**; en el *siglo XIV* fue serrería para preparar la madera para construir el monasterio y, dos siglos más tarde, la serrería se convirtió en fábrica de papel, donde trabajaron más de cuarenta obreros; de aquí salió el utilizado en la edición príncipe del *Quijote*. El regreso desde Rascafría se realiza por un sendero paralelo a la carretera del puerto de Cotos, entre fresnos y chopos centenarios; se pasará delante del aserradero de la *Sociedad Belga de Pinares de El Paular*, entidad que gestiona estos bosques de pino silvestre donde también hay acebos, rebollos o tejos y alberga una de las mayores colonias de buitre negro.

*Itinerario: circular; distancia: 4 kilómetros ida y vuelta; desnivel: 50 m.*

### **monasterio de Santa María de El Paular**

Visita guiada al conjunto monumental de la primera cartuja de Castilla, cuyos tesoros dan fe del poderío social y económico de esta orden. El **atrio** de la iglesia es el acceso al **claustro de la "monjía"**, del gótico flamígero, donde se puede observar en los muros interiores la exposición de *cincuenta y dos* grandes **cuadros de Carducho** con escenas de la vida de los monjes cartujos; consta de cuatro galerías a las que abren las puertas de las celdas

de los monjes; y en el exterior del claustro hay dos fantásticos templetos, uno octogonal y otro cuadrado, junto al cementerio. La Iglesia es la parte más sobresaliente del conjunto, de una sola nave, donde la reja, la sillería y el retablo gótico crean tres espacios: el de los seglares, el coro de los hermanos conversos y un tercer coro en madera de nogal dedicado a los oficios de los monjes; sobre el dintel de la puerta se podrá ver el escudo de Carlos III; el retablo es de alabastro policromado, recrea 17 escenas bíblicas. El *claustrillo* o **claustro de la recordación** con una bella azulejería talaverana con el escudo real y el de la orden cartujana. El **refectorio**, presidida por una crucifixión con una sillería gótica y un púlpito. La **Capilla Capítular**, una sala rectangular formada por angelotes y frutos policromados, presidido con el escudo de Castilla. Y el *Transparente* o **Tabernáculo**, detrás del ábside, donde se encuentra el sagrario, siguiendo la filosofía de la orden cartuja; se compone de dos estancias decoradas fastuosamente a base de columnas de mármol y jaspes

*Duración: 45 minutos*

---

## **las experiencias**

### **cerveza artesana, visita y cata**

Visita a la **fábrica de cerveza** artesana **Bailandera**, en el municipio de Bustarviejo, a las puertas del Parque Nacional, gestionada por cinco mujeres, y de la mano de una de ellas descubrir como se **elabora** una cerveza artesana de calidad, que es a la vez una rica bebida como un alimento, en base a ingredientes que provienen de cultivo ecológico. Es cerveza estilo *Weizenbier*, mezcla de maltas de cebada tipo *Pilsen* y *Munich* con un 30 por ciento de trigo; color dorado y buena permanencia de la espuma, fermentación alta, con segunda fermentación en botella; se emplea tanto cebada, como trigo, centeno y avena; con el **malteado** de los granos de cereal comienza el proceso de germinación controlada, con el fin de activar las enzimas que darán el color; una vez molido el grano, se mezcla con agua para preparar el **mosto cervecero**; luego se esteriliza el mosto en una cuba, separando en el **filtrado** el mosto líquido de los restos de malta; luego se lleva a **ebullición** con el objetivo de aportar amargor y aroma presentes en el lúpulo, siendo sometido a una especie de centrifugado o *whirpool*; tras enfriar y airear el mosto, se siembra la levadura para iniciarse la **fermentación**, transformando los azúcares fermentables en alcohol y CO<sub>2</sub> en los tanques de fermentación; se precisa un período de **maduración**, donde la cerveza es sometida a bajas temperaturas para que el sabor y los aromas se estabilicen; y antes de envasarse, la cerveza es sometida a un último proceso de filtración para separar las pequeñas partículas de levadura. **Cata de seis cervezas**: la *American Pale Ale* intensa, amarga y frutal; el tipo *Coffe Porter*, negra de espuma cremosa y contundente; la *lupul Love* con toques herbales y especiados; la opción *Fruit Pale Ale* con mango y fruta de la pasión; una cerveza sin gluten a partir de maltas de cebada *Pale Ale* y *Munich* y trigo; y un experimento de *winter ale* con una *session hoppy wit*.

*Duración: hora y media*

## **huerta de producción ecológica**

Visita a una **huerta ecológica** de producción, dirigida por uno de sus profesionales, donde se podrá participar en la actividad, **recogiendo** con las propias manos, algunas hortalizas que se cultivan en la temporada, y además degustarlas con una **cata en crudo**. Se encuentra en el municipio de Bustarviejo a unos 1.300 m. de altura. Iniciarán la visita hablando de la historia de los cultivos en huertas y en concreto de la producción ecológica en Bustarviejo desde la antigüedad, donde manejan más de 200 variedades para uso humano; cultivan algo más de 1 ha priorizando por tanto las especies locales y adaptadas. Se explicarán los **trabajos** y el **ciclo** de la huerta, preparación de la tierra, utilización de los abonos naturales, principalmente estiércol de las vacas serranas; y las aguas de riego, extraídas en manantial; la opción de estos productores es la calidad de sus hortalizas. Dentro de la producción ecológica, hablarán de los plantones, de la recuperación de variedades antiguas y las semillas. Según la temporada, mostrarán las hortalizas preparadas para su recolección, así como algunas de las variedades que comienzan a germinar. Entre los **cultivos de invierno**, se encuentran las coles de Bruselas, col repollo tanto liso como rizado, cebollinos planos, rúculas, acelga roja, brócoli, ajos, apio, cilantro, perejil... En plena temporada llegan a producir más de 60 variedades de tomates. Están iniciando un **jardín botánico** hortícola, donde también se encontrarán plantas aromáticas y medicinales. Tienen algunos frutales y explicarán la técnica del injerto.

### **El proceso del humus**

Se detendrán especialmente en la fabricación de **humus** de lombriz, un método exclusivo y revolucionario en la producción hortícola; el humus es materia orgánica degradada en su último estado de descomposición, por efectos de microorganismos, por lo que químicamente se encuentra estabilizada y por ello regula muy bien la dinámica de nutrición vegetal en los suelos cultivables; en la charla mostrarán sus propiedades, características, indicaciones y ventajas de su utilización; hoy las lombrices representan el *intestino de la tierra*, transformando la basura en alimento de primera calidad para las plantas.

*Duración de toda la actividad: dos horas aprox*

### **recolección de plantas y preparación de ungüentos**

Recepción en un aula-taller de **Lozoya** situado en la plaza de los cuatro caños con una fuente y mucho encanto. Explicarán lo que se va realizar y las herramientas que utilizarán. De aquí se irá a su propia huerta y gallinero, a unos cinco minutos a pie; se hablará de las gallinas, del gallo, los pollos y pollitos, de una raza serrana en peligro de extinción; se les dará de comer, se cogerán los huevos, mostrarán su huerta, de tipo subsistencia, recolectando algunas plantas que se utilizarán después. De vuelta al aula con las plantas recolectadas, se preparará un **ungüento medicinal** que cada participante se lo llevará a casa. Y al término, despedida. En este taller se elaboran velas y jabones trabajando con materias primas de origen natural, dando rienda suelta a la creatividad; aceites macerados de plantas, cosmética natural, bricolaje tanto para huertas y terrazas como para el hogar y la artesanía;



juguetes, agroecología, lombricultura, conservas, pan con masa madre, fotografía...

*Duración: dos horas aprox.*

## **alojamiento y pensión alimenticia**

**Hotel (\*\*)** en Robregordo, desde la comida del **jueves** a la comida del **domingo**; **tres noches** de alojamiento y **cuatro jornadas** de actividad.

Con transporte por medios propios, *por persona en habitación doble,*

**375 €**

Suplemento habitación **individual** (por noche)

**10€**

Suplemento alojamiento del **miércoles** y desayuno del **jueves**

**32 €**

*Para el transporte proponemos alternativamente **compartir coche**, bien el propio si se dispone de él, o manifestar en la reserva la disposición para realizarlo con el de otros; para ello Gente Viajera pondrá en contacto a quienes deseen participar de una misma ciudad o provincia. En cualquier caso...*

**desde Madrid:**

*Suplemento, en autobús, microbús o en nuestros vehículos de apoyo* **59 €**

**Hora y lugar de reunión: 9:00 h. del jueves**, en el propio hotel o en el lugar que se indique en los **últimos datos**

**(\*)** *El traslado al punto de salida de las actividades es igualmente por medios propios o compartidos, excepto si se contrata el suplemento de transporte y traslados*

**Equipaje:** *ropa de abrigo, pantalón cómodo para andar, zapato deportivo o de trekking; prenda impermeable.*



Santa Alicia, 19 28053 Madrid  
**E-mail: [info@genteviajera.com](mailto:info@genteviajera.com)**

Tfno. 914780111/ 685800086 whatsapp  
**<http://www.genteviajera.com>**