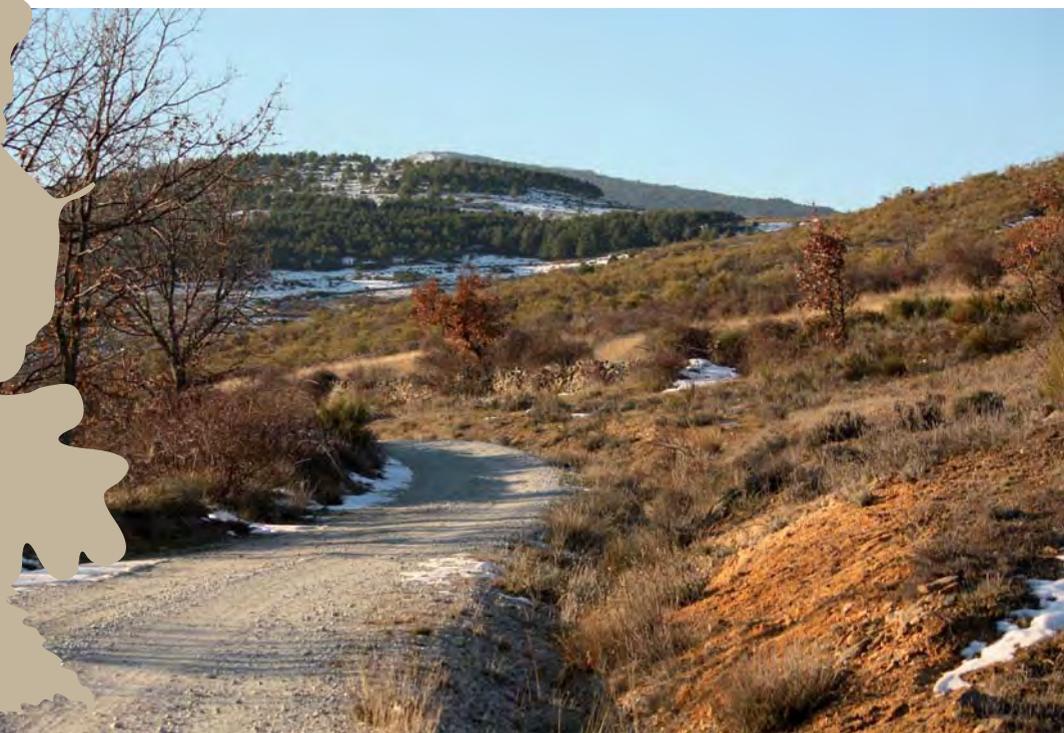


Cuadernos de El Cuadrón nº0

# Turismo responsable y patrimonio ecocultural



# Turismo responsable en la Sierra Norte: avanzando hacia la sostenibilidad

El Centro de educación ambiental (CEA) El Cuadrón forma parte de la Red de Centros de educación ambiental de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio de la Comunidad de Madrid.

Está situado en un lugar estratégico de paso de visitantes hacia el Valle del Lozoya, el futuro Parque Nacional de Guadarrama y gran parte de la Sierra Norte madrileña, por lo que su localización es clave para lograr con éxito que el turismo que se practique en esta zona sea un **turismo responsable**.

El pilar fundamental del programa del CEA El Cuadrón es conseguir transmitir a la sociedad unos patrones de uso responsable de los recursos, buscando la conexión entre uso y responsabilidad. La conservación de la Naturaleza precisa una adecuada intervención de la Administración junto con la implicación de la sociedad, contemplando a todos los colectivos, tanto en edades como en localización, tanto locales como visitantes, para lograr así el mantenimiento de la biodiversidad y del paisaje tradicional que tanto atrae al turismo.

Esto requiere un marco teórico y metodológico con suficiente peso, amplitud y profundidad, como para dar respuesta a los intensos cambios que está experimentando la Sierra Norte y conseguir una buena adaptación a los mismos por parte de la población local y visitante. El **turismo responsable** es una buena herramienta para promover una adecuada conciencia social, un turismo comprometido y solidario, un desarrollo económico razonable, el protagonismo de las comunidades locales y el respeto ante las diferencias culturales.



Autor de la foto de portada: Diego Martín Sanz

## Patrimonio ecocultural: nuestra seña de identidad



Autora: María Julián de Prados

El paisaje de la Sierra Norte es el resultado de una fructífera convivencia entre una sociedad rural y su entorno, del que podemos disfrutar gracias al trabajo que durante siglos han realizado sus pobladores, con el manejo de los recursos naturales a su alcance, contribuyendo en muchos casos a conservar la biodiversidad. Esta sinergia entre sociedad y naturaleza nos ha legado un destacado **patrimonio ecocultural**, que dota de identidad a la Comarca representando un reclamo turístico de gran valor: la arquitectura tradicional y las vías pecuarias, antiguos caminos de trashumancia.

El CEA El Cuadrón, con el objetivo de mantener y revalorizar este patrimonio, desarrolla o colabora en programas y actuaciones centradas en la identificación, dinamización y rehabilitación de algunos de los bienes, conocimientos y técnicas que han ayudado a preservar y enriquecer el entorno y la cultura del valle Medio del Lozoya.

El flujo turístico actual en la comarca se nutre del **patrimonio ecocultural** que ofrece, por lo que **turismo y patrimonio** se ven estrechamente unidos.

# Programa educativo: Turismo responsable y patrimonio ecocultural

El objetivo principal del proyecto educativo del CEA El Cuadrón es poner en valor el patrimonio ecocultural, los usos tradicionales del territorio y responder a las demandas de los visitantes bajo la premisa de un turismo responsable y accesible.

Para conseguir este objetivo, es necesaria la **implicación de la sociedad** en su conjunto; en este sentido incidiremos en población local, comunidad educativa y público visitante, a través del desarrollo de **programas participativos**.

Algunas de las líneas de actuación más importantes son:

## **Sendas y Caminos de nuestra Sierra Norte**

Con la intención de poner en práctica un modelo de turismo más responsable, se oferta una serie de actividades y recorridos a lugares concretos o senderos de unión entre poblaciones en todo el área de influencia, tanto guiadas como autoguiadas. Las actividades y los recorridos tienen como objetivo dar a conocer el gran valor del patrimonio ecocultural de la zona y cómo esto puede conseguirse con el mínimo impacto medioambiental posible.

## **Banco de Saberes Populares**

El primer paso para el diseño de rutas y destinos turísticos, es conocer en profundidad el medio natural, el patrimonio cultural, y la sociedad que articula ambos. Esta variada y abundante información se recoge mediante diversas técnicas y metodologías (mesas participativas, talleres, paseos con mayores, etc.), contando intensamente con la colaboración de la población local. Todo ello se engloba en el llamado Banco de Saberes Populares, un compendio de información sobre la cultura popular serrana que sirve para comprender el pasado, mejorar el presente y diseñar el futuro, basándonos en criterios de sostenibilidad.



# Programa de sendas guiadas del CEA El Cuadrón



En el CEA El Cuadrón se puede reservar plaza para realizar estos recorridos guiados e interpretados por educadores ambientales.



Inicio



Casamata



Trinchera



Dehesa



Potro de herrar



Fragua

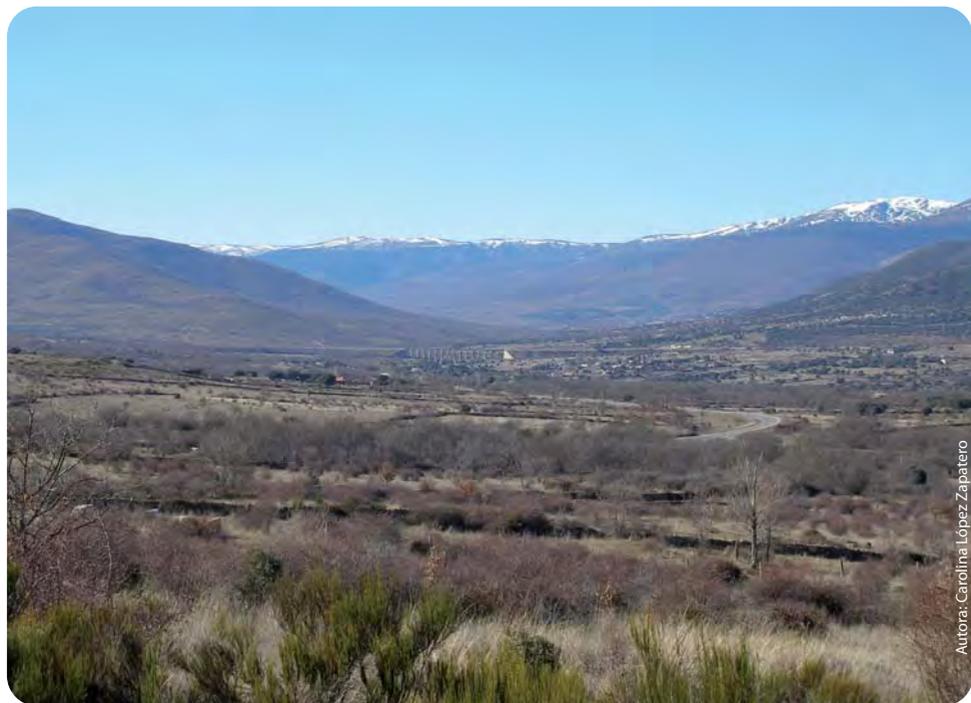


Quesería tradicional

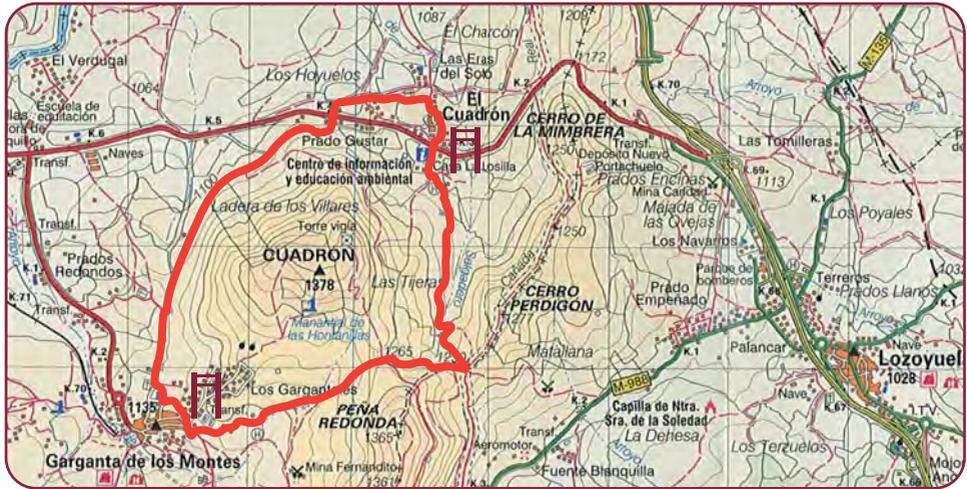


# El Cuadrón y Garganta de los Montes

LOCALIDADES	Garganta de los Montes y El Cuadrón		
ÉPOCA	Primavera, otoño e invierno	DIFICULTAD	Baja
INICIO	Centro de Educación Ambiental El Cuadrón. Ctra. M-640, km. 3		
RECORRIDO	Circular	DESNIVEL	160 m
SEÑALIZACIÓN	Algunos mojones con una marca naranja hasta Garganta de los Montes y azul desde Garganta de los Montes a El Cuadrón. Se recomienda visita guiada.		
LONGITUD	10 km	TIEMPO A PIE	4 h
COTA MÍNIMA	1.140 m	COTA MÁXIMA	1.300 m
VISITA GUIADA	<i>"Caminando entre Garganta y El Cuadrón"</i> Consultar calendario de sendas guiadas y reservas en el Centro de educación ambiental El Cuadrón, Teléfono: 91 869 42 79		



Autora: Carolina López Zapatero



Autora: Carolina López Zapatero

Desde el CEA El Cuadrón, tomaremos la pista forestal hacia Garganta de los Montes, rodeando así la Cabeza del Cuadrón (1.378 m). Al bordear este cerro se va consiguiendo altura y visibilidad para observar el Valle del Lozoya, descendiendo después hasta llegar al pueblo de Garganta de los Montes. Una vez allí hay que dirigirse hacia el potro de herrar, desde donde cogemos el camino de regreso a El Cuadrón, observando el paisaje típico ganadero del Valle.

### qué se puede ver

Paisaje típico ganadero del Valle del Lozoya y arquitectura tradicional.

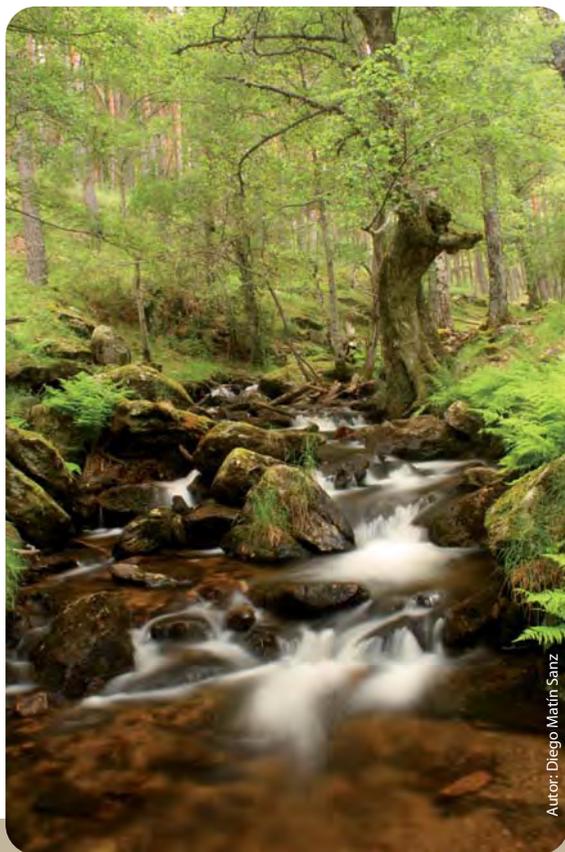
# Canencia de la Sierra

LOCALIDAD	Canencia de la Sierra		
ÉPOCA	Primavera, verano y otoño	DIFICULTAD	Baja
INICIO	Aparcamiento del área recreativa del Puerto de Canencia, Ctra. M-629, km 8		
RECORRIDO	Circular	DESNIVEL	170 m
SEÑALIZACIÓN	Algunas balizas de madera. Se recomienda visita guiada.		
LONGITUD	6,5 km	TIEMPO A PIE	2h 30 min
COTA MÍNIMA	1.400 m	COTA MÁXIMA	1.570 m
VISITA GUIADA	<i>"Árboles de leyenda en Canencia"</i> Consultar calendario de sendas guiadas y reservas en el Centro de educación ambiental El Cuadrón, Teléfono: 91 869 42 79		



Autor: Diego Martín Sanz

Durante este recorrido nos adentraremos en un espeso pinar de pino silvestre, donde podremos además observar otras especies que crecen en la umbría de Canencia. Éste es un lugar especial con unas condiciones de temperatura y humedad que permiten la existencia de abedules, tejos y acebos. En nuestro recorrido por este bosque relicto disfrutaremos además del sonido del arroyo del Sestil del Maíllo y de la Chorrera de Mojo-navalle. Se recorre un tramo de 300 m de la carretera M-629.



Autor: Diego Martín Sanz



Autor: Diego Matin Sanz

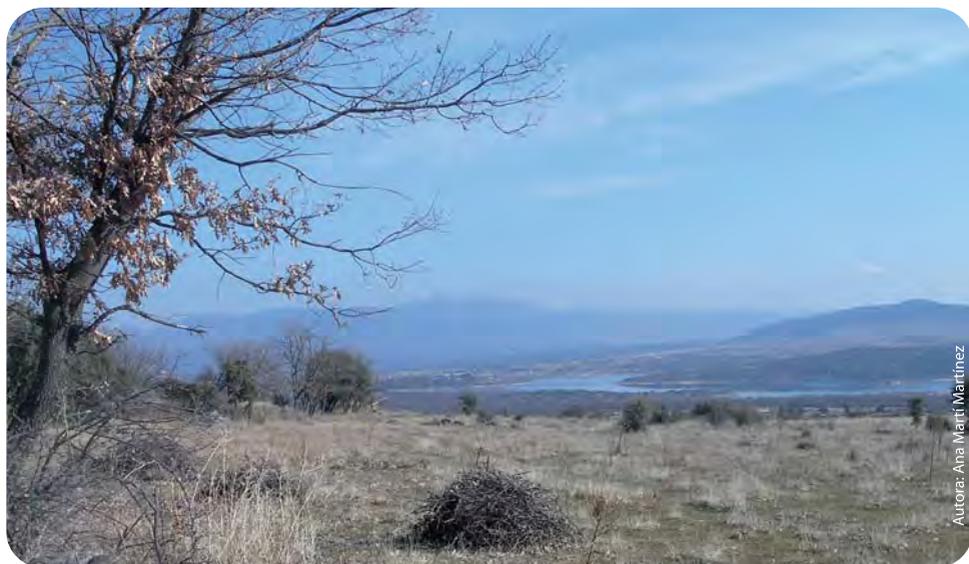
## qué se puede ver

Pinar de pino silvestre, chozo pastoril, chorrera de Mojonavalle, abedular de Canencia, tejos, acebos...

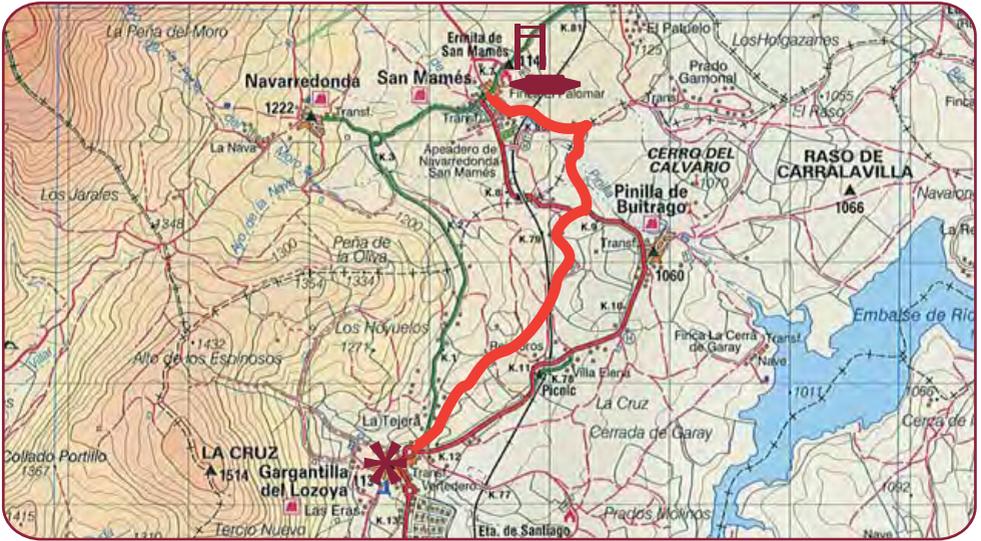
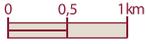
# Gargantilla del Lozoya y San Mamés

LOCALIDADES	Gargantilla del Lozoya y San Mamés		
ÉPOCA	Primavera, otoño e invierno	DIFICULTAD	Baja
INICIO	Gargantilla del Lozoya		
RECORRIDO	Lineal	DESNIVEL	65 m
SEÑALIZACIÓN	Flechas y marcas de color marrón. Se recomienda visita guiada.		
LONGITUD	8 km (ida y vuelta)	TIEMPO A PIE	1 h 15 min
COTA MÍNIMA	1.071 m	COTA MÁXIMA	1.136 m
VISITA GUIADA	<i>"Comunicando pueblos y gentes"</i> Consultar calendario de sendas guiadas y reservas en el Centro de educación ambiental El Cuadrón, Teléfono: 91 869 42 79		

Comunicando Gargantilla del Lozoya y San Mamés, el embalse de Pinilla de Buitrago nos acompaña en el horizonte durante nuestro recorrido. A través del paso entre muros de piedra seca, aparecen los robles intercalados con los fresnos que han dado de comer al ganado durante tanto tiempo. Los abrevaderos son otro elemento más del paisaje que nos confirma el uso ganadero de estas tierras. Esta ruta puede enlazar con la ruta 4, la Chorrera de San Mamés, realizando un recorrido total de 16 km ida y vuelta.



Autora: Ana Mari Martínez



Autora: Ana Martí Martínez



Autora: Ana Martí Martínez

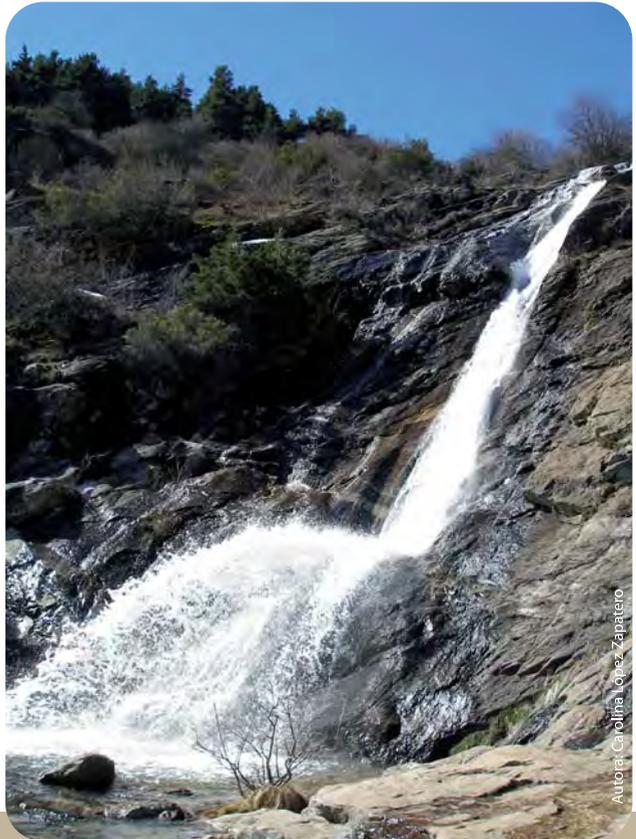
## qué se puede ver

Arquitectura tradicional, muros de piedra seca, paisaje típico ganadero, panorámicas del Valle Medio del Lozoya.

# San Mamés

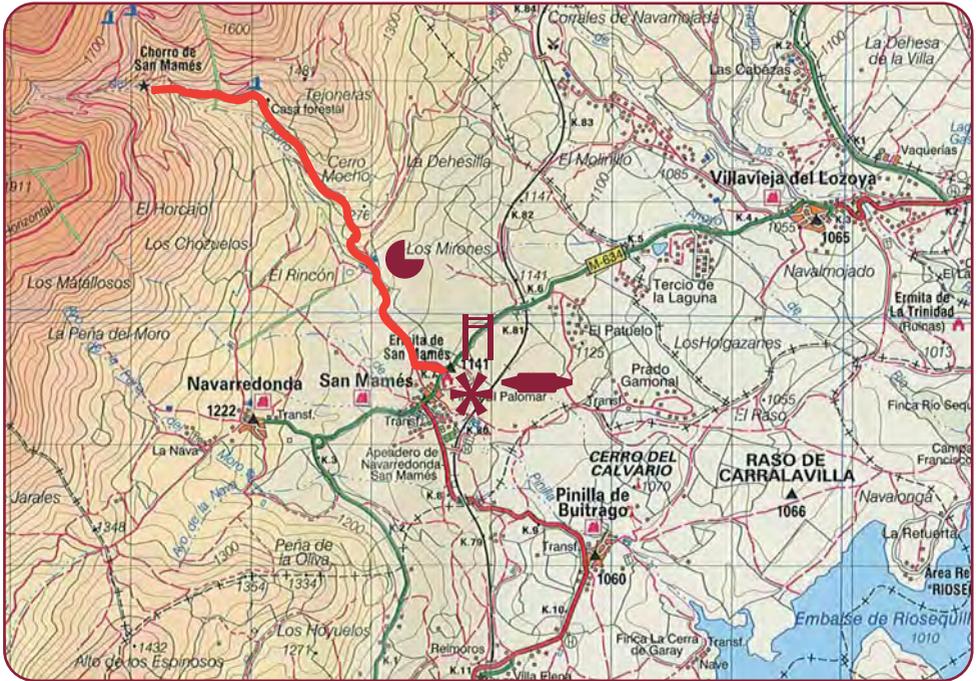
LOCALIDAD	San Mamés		
ÉPOCA	Primavera, otoño e invierno	DIFICULTAD	Baja
INICIO	Iglesia de San Mamés		
RECORRIDO	Lineal	DESNIVEL	340 m
SEÑALIZACIÓN	Flechas y marcas de color negro. Se recomienda visita guiada.		
LONGITUD	8 km (ida y vuelta)	TIEMPO A PIE	4 h
COTA MÍNIMA	1.140 m	COTA MÁXIMA	1.480 m
VISITA GUIADA	<i>"La chorrera de San Mamés, paisajes de piedra seca"</i> Consultar calendario de sendas guiadas y reservas en el Centro de educación ambiental El Cuadrón, Teléfono: 91 869 42 79		

Tomando el camino que nace frente a la Iglesia del pueblo nos adentraremos, entre callejas y paredes de piedra, en las laderas de los Montes Carpetanos. Siguiendo antiguos caminos de trashumancia, llegaremos hasta uno de los saltos de agua más populares de la Sierra Norte de Madrid, la Chorrera de San Mamés. Observaremos un paisaje modelado por el manejo ganadero y agrícola que han llevado a cabo los pobladores del Valle Medio del Lozoya a lo largo de los siglos. Las construcciones tradicionales de piedra seca, los robles melojos y los pinos silvestres son los protagonistas en este recorrido.



Autora: Carolina Lopez Zapatero

0 0,5 1km



Autora: Carolina Lopez Zapatero



Autora: Carolina Lopez Zapatero

## qué se puede ver

Chorrera, paisaje típico ganadero del Valle del Lozoya, chozo pastoril, muros de piedra seca, quesería tradicional.

# Villavieja del Lozoya

LOCALIDAD	Villavieja del Lozoya		
ÉPOCA	Primavera, verano y otoño	DIFICULTAD	Baja
INICIO	Antiguo lavadero de Villavieja del Lozoya		
RECORRIDO	Ruta de trazado libre por el interior de la dehesa		
SEÑALIZACIÓN	No. Se recomienda visita guiada.	DESNIVEL	40 m
LONGITUD	Variable, en torno a 4 km	TIEMPO A PIE	1h 30 min
COTA MÍNIMA	1.040 m	COTA MÁXIMA	1.080 m
VISITA GUIADA	<i>"Fresnedas de la Sierra Norte"</i> Consultar calendario de sendas guiadas y reservas en el Centro de educación ambiental El Cuadrón, Teléfono: 91 869 42 79		



Autora: Caroljina López Zapatero



En esta senda descubriremos una bella dehesa de fresnos, uno de los paisajes tradicionales protagonistas en el Valle del Lozoya. Su importancia no es sólo pastoral, sino también ecológica, cultural, social y económica. Las hojas y ramas del fresno son de una magnífica calidad nutritiva para el ganado, así como los pastos que lo acompañan. Durante nuestro paseo podremos observar cómo los habitantes del pueblo han convivido de forma tradicional con este recurso.



Autora: Carolina López Zapateiro

## qué se puede ver

El antiguo lavadero, la fragua, paredes de piedra seca, dehesa de fresnos trasmochados, cigüeña blanca.

# Gascones

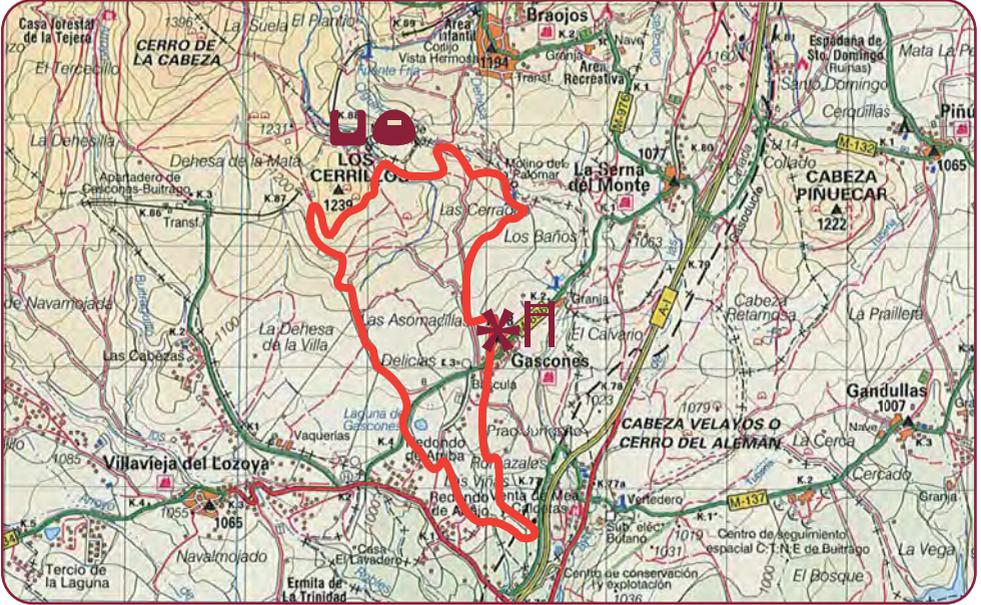
LOCALIDAD	Gascones		
ÉPOCA	Primavera, otoño e invierno	DIFICULTAD	Media
INICIO	Iglesia de Gascones		
RECORRIDO	Circular	DESNIVEL	180 m
SEÑALIZACIÓN	No. Se recomienda visita guiada.		
LONGITUD	9 km	TIEMPO A PIE	4 h
COTA MÍNIMA	1.020 m	COTA MÁXIMA	1.200 m
VISITA GUIADA	<i>"Cordeles y callejas"</i> Consultar calendario de sendas guiadas y reservas en el Centro de educación ambiental El Cuadrón, Teléfono: 91 869 42 79		



Autora: Carolina López Zapatero



Autora: Carolina López Zapatero



Autora: Carolina López Zapatero

Partiendo del pueblo de Gascones, recorreremos antiguos caminos de trashumancia y callejas entre tradicionales paredes de piedra seca, mientras disfrutamos de amplias panorámicas de la Sierra Norte de Madrid. En este paisaje ganadero encontraremos encinas, robles y fresnos. Este recorrido también nos ofrece la oportunidad de acercarnos a restos de la Guerra Civil, como antiguas trincheras y casamatas.

### qué se puede ver

Casamatas y trincheras, restos de núcleo despoblado, laguna de Gascones, vías pecuarias, callejas y paredes de piedra seca.

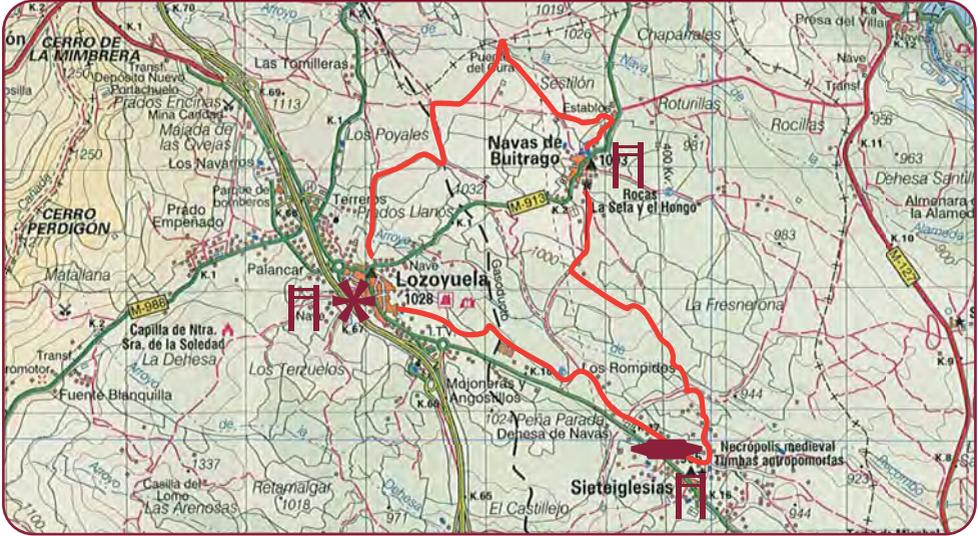
# Lozoyuela, Las Navas de Buitrago y Sieteiglesias

LOCALIDADES	Lozoyuela, Las Navas de Buitrago y Sieteiglesias		
ÉPOCA	Primavera, otoño e invierno	DIFICULTAD	Media
INICIO	Lozoyuela (carretera M-131, de Lozoyuela a las Navas de Buitrago)		
RECORRIDO	Circular	DESNIVEL	90 m
SEÑALIZACIÓN	No. Se recomienda visita guiada.		
LONGITUD	10 km	TIEMPO A PIE	3 h 30 min
COTA MÍNIMA	940 m	COTA MÁXIMA	1.030 m
VISITA GUIADA	<i>"Las piedras nos cuentan"</i> Consultar calendario de sendas guiadas y reservas en el Centro de educación ambiental El Cuadrón, Teléfono: 91 869 42 79		

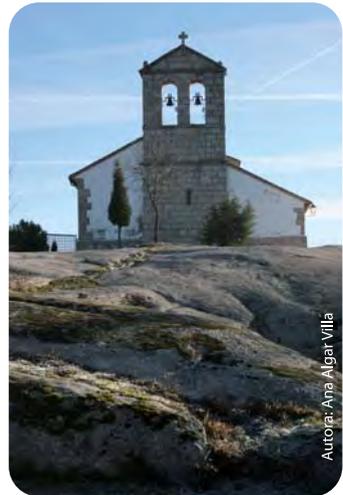
Desde la localidad de Lozoyuela, tomando un camino que sale de la carretera hacia Las Navas, recorreremos antiguas vías pecuarias, conectando los tres pueblos. Pasaremos al lado del famoso Puente del Cura de Lozoyuela, las singulares setas de granito de Las Navas y los numerosos potros de herrar de Sieteiglesias. A lo largo del paseo disfrutaremos de amplias panorámicas de la Sierra del Rincón. A la llegada a Sieteiglesias se puede visitar el puente románico conocido como el "Puente Romano" añadiendo 4 km a nuestro recorrido (ida y vuelta).



Autora: Ana Algar Villa



Autora: Ana Albar Villa



Autora: Ana Albar Villa

## qué se puede ver

Puente del Cura, rocas de granito con forma de seta, necrópolis visigótico-medieval y arquitectura tradicional.

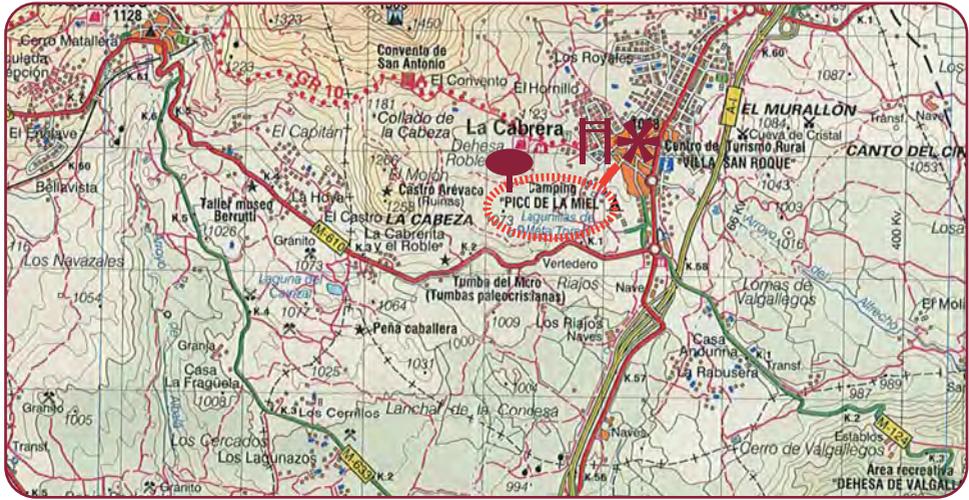
# La Cabrera

LOCALIDAD	La Cabrera		
ÉPOCA	Todo el año	DIFICULTAD	Baja
INICIO	Dehesa de Roblellano		
RECORRIDO	Circular	DESNIVEL	40 m
SEÑALIZACIÓN	Balizas y paneles interpretativos. Se recomienda visita guiada.		
LONGITUD	3 km	TIEMPO A PIE	1 h 30 min
COTA MÍNIMA	1.040 m	COTA MÁXIMA	1.080 m
VISITA GUÍADA	<i>"El origen de la Sierra de la Cabrera"</i> Consultar calendario de sendas guiadas y reservas en el Centro de educación ambiental El Cuadrón, Teléfono: 91 869 42 79		



A lo largo de un paseo por la Dehesa de Roblellano observaremos la impresionante Sierra de La Cabrera. En este bosque adhesionado disfrutaremos de un paisaje rocoso compuesto por crestas, berrocales, pilancones, setas o piedras caballeras. Las bellas lagunas temporales de Matatorejo, aparecen en primavera tras el deshielo y albergan gran biodiversidad. Veremos además que las encinas se encuentran a mayor altitud que los robles, curioso fenómeno de inversión botánica.





Autora: Carolina López Zapatero

## qué se puede ver

Lagunas temporales, panorámicas de la Sierra de La Cabrera, formas graníticas, robles, encinas, enebros y alcornoques.

# Ideas prácticas sobre turismo responsable para diseñar tus visitas, rutas y paseos

Todos los lugares que se visitan conservan una cultura y unos valores naturales propios: conócelos y respétalos.

Al planificar tu visita **utiliza el transporte público** o **minimiza tus desplazamientos en coche**, compartiéndolo con amigos o conocidos. En zonas rurales es más fácil olvidarse del vehículo y se puede optar por **conocer el entorno a pie, en bicicleta o a caballo**.

**Pasea siempre por caminos ya trazados**. Nuestro pisoteo contribuye a la erosión. Deja los portones y zarzos tal como te los encontraste.

**Observa a los animales de lejos y minimiza ruidos exagerados**. Aunque no los veas, están ahí. Compórtate como un "buen invitado".

**Elige sitios permitidos para el baño** a la hora de darte un chapuzón. Las zonas en las que no está permitido bañarse cuentan con medidas de protección importantes para la conservación del medio.

Durante tu recorrido puedes encontrarte con otros usuarios que estén practicando el deporte de la caza, en ese caso, **usa otros caminos públicos alternativos**.



Autora: Susana Gil Cebalero



**Deshazte de los residuos de una manera responsable**, sin dejar basura a tu paso. Los restos de comida, las servilletas de papel y las colillas también son residuos. Separa los envoltorios para que puedan reciclarse todo lo que sea posible.

**No te llesves "recuerdos" de zonas naturales o lugares históricos**. Forman parte del entorno y es donde deben permanecer.

**Si consumes productos de la zona**, además de disfrutar de la gastronomía y la artesanía locales, contribuyes a las economías familiares y a la supervivencia de un auténtico turismo rural.

**Elige establecimientos turísticos responsables**, que tengan en cuenta el ahorro de energía y agua, la reducción de los desplazamientos y el respeto al patrimonio ecocultural. Así puedes contribuir a incentivar este tipo de iniciativas.

**Difunde** la belleza e interés del lugar que visites con la intención de que **un turismo responsable** en la zona contribuya a su mantenimiento a lo largo del tiempo.

**Participa en las actividades de los centros de interpretación y educación ambiental**, ya que proporcionan las orientaciones necesarias para valorar la importancia del entorno y disfrutar más de la visita.

Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más (...)

*Antonio Machado*

red de centros  
educación  
ambiental

El Cuadrón

Ctra. M-604, km 3,3  
28743 El Cuadrón (Madrid)

Información y reservas:

Teléfono: 91 869 42 79



**Comunidad de Madrid**

CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE  
Y ORDENACIÓN DEL TERRITORIO



GARGANTA  
DE LOS MONTES