

# **PASEO POR GALAPAGAR PEDALEANDO**

A todos nos han dicho muchas veces que, “caminar es el mejor ejercicio físico posible”. Tonifica los músculos, mejora el retorno venoso, reduce la hipertensión y previene la osteoporosis.

Cuando tenemos que cubrir distancias más largas, la bicicleta puede ser el medio más adecuado. Sus beneficios para la salud también son notables. Tonifica la musculatura, reduce la grasa corporal, mejora la resistencia y los niveles de colesterol en sangre. Y al ser una alternativa al coche, supone un gran beneficio para el medio ambiente.

Este año os proponemos que salgáis a pasear en bicicleta, de esta forma además de hacer deporte, os vamos a mostrar varios itinerarios para que conozcáis mejor los alrededores de Galapagar.

Los recorridos que aquí se detallan han sido elaborados por alumnos de 1º de Bachillerato. ¡¡¡ ÁNIMO Y A PEDALEAR!!!

## *Paseo en bici por el “Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama”.*

- ORGANIZACIÓN DE LA SALIDA.

- Datos sobre la salida.

Esta actividad se puede realizar cualquier día de mayo o junio en el Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama.

Saldremos con las bicis un grupo de cinco o seis amigos a las 09:00h y llegaremos a casa a las 16:00h aproximadamente

- Lista del equipamiento necesario.

No puede faltar un juego básico de herramientas compuesto por:

- Cámara de repuesto
- Parches, desmontables y pegamento
- Bomba de inflar
- Centrador de radios o llave de radios
- Llaves tipo allen de los nº 4,5 y 6
- Tronchacadenas
- Destornillador plano y de estrella

Como realizaremos la excursión durante varias horas, es importante llevar comida (bocadillos, barritas energéticas, fruta...), abundante agua y bebidas isotónicas.

Asimismo, llevaremos ropa cómoda y calzado adecuado para ir en bici, móviles (con los números de emergencia), DNI, dinero y un botiquín que debe contener: vendas elásticas, gasas, puntos adhesivos, tijeras, esparadrapo, desinfectante, etc.

- Antes de salir.

Se debe avisar de la salida, informando de las personas que realizan la actividad, de la ruta elegida, la hora de inicio y hora de finalización, con el fin de poder estar localizables si ocurriera un imprevisto.

También comprobaremos la previsión meteorológica.

- INFORMACIÓN SOBRE EL PARQUE REGIONAL DEL CURSO MEDIO DEL RÍO GUADARRAMA.

El Parque Regional del Curso Medio del Río Guadarrama es un espacio natural protegido de la Comunidad de Madrid, situado en la zona oeste de la región.



El parque está formado en su mayoría por encinares o dehesas de encinas, que alternan con prados destinados al aprovechamiento ganadero.

Los matorrales existentes en el parque son la jara pringosa, cantueso y escoba negra. En los bordes del camino crecen setos con fresno y espinales de zarzamora, rosal silvestre, majuelo, endrino y madreSelva.



Este parque también tiene un gran entorno rico en fauna. Son abundantes las aves como el águila imperial.

Dentro de los mamíferos es fácil ver liebres, conejos y zorros.

Los reptiles más frecuentes son la lagartija colirroja e ibérica, la culebra y lagartos.



Durante la ruta del parque regional del curso medio del río Guadarrama, también se puede destacar elementos culturales como la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción y el monumento a Jacinto Benavente.

Poco antes de llegar a Las Zorreras, se pasa junto a las ruinas del pueblo de Navalquejigo donde se pueden ver la plaza mayor, la iglesia y la picota.

- **NORMAS DE LA ACTIVIDAD Y RUTA ELEGIDA**

Antes del inicio de la actividad es importante que sepamos las normas que como Parque Natural tiene:

- Depositar la basura en los contenedores.
- Evitar hacer ruido.
- No abandonar los caminos y respetar la propiedad privada.
- No se permite la recolección de plantas, rocas y animales.
- No se permite la acampada libre.
- No se permite hacer fuego.

Una vez conocidas las normas del parque natural, nos centraremos en nuestra ruta. Hay un total de 36 rutas, aptas tanto para ciclistas como para caminantes, quedando excluido el uso de vehículos a motor.

Las rutas parten y finalizan, en su mayoría, de los núcleos de población existentes en este territorio, lo que facilita su utilización por parte de los vecinos de los municipios.

Nosotros elegiremos la ruta 3 de Galapagar a Las Zorreras y San Yago.

- **CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA.**

- Recorrido: Casco urbano de Galapagar-Las Zorreras o San Yago.
- Longitud: 6,4 km a Las Zorreras y 6,9km a San Yago.

- Tiempo: a pie 2h-2h 30', en bicicleta 30'-1h
- Cota mínima: 875m. Máxima: 925m. Desnivel: 50m.
- Andando dificultad: baja.
- En bici dificultad: baja.

El recorrido es prácticamente plano y no es muy largo.

- DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta comienza en el casco urbano de Galapagar. Desde aquí tomamos la calle de Guadarrama hacia el norte y luego la calle de La Pedriza.

Tomamos esta última hacia la izquierda y la seguimos hasta que se acabe, en la urbanización "El Rincón", desembocando en un camino de tierra. Seguimos por este camino hasta llegar a una bifurcación, reconocible por el muro de piedra en el que se puede leer:



Seguimos de frente dejando a la izquierda el Albergue Nuestra Señora de África y a la derecha dehesas de encina.

El camino gira a la derecha y está cortado para los vehículos. Tras un rato pedaleando llegamos a la "Cañada Real Segoviana" donde hay un ancho camino. En este punto debemos decidir si queremos dirigirnos a Las Zorreras o a San Yago.

Si girásemos a la izquierda llegaríamos a Los Arroyos, pero si giramos a la derecha llegamos a las ruinas del pueblo medieval de Navalquejigo.

El recorrido merece la pena realizarlo en primavera cuando todavía no aprieta el calor. Esperamos que muchos de vosotros os pongáis en marcha ya.