



SENDERISMO, CULTURA Y GASTRONOMÍA EN GUADARRAMA Y GREDOS

Madrid, Segovia y Ávila

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
3	El destino	2
4	Lugares de interés cultural y gastronómico.....	4
5	Programa	5
5.1	Programa resumen.....	5
5.2	Programa detallado.....	6
6	Más información.....	9
6.1	Incluye	9
6.2	No incluye.....	9
6.3	Material y ropa necesaria.....	10
6.4	Observaciones	10
6.5	Enlaces de interés.....	13
6.6	Puntos fuertes	13
7	Otros viaje similares.....	13
8	Contacto	13

1 Presentación

Pero ¿en Madrid hay montañas? Es una pregunta que nos hacen mucho, y que casi siempre respondemos de la misma manera: ¡Y hasta de más de 2.400 metros! No es que queramos poner a prueba vuestros conocimientos geográficos de la Península, pero lo cierto es que en Madrid hay mucha vida más allá de sus museos, barrios históricos, monumentos y restaurantes. ¿Nos acompañáis a comprobarlo?

En caso afirmativo no sólo os sorprenderéis caminando por los bellos paisajes de montaña de las **Sierras de Guadarrama** y de **Gredos** (donde, por cierto, si queréis podremos llegar hasta los **2.428 metros de Peñalara**, su montaña más alta), es que además conoceréis pintorescos pueblos castellanos repletos de historia como **El Escorial**, **La Granja** o **Arenas de San Pedro**, y alojándonos en hoteles con encanto que sabemos os gustarán tanto por su confort como por su autenticidad. Además, tenemos guardadas unas sorpresas por tierra, agua y aire, pero casi mejor que os las contemos en persona disfrutando de la gastronomía castellana en los restaurantes seleccionados por nuestro comité de expertos (bueno, lo admitimos: esos somos nosotros...). Y por supuesto sin olvidar los encantos urbanos de **Madrid, Ávila y Segovia** ¡que no son pocos!

2 Datos básicos

Destino: **Sistema Central**. Madrid, Segovia y Ávila.

Actividad: Senderismo

Nivel: */**

Duración: 8 días.

Época: Mayo-Octubre

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas. Grupos menores consultar.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1400 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Observaciones. Excursiones para personas activas que son capaces de andar entre **3-6 horas a ritmo tranquilo** y que pueden hacer desniveles positivos y negativos de al menos **600-700 m**. No todas las jornadas se caminan estas horas y se hacen estos desniveles, teniendo jornadas más cortas.

3 El destino

La Sierra de Guadarrama

La **Sierra de Guadarrama** forma parte de la división natural entre las mesetas norte y sur en la zona centro de la **Península Ibérica**. Situada entre las sierras de **Gredos** y de **Ayllón**, se extiende en dirección suroeste-noreste por las provincias de Madrid, Segovia y Ávila. Actualmente alberga el **Parque Nacional de Guadarrama** con **La Pedriza** como una de las zonas más características y singulares de la sierra, y **Peñalara** con el **pico de Peñalara** (2.428 m) como techo de la cadena.

La geografía de esta región está condicionada por la naturaleza de las rocas y los procesos erosivos que han modelado sus cumbres. Encontramos **granito** y **gneis** de edad hercínica que han resistido a la erosión a lo largo de millones de años. Los glaciares dejaron su impronta y así podemos verlo en el magnífico circo de **Peñalara** con sus morrenas, lagunas originadas por la sobreexcavación del hielo y demás indicadores que nos cuentan la historia geológica de estas montañas. Y mirando tanto al norte como al sur veremos las grandes cuencas sedimentarias del **Tajo** y **Duero** rellenas con sedimentos de esta singular barrera geográfica que es la Sierra

de Guadarrama.

La flora se caracteriza por la abundancia de **bosques de pino silvestre**, de **robledales de rebollo** y encinares en zonas más bajas y de pastizales y arbustos en las zonas de alta montaña. En estos ecosistemas se encuentran ciervos, jabalíes, corzos, gamos y tejones, entre otros mamíferos. Además, hay una gran cantidad de especies de aves acuáticas en los embalses, y grandes rapaces como el águila imperial o el buitre negro.

El clima es **mediterráneo continental** y varía notablemente en función de la altura, siendo en las zonas altas bastante más húmedo y frío que en la **Meseta Central**. La nieve suele hacer acto de presencia entre los meses de diciembre y abril a partir de los 1.800 metros. Al quedar desprotegida de otros sistemas montañosos, en las cornisas y picos el viento y las tormentas suelen ser muy intensos.

Su condición de frontera natural y estratégica ha hecho que desde tiempos inmemoriales sus habitantes trazaran distintas rutas para controlarla y franquearla. El paso de montaña más antiguo que se conserva es **el Puerto de la Fuenfría** con su **calzada romana** datada en el siglo I. Actualmente la **Sierra de Guadarrama** está atravesada por numerosos puertos de montaña, algunos de ellos con una altura superior a los 1.800 metros. Este hecho, unido a la proximidad de la ciudad de **Madrid**, hace que estas montañas tengan una gran afluencia de montañeros y turistas.

El alto interés paisajístico, el buen estado de conservación y las buenas comunicaciones hacen de la Sierra de Guadarrama el escenario ideal para la práctica de deportes de montaña como el esquí de montaña, el esquí de fondo, el senderismo o la bicicleta de montaña. Además la cercanía con ciudades como Madrid, Ávila y Segovia (estas dos últimas declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO) junto con otros lugares de interés cultural como **La Granja de San Ildefonso**, **San Lorenzo del Escorial** o el **Monasterio de Santa María de El Paular** suponen un aliciente más para visitar esta sierra. Si olvidar la **gastronomía castellana**, con sus asados de cordero y de cochinillo, la morcilla de Burgos, los judiones de La Granja o el cocido madrileño y los **vinos tintos** de la **Ribera del Duero** o los **blancos de Rueda**.

La Sierra de Gredos

La **Sierra de Gredos** forma parte del **Sistema Central** que con una longitud de 500 km recorre en dirección ENE-OSO el centro de la Península Ibérica. Es la divisoria de aguas de las cuencas de los ríos Duero, al norte, y tajo al Sur. La vertiente meridional muestra mayor desnivel y pendiente que la septentrional. Así, pueblos como **Arenas de San Pedro** o **Candeleda** situados en el valle meridional del **Tiétar**, se encuentran a altitudes de 510 y 430 metros respectivamente, mientras que lugares de la vertiente septentrional, situados a una distancia similar de la cuerda divisoria de aguas, como el **Parador Nacional de Gredos** u **Hoyos del Espino** presentan cotas de 1.580 y 1.460 metros respectivamente.

El Pico **Almanzor** con sus 2.592 metros es la cumbre más alta de todo el **Sistema Central** y uno de los picos que forman el **Circo de Gredos**. Este circo junto con el de **Cinco Lagunas**, abiertos hacia el norte, constituyen dos de los parajes más atractivos y agrestes de la sierra y en invierno y primavera un rincón de gran interés para el montañismo en todas sus disciplinas.

La importancia de la barrera constituida por la **Sierra de Gredos** queda puesta de relieve por el hecho de que a lo largo de los más de 50 km que separan los puertos del Pico y de **Tornavacas**, ninguna carretera cruza la divisoria principal.

El clima es el propio de la alta montaña y se caracteriza por inviernos fríos con precipitaciones en forma de nieve entre los meses de diciembre y abril, principalmente por encima de 1.500 metros. Los veranos son soleados, calurosos y secos. Existe un gran contraste entre las vertientes sur y norte que queda reflejado en la vegetación. En la vertiente sur, que disfruta de un clima menos frío en invierno y con algo más de precipitaciones, aparecen bosques de pinos, castaños y robles; y cultivos de naranjos, limoneros, olivos, tabaco y algodón. En la vertiente norte el clima es más frío y ventoso y las precipitaciones más escasas por lo que el bosque está menos desarrollado (también producto de la tala intensiva) y la jara y el matorral se adueñan del paisaje. Esta misma vegetación es la que aparece en la alta montaña donde, sobre la roca granítica, se asientan líquenes con colores verdosos y negruzcos.

El habitante más característico de las crestas es la **cabra montés de Gredos** (*Capra pyrenaica victoriae*). La silueta de los machos se ve realzada por su gran cornamenta, que puede llegar a tener cerca de un metro de longitud. También existen numerosas aves rapaces destacando el buitre leonado, águila real, águila culebrera, águila calzada, milano real, gavián, alcotán, etc.

Muy cerca de **Gredos** se encuentran las ciudades de **Segovia, Ávila, Salamanca y Toledo** todas ellas declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Más modestas, pero también con interés cultural, destaca la población de **Barco de Ávila**, con el castillo de **Valdecorneja**, las murallas que rodean la ciudad (S.XII) y el puente del siglo XIII sobre el río Tormes. Las poblaciones de **Navalperal**, Navacepeda y **Navarredonda** poseen **iglesias del siglo XVI** y en esta última población se encuentra el **Parador Nacional de Gredos**. En la vertiente sur se encuentran los pueblos del **Valle de las Cinco Villas** con San Esteban del Valle, Mombeltrán, Cuevas del Pedro Bernardo y Arenas de San Pedro con una riqueza arquitectónica, arqueológica y cultural merecedoras de una visita. Y por supuesto, en primavera, destacan los **Valle del Jerte** y **Ambroz** con sus **cerezos en flor**.

4 Lugares de interés cultural y gastronómico

El Monasterio de El Escorial

Joya arquitectónica del renacimiento, promovido por Felipe II para conmemorar su victoria en la batalla de S Quintín, el día de **S. Lorenzo**. Es un complejo que incluye el monasterio, la residencia y el panteón real, basílica y biblioteca. En su construcción destacó el arquitecto Juan de Herrera, que con este edificio inaugura un estilo artístico llamado escorialense o herreriano, caracterizado por el clasicismo de las formas y la ausencia de adornos, donde la construcción de granito es la obra de arte, sin artificios.

Los Jardines de la Granja

Rodean y complementan el palacio del mismo nombre (residencia estival de la familia real y hoy gestionado por Patrimonio Nacional). Fueron construidos por mandato de **Felipe V** a imagen de los jardines de Versalles. Tienen un protagonismo propio sus 21 fuentes monumentales inspiradas en la mitología y que aprovechan la abundante agua de la zona.

Segovia

No hay que perderse el **Acueducto**, una de las más importantes obras de **ingeniería romana** y símbolo de la ciudad. Ni la **catedral de Santa María** que con sus pináculos y arbotantes que es una hermosa muestra del gótico en España. Ni por supuesto el palacio real de los antiguos reyes de Castilla: el **Alcázar**, que quizás te resulte familiar, pues ha sido escenario de multitud de rodajes de cine y televisión. **La propuesta gastronómica en Segovia** solo puede ser la sopa castellana, el **cochinillo**, y de postre un **ponche segoviano**, la cocina castellana es lo mejor para darnos energía en nuestras excursiones.

Sepúlveda y Riaza

Son destino habitual para el **turismo gastronómico** que acude, sobre todo desde **Madrid**, para degustar su cocina especializada en el lechazo y el cochinillo, en el entorno medieval de sus calles, murallas, castillo... que han sido escenarios de muchos acontecimientos históricos del antiguo reino de Castilla.

Avila

Para disfrutar de la patria de Sta. Teresa, Avila de los Caballeros, con su muralla medieval, que es una de las más completas y mejor conservadas de **España**, de estilo románico y construida sobre los cimientos de las anteriores murallas romanas. Pero también hay otras joyas arquitectónicas como la **Catedral gótica o la iglesia de S. Vicente**, así como numerosos palacios. Además, no podemos irnos sin degustar un buen **chuletón**, por supuesto de **Avila**.

Madrid

Es difícil resumir todo lo que nos ofrece la ciudad de **Madrid**: un rico patrimonio en el **Madrid de los Austrias o de los Borbones**, con el **Palacio Real** o la **Plaza Mayor**. O la opción del triángulo de museos El **Prado- Reina Sofía-Thyssen**, sin olvidar su oferta de espectáculos con teatros y musicales. O simplemente pasear por sus calles comerciales y dejarse seducir por su ambiente cosmopolita. En cualquier caso, el **“tapeo”** es la opción más castiza para comer o cenar. Es posible que no termines, y tendrás que volver...

5 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

5.1 Programa resumen

Día 1. Recepción de los participantes. Paseo por el centro de **Madrid** y traslado al alojamiento situado en la **Sierra de Guadarrama** (1 hora).

Noche de hotel en Navacerrada, Cercedilla o Becerril de la Sierra.

Día 2. Excursión en la **Pedriz de Manzanares. Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Canto Cochino-Base del Yelmo-Collado Dehesilla-Canto Cochino.**

Desnivel + 600 metros Desnivel – 600 Tiempo 5-6 horas

Noche de hotel en Navacerrada, Cercedilla o Becerril de la Sierra.

Día 3. Excursión en Peñalara, Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Puerto de Cotos, Laguna de Peñalara y Laguna de los Pájaros. Visita del Monasterio del Escorial.

Desnivel + 450 metros Desnivel – 450 Tiempo 5 horas

Noche de hotel en Navacerrada, Cercedilla o Becerril de la Sierra.

Día 4. Excursión en la Granja y Pinares de Valsain (Segovia). Visita de los Jardines de la Granja y Segovia.

Tiempo 2 horas. 1-2 horas para los jardines de la Granja

Excursión río Eresma. Desnivel + 50 metros Desnivel – 300 Tiempo 2 horas.

Noche de hotel en **Segovia**.

Día 5. Excursión en las Hoces del Duratón (Segovia). Visita de Sepúlveda y Pedraza.

Desnivel + 50 metros Desnivel – 50 Tiempo 2 horas.

Noche de hotel en **Segovia**.

Día 6. Traslado a Ávila y excursión en la Sierra de Gredos.

Desnivel + 700 metros Desnivel – 700 Tiempo 6 horas.

Noche de hotel en **Ávila**.

Día 7. Excursión en el Castañar del Tiemblo y traslado a Madrid.

Desnivel + 350 metros Desnivel – 350 Tiempo 3 horas.

Traslado a Madrid y noche de hotel en la ciudad.

Día 8. Viaje de Regreso. Opción de ampliar el viaje con más días en Madrid, Toledo, Alcalá de Henares o Cuenca.

5.2 Programa detallado

Día 1. Recepción de los participantes. Paseo por el centro de **Madrid** y traslado al alojamiento situado en la **Sierra de Guadarrama** (1 hora).

Noche de hotel en Navacerrada, Cercedilla o Becerril de la Sierra.

Día 2. Excursión en la **Pedriz de Manzanares. Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Canto Cochino-Base del Yelmo-Collado Dehesilla-Canto Cochino.**

Sin lugar a dudas, la **Pedriz** es un lugar único. Las rocas **graníticas** que alberga dan unas morfologías del paisaje únicas. Piedras Caballeras, Marmitas de Gigante, Inselberg Dómicos como el **Yelmo** hacen las delicias al paseante. Como telón de fondo, todo ello adornado por las altas cumbres del Parque Nacional y al sur, el embalse de Santillana.

Desnivel + 600 metros Desnivel – 600 Tiempo 5-6 horas

Noche de hotel en Navacerrada, Cercedilla o Becerril de la Sierra.



Día 3. Excursión en Peñalara, Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama. Puerto de Cotos, Laguna de Peñalara y Laguna de los Pájaros. Visita del Monasterio del Escorial.

Excursión en pleno corazón de las **altas cumbres de Guadarrama**. El **pico Peñalara** es la cumbre más alta de **Guadarrama**. Desde **La Bola del Mundo** o **Pico Guarramillas**, la sierra se divide en dos brazos, uno forma lo que se conoce con el nombre de **Cuerda Larga** y el otro es el Macizo de **Peñalara** que se continúa con los **Montes Carpetanos**.

Caminaremos en las partes altas de los bosques y tendremos amplias vistas de **Cuerda Larga** y del **valle de Lozoya**. Visitaremos lagunas y praderas de alta montaña a los pies del **Pico Peñalara**.

Desnivel + 450 metros Desnivel – 450 Tiempo 5 horas

Noche de hotel en Navacerrada, Cercedilla o Becerril de la Sierra.

Día 4. Excursión en la Granja y Pinares de Valsain (Segovia). Visita de los Jardines de la Granja y Segovia.

La vertiente norte de la **Sierra de Guadarrama** guarda uno de los bosques mejor conservados de toda la península, nos referimos al **Pinar de Valsain**. Es un ejemplo de explotación maderera y conservación del bosque. Abundan los pinos Silvestres (aquí denominados de Valsain) de gran envergadura con un sotobosque poblado de frondosos helechos, majuelos, acebos...

Partiendo de la **Boca del Asno** seguiremos aguas abajo el **río Eresma** hasta alcanzar la **Pradera de Valsaín**. El paseo transcurre por el antiguo camino maderero, inmerso en el frondoso bosque y adornado con las aguas del **río Eresma**.

Tiempo 2 horas. 1-2 horas para los jardines de la Granja

Excursión río Eresma. Desnivel + 50 metros Desnivel – 300 Tiempo 2 horas.

Visita de los **Jardines de la Granja** y almuerzo en esta localidad (Judiones de la Granja y cochinillo al horno). Traslado a Segovia (20 minutos) y tarde en **Segovia**.

Noche de hotel en **Segovia**.

Día 5. Excursión en las Hoces del Duratón (Segovia). Visita de Sepúlveda y Pedraza.

Cambiamos de paisaje, en el piedemonte del **Sistema Central** y en los inicios de Castilla, encontramos ríos que han excavado la roca calcárea formando bonitos cañones con altas paredes verticales. Este es el terreno favorito de las rapaces, abundando los buitres, alimoches y algunas águilas reales y milanos en búsqueda de presas.

Agradable paseo por las orillas del río **Duratón**. Visita de Sepúlveda con su bonito casco antiguo.

Desnivel + 50 metros Desnivel – 50 Tiempo 2 horas.



Visita de la villa medieval de **Sepúlveda** con su bonito casco antiguo. Posteriormente disfrutaremos de los encantos de **Pedraza**.

Noche de hotel en **Segovia**.

Día 6. Traslado a Ávila y excursión en la Sierra de Gredos.

La **Sierra de Gredos** sorprende al visitante. Es la parte más elevada de todo el **Sistema Central** con el **Almanzor** como techo de la misma. Su altitud, situación geográfica y relieve le dan un carácter sumamente alpino en invierno, formándose importantes cascadas de hielo y conservando la nieve hasta bien entrada la primavera.

El objetivo será partir de la **Plataforma de Gredos** en la vertiente norte para subir hacia los **Barrerones** donde podremos admirar el magnífico circo glaciar con la Laguna Grande de Gredos o “Recuenco del Moro Almanzor”. Detrás las altas cumbres. Bajaremos a la **Laguna Grande** donde almorzaremos y nos relajaremos. Vuelta por el mismo itinerario.

Desnivel + 700 metros Desnivel – 700 Tiempo 6 horas.

Noche de hotel en **Ávila**.



Día 7. Excursión en el Castañar del Tiemblo y traslado a Madrid.

El **Castañar del Tiemblo** es otra joya que alberga el **Sistema Central**, que, como ya hemos visto, esconde gran variedad de ecosistemas. Realizaremos un recorrido circular en este bosque que también es modelo de gestión forestal.

Desnivel + 350 metros Desnivel – 350 Tiempo 3 horas.

Traslado a Madrid y noche de hotel en la ciudad.

Día 8. Viaje de Regreso. Opción de ampliar el viaje con más días en Madrid, Toledo, Alcalá de Henares o Cuenca.

6 Más información

Precio. 880 euros.

Opción. Guía cultural para las visitas en el Monasterio del Escorial, Los Jardines de la Granja y Segovia (consultar).

6.1 Incluye

- Guía de montaña durante 8 días
- 7 noches de hotel en habitación doble con desayuno.
- Todos los traslados desde aeropuerto/estación de AVE durante los 8 días del programa.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

6.2 No incluye

- Transporte a Madrid desde el lugar de residencia. Muntania Outdoors puede gestionar el mismo, consultar.
- Cenas y los almuerzos que se harán en montaña.

6.3 Material y ropa necesaria

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

6.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Transporte a la zona donde se realiza este viaje

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto

con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones o trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje y si le cubre la cancelación del viaje mucho mejor** que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje. También puede contratar un **seguro únicamente de cancelación**.

Si no dispone de un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación** son **seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Excursiones para personas activas que son capaces de andar entre **3-6 horas a ritmo tranquilo** y que pueden hacer desniveles positivos y negativos de al menos **600-700 m**. No todas las jornadas se caminan estas horas y se hacen estos desniveles, teniendo jornadas más cortas.

6.5 Enlaces de interés

- <http://www.parquenacionalsierraguadarrama.es>
- <http://www.turismocastillayleon.com/es/rural-naturaleza/espacios-naturales/sierra-gredos>
- <http://www.segoviaturismo.es/home.php>

6.6 Puntos fuertes

- Conocer el **Parque Nacional del Guadarrama**.
- Visitar ciudades monumentales como Segovia, La Granja de San Ildefonso, El Escorial, Sepúlveda, Pedraza y Avila.
- Disfrutar de la gastronomía castellana (judiones de la Granja, Lechazo y cochinitillo, chuletón de Ávila).

7 Otros viaje similares

- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía
- La isla de la Palma, paraíso del senderismo
- Senderismo suave en La Gomera y Tenerife. Islas Canarias
- Senderismo en el P.Nat. de la Sierra de Guara y Prepirineo de Huesca. Alquezar, Rodellar y los Mallos de Riglos

8 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).