



RECORRIENDO JUNTOS

Salidas al campo

Primavera 2025
*con Nacho Montoro, Daniel Colorado
y Juan Carlos Gálvez*

Instituto de Estudios Naturales

ien

Plantas medicinales y comestibles a los pies de la montaña del dragón (Cercedilla)

- Fecha: 12/04/2025
- Distancia: 8 km
- Tipo de ruta: circular
- Duración: en torno a 7h con paradas y comida (día entero)
- Desnivel: 250m
- Dificultad: fácil
- Lugar de inicio: Parking Municipal Cercedilla
- Hora de encuentro: 10:00h (terminará sobre las 18h)
- Precio: 40€

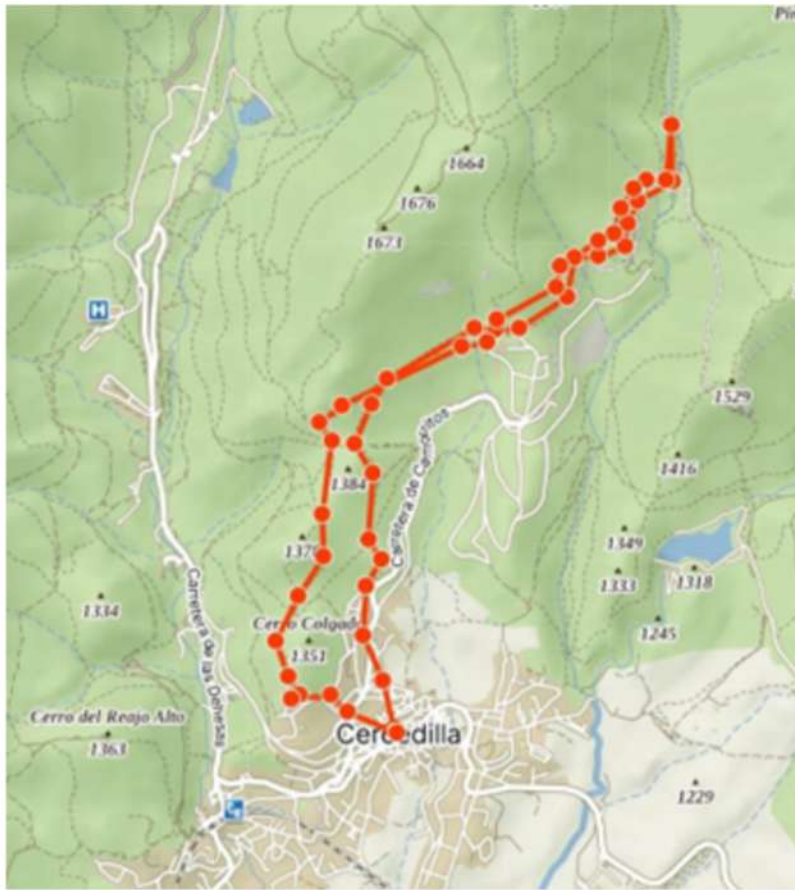
La primera parte de esta ruta será a través de un robledal, pero enseguida nos adentraremos en un hermoso y anciano bosque de pinos silvestres. El recorrido discurre por el valle de siete picos, en Camorritos. Se trata de un valle muy húmedo, en donde abundan los helechos y diferentes tipos de rosáceas. Una vez lleguemos al río Pradillo, estaremos bien acompañados por acebos y sauces.



En una pradera cercana al río realizaremos un herbario y una ensalada silvestre. Estas serán las plantas destacadas del camino:

- Melisa silvestre
- Ortiga
- Diente de León
- Gordolobo
- Pino
- Violetas
- Llantén
- Geranio silvestre
- Fresa silvestre
- Rosal silvestre





Datos del recorrido

Haremos un recorrido circular de 8 km con diferentes paradas. En la pradera cercana al río prepararemos una ensalada silvestre y realizaremos el herbario.

Accesibilidad

- Acceso en autobús desde Moncloa, el 684 hasta la última parada de Cercedilla, que es la Plaza de María Mínguez.
- Duración 75 minutos. Los fines de semana salen cada hora, normalmente a un punto.
- Otra opción es ir en Renfe desde Chamartín hasta Cercedilla en la línea C8. Esta opción es un poco más larga, ya que la Renfe tarda 70 minutos más otros 15 andando hasta el punto de encuentro en el pueblo.
- Punto de inicio: Plaza de María Mínguez (Cercedilla)

Material necesario

Se recomienda llevar al menos 1,5 l de agua, alimento y medicinas según necesidad. También protección solar y material adecuado de calzado y ropa de montaña. Informar de alguna dolencia o enfermedad que pueda poner en riesgo a la persona o al grupo.

Recorrido guiado por: **Daniel Colorado**

Naturópata y guía de montaña. Fundador de El sendero de la salud.

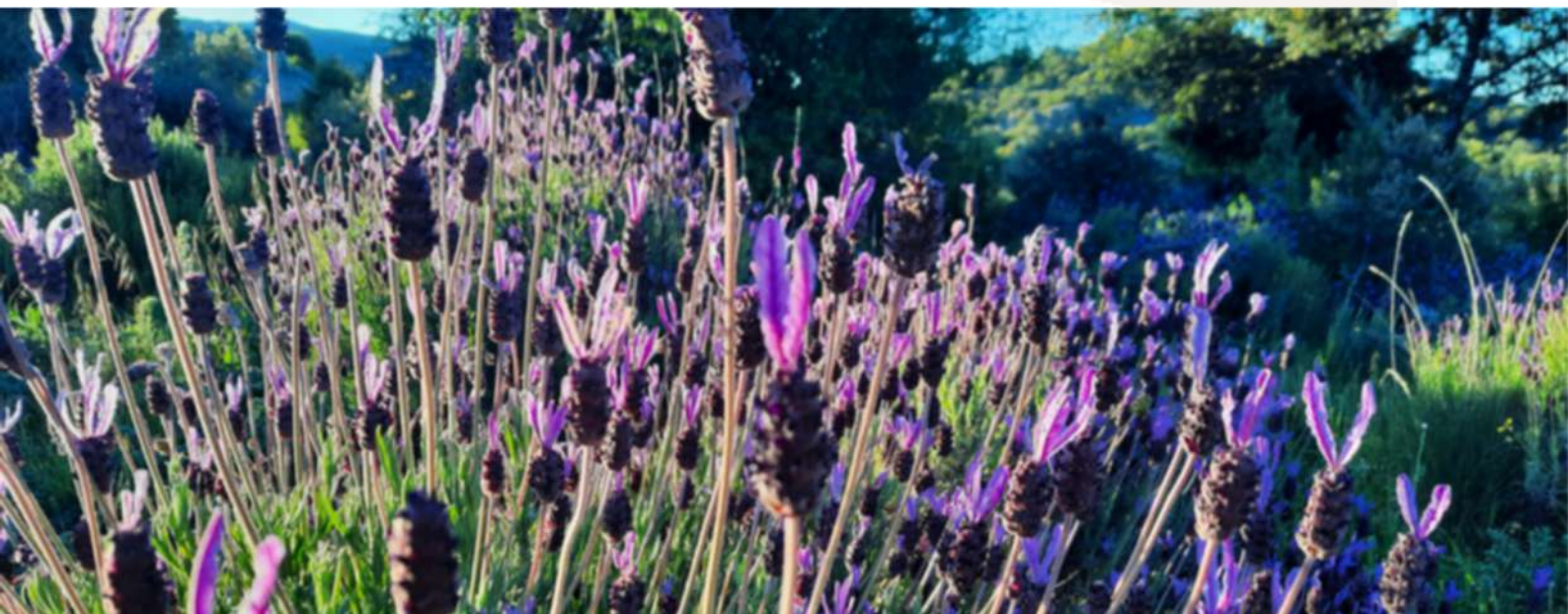


Aromas y colores de la Sierra Hoyo de Manzanares (Collado Villalba)

- Fecha: 26/04/2025
- Distancia: 8 km
- Tipo de ruta: circular
- Duración: en torno a 5 h con paradas + tiempo de comida (día entero)
- Desnivel: 220m
- Dificultad: fácil-medio
- Lugar de inicio: Urbanización Altavista-Collado Villalba
- Hora de encuentro: 10:00h (terminará sobre las 17h)
- Precio: 40€

Durante este recorrido nos sumergiremos por la Sierra de Hoyo, dentro del Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares, para disfrutar de la floración de la Jara y del Cantueso. En la Sierra de Hoyo, esa sierra hermana pequeña de la Pedriza, confluye una gran diversidad de especies vegetales, animales y aves. Una sierra aromática en la que están presentes gran parte de los condimentos y especias de nuestra cocina e infusiones.

Esta ruta está pensada para perdernos entre los olores de las jaras y romeros, de las encinas y enebros, mientras buscamos la Cascada del Covacho, que sólo se forma en primavera. Descubriremos, además, algunas maravillosas plantas medicinales como las peonias, orquídeas, ruda montesina, alcornoques o madroño silvestre. Apreciaremos también antiguos corrales de piedra, pues la zona se dedicaba históricamente a la ganadería y era zona de paso de ganado.



Objetivos

- Identificaremos y conoceremos usos y saberes de las plantas silvestres del entorno.
- Hablabremos del valor ecológico del lugar.
- Utilizaremos la creatividad, la manipulación, algunas herramientas didácticas y guías de campo para integrar el conocimiento.



Datos del recorrido:

Haremos un recorrido circular de 10 km sobre pista, caminos y veredas. El camino no presenta gran dificultad, tiene algún tramo de ascensión y camino por piedras y terreno descompuesto. Cruzaremos dos arroyos que llevan agua en primavera. Disfrutaremos de una comida campera.

Accesibilidad

- Acceso en bus desde Moncloa 671 a Collado Villalba (Urb. La Cerca) e interurbano nº4 (Federica Montseny Urbanización Altavista).
- Duración 58 minutos.
- El punto de inicio sería la parada de bus de la Urbanización Altavista.

Material necesario

Se recomienda llevar al menos 1,5 l de agua, alimento y medicinas según necesidad. También protección solar y material adecuado de calzado y ropa de montaña. Informar de alguna dolencia o enfermedad que pueda poner en riesgo a la persona o al grupo.

Información adicional

Es recomendable llevar una libreta, bolígrafo, o lápices de colores y lupa según necesidad para realizar ficha de planta o propuesta de herbario. Se entregará cuartillas para dar la posibilidad de dibujar alguna planta observada durante el camino. Realizaremos manualidades con elementos naturales o alguna dinámica para conectar con la naturaleza.

Recorrido guiado por: **Nacho Montoro**, de la Botica de la Montaña.
Divulgación, destilación y cultivo de plantas medicinales.



El Cambroñal y la Dehesa de la Sierra de Guadarrama

- Fecha: 10/05/2025
- Distancia: 8.5 km
- Tipo de ruta: circular
- Duración: en torno a 5 h con paradas + tiempo de comida (día entero)
- Desnivel: 210m
- Dificultad: fácil
- Lugar de inicio: Calle Real-La ermita
- Hora de encuentro: 10:00h (terminará sobre las 17h)
- Precio: 40€

La espectacular floración de los Cambroños nos deleita todos los sentidos. Pero en esta ruta descubriremos que no sólo las leguminosas se engalanan en primavera. La Dehesa se viste con las hojas de los fresnos y melojos. Observaremos que a nuestros pies se alzan un sin fin de plantas aromáticas como los tomillos, santolinas, y cantuesos, además de plantas comestibles y alguna venenosa.

Podremos también disfrutar de los nazarenos, las corujas, collejas, los ranúnculos y los dientes de león que adornan la caída de los arroyos. Observar cómo se generan bosquetes de rivera asociados a los arroyos de la peñota o irrios donde culminan las bardagueras y algunos endrinos y espinos.

Existen fincas ganaderas activas de vacuno donde apreciar la belleza de estos ejemplares. Además, la zona fue de interés especial durante la Guerra Civil, ya que aún se encuentran algunos bunkers. Las vistas son inmejorables, pudiendo divisar algunas cumbres míticas del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.





Datos del recorrido

Haremos un recorrido circular de 8,5 km sobre pista, caminos y veredas. El camino no presenta gran dificultad, tiene algún tramo de ascensión y camino por piedras y terreno descompuesto. Disfrutaremos de una comida campera.

Accesibilidad

- Acceso en bus desde Moncloa 688 a Los Molinos.
- Duración de 65 minutos desde Moncloa.
- El punto de inicio sería la Cafetería Restaurante La Parada (Los Molinos) en frente de la parada.

Material necesario

Se recomienda llevar al menos 1,5 l de agua, alimento y medicinas según necesidad. También protección solar y material adecuado de calzado y ropa de montaña. Informar de alguna dolencia o enfermedad que pueda poner en riesgo a la persona o al grupo.

Información adicional

Es recomendable llevar una libreta, bolígrafo, o lápices de colores y lupa según necesidad para realizar ficha de planta o propuesta de herbario. Se entregará cuartillas para dar la posibilidad de dibujar alguna planta observada durante el camino. Realizaremos manualidades con elementos naturales o alguna dinámica para conectar con la naturaleza.

Ruta guiada por: **Nacho Montoro**, de la Botica de la Montaña.
Divulgación, destilación y cultivo de plantas medicinales.



Plantas medicinales y comestibles en los bosques de El Escorial

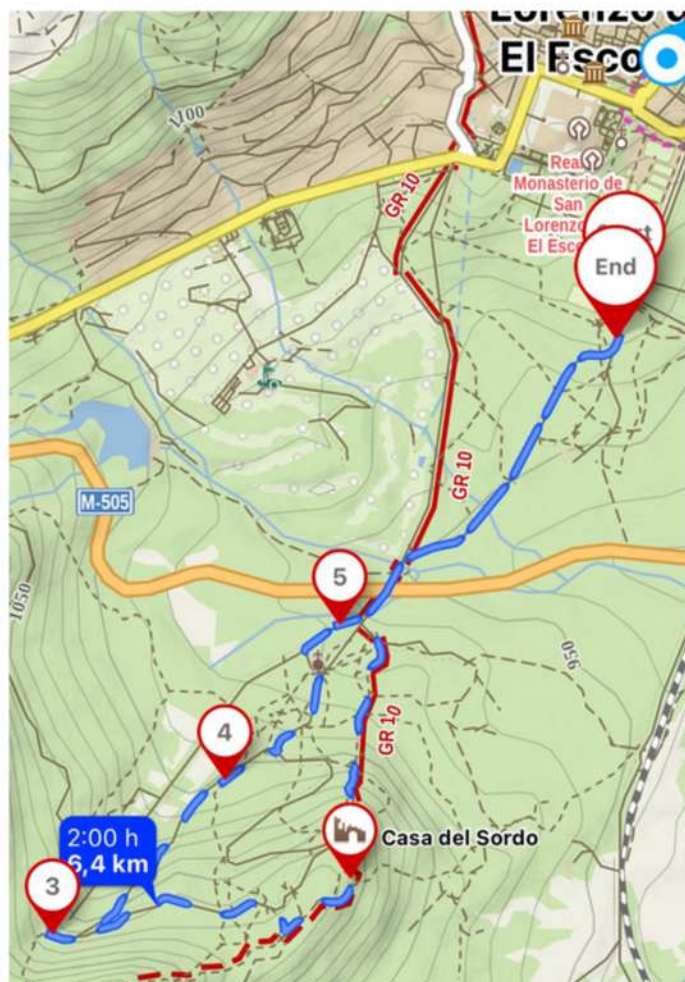
- Fecha: 31/05/2025
- Distancia: 6,5 km
- Tipo de ruta: circular
- Duración: en torno a 4h con paradas (mañana)
- Desnivel: 150m
- Dificultad: media-baja
- Lugar de inicio: Monasterio de San Lorenzo de El Escorial
- Hora de encuentro: 10:00h (terminará sobre las 14:30h)
- Precio: 25€

El bosque de la Herrería es un lugar con un alto poder electromagnético, ya que es una zona muy rica en hierro. Este robledal tiene una gran biodiversidad vegetal, contando con arces y castaños singulares.

Hablaremos sobre las plantas medicinales que usaban los espagiristas de la corte de Felipe II en la torre de la Botica. Veremos los usos medicinales y comestibles de las plantas que habitan en estos bosques y realizaremos una ensalada silvestre y un taller de sahumerios con las siguientes plantas destacadas:

- Jara pringosa
- Tomillo blanco
- Cantueso
- Santolina
- Enebro
- Acedera de monte
- Amor del hortelano
- Ombligo de Venus
- Pamplinas
- Roble





Datos del recorrido

Haremos un recorrido circular de 6,5 km con diferentes paradas. Realizaremos una ensalada silvestre y un taller de sahumeros.

Accesibilidad

- Autobús desde Moncloa: 661 o 664 hasta la última parada que es la estación de autobuses de El Escorial.
 - Duración 60 minutos + 15 minutos andando hasta el punto de encuentro.
 - Punto de inicio: Parking campo de la herrería, calle Calleja Larga, a 10 minutos andando del Monasterio.
- Importante: No confundir con el parking de la Herrería /Silla de Felipe II

Material necesario

Se recomienda llevar al menos 1,5 l de agua, alimento y medicinas según necesidad. También protección solar y material adecuado de calzado y ropa de montaña. Informar de alguna dolencia o enfermedad que pueda poner en riesgo a la persona o al grupo.

Recorrido guiado por: **Daniel Colorado**

Naturópata y guía de montaña. Fundador de El sendero de la salud.



Plantas medicinales y comestibles en los bosques en Navalmedio (Cercedilla)

- Fecha: 14/06/2025
- Distancia: 6 km
- Tipo de ruta: circular
- Duración: en torno a 4h con paradas (mañana)
- Desnivel: 250m
- Dificultad: fácil
- Lugar de inicio: Parking Municipal Cercedilla
- Hora de encuentro: 10:00h (terminará sobre las 14h)
- Precio: 25€

La primera parte de la ruta será por un robledal poco conocido y muy bonito en el Río Pradillo. Allí podremos disfrutar de las pequeñas cascadas y los enormes sauces que crecen a sus orillas. Después cruzaremos al Valle de Navalmedio, pudiendo ver el cambio de vegetación que se produce entre un valle y otro.

Uno de los propósitos de esta ruta es rescatar los usos tradicionales de las plantas del bosque y que reconectemos con sus ciclos. Y por supuesto, disfrutar, aprender y observar, activando todos nuestros sentidos. Para lograrlo realizaremos una ensalada silvestre y un taller de sahumeros con estas plantas destacadas:

- Menta poleo
- Menta silvestre
- Espino negro
- Espino blanco
- Brezol
- Llantén
- Violetas
- Jara esteparia
- Santolina
- Cantueso



Árboles sagrados: el legado celta (Puerto de Canencia)

- Fecha: 28/06/2025
- Distancia: 7-8 km
- Tipo de ruta: circular
- Duración: en torno a 2-3h con paradas (mañana)
- Desnivel: 150-200m
- Dificultad: fácil
- Lugar de inicio: Parking municipal Miraflores de la Sierra
- Hora de encuentro: 10:00h (terminará sobre las 14h)
- Precio: 25€

El Puerto de Canencia, en la Sierra de Guadarrama, es un lugar de gran importancia botánica debido a su diversidad de especies vegetales y ecosistemas. Se encuentra a unos 1.524 metros de altitud y alberga una gran variedad de flora propia de la montaña mediterránea y atlántica.

El Puerto de Canencia es un enclave botánico único en Madrid, donde conviven especies de montaña con relictos de épocas más frías. Su conservación es clave para la biodiversidad y el mantenimiento del ecosistema.

Los celtas tenían una fuerte conexión con la naturaleza y los árboles eran considerados sagrados porque representaban la vida, la sabiduría y la conexión con lo divino. Su sociedad, espiritualidad y creencias giraban en torno a los bosques, que eran considerados templos naturales.

Para los celtas, los árboles no sólo eran esenciales para la vida, sino que eran entidades sagradas con significado espiritual, mágico y social. Tenían incluso un calendario basado en 13 árboles sagrados, y sus bosques eran considerados templos naturales.

No hay pruebas definitivas de que los celtas habitaran específicamente en el Puerto de Canencia, pero dadas las características del lugar y la presencia de pueblos celtas en la región, es muy probable que al menos usaran la zona para el pastoreo, la caza o incluso rituales sagrados en sus bosques. Lo que sí se sabe es que antes de la llegada de los romanos, el centro de la Península Ibérica estaba habitado por pueblos de cultura céltica, como los vetones (oeste de la Meseta) y los carpetanos (centro, incluyendo Madrid). Estos pueblos eran pastores y guerreros que vivían en zonas montañosas y boscosas, como la Sierra de Guadarrama.





La ruta

El Puerto de Canencia, en la Sierra de Guadarrama, ofrece una ruta fácil y espectacular, ideal para disfrutar de arroyos, bosques frondosos de robles, abedules, pinares y tejos centenarios.

Durante el recorrido se identificarán y se comentarán los árboles más representativos del entorno, donde se detallarán aspectos botánicos, paisajísticos, valor ecológico y se hará énfasis en su contexto sagrado celta. Además, visitaremos el tejo milenario, un ejemplar espectacular al que le dedicaremos un buen rato, como eje central de la ruta por todo lo que representa.

Accesibilidad

- Punto de encuentro: parking público de Miraflores de la Sierra, (enfrente del Carrefour)
- Hora: 10:30h.
- Acceso en bus 725 desde Plaza Castilla dársena 26 (salen cada hora. Hay que coger el de las 9:30, son muy puntuales y hay que contar con 15 minutos desde el metro para ir con margen).
- Desde el punto de inicio nos reubicaremos en coche y nos dirigiremos al Puerto de Canencia.

Material necesario

Se recomienda llevar al menos 1,5 l de agua, alimento y medicinas según necesidad. También protección solar y material adecuado de calzado y ropa de montaña. Informar de alguna dolencia o enfermedad que pueda poner en riesgo a la persona o al grupo.

Ruta guiada por: **Juan Carlos Gálvez**

Naturópata y biólogo especializado en Fitoterapia y Alquimia vegetal. Gerente de IEN.





Nacho Montoro:

Profesional con experiencia en formación en el ámbito de las plantas medicinales, etnobotánica y educación ambiental. Actualmente está al frente del proyecto la Botica de Montaña, donde realiza actividades educativas acerca de plantas en espacios naturales para colegios, empresas y centros de adultos en Madrid. Posee formación en Herbodietética, Fitoterapia, Etnobotánica, Educación Ambiental y Agricultura ecológica. Es un apasionado de la enseñanza y de la naturaleza. También participa activamente en proyectos de recuperación de bosques y en proyectos agroecológicos.

Daniel Colorado:

Naturópata y guía de montaña. Realiza rutas, cursos y talleres de plantas medicinales y comestibles. También organiza viajes de plantas medicinales por España. Actualmente está enfrente del proyecto El sendero de la salud, que fusiona sus dos pasiones: la montaña y la medicina natural. Además, pasa consultas de Naturopatía. Sus especialidades son Fitoterapia, Iridología, Par biomagnético, Craneopuntura y Flores de Bach. Su propósito es recuperar una forma de vida en la que la naturaleza sea nuestra maestra. Como guardián de la tradición, trata de rescatar los conocimientos de nuestros antepasados sobre plantas medicinales y la vida en la naturaleza.



Juan Carlos Gálvez

Naturópata y licenciado en Biología por la U.C.M. Ha cursado estudios de Osteopatía, Masaje deportivo y Medicina Tradicional China. Está especializado en Fitoterapia y Alquimia vegetal. Cuenta con varios años de experiencia como guía en el Real Jardín Botánico de Madrid, en parques y jardines históricos y como docente en diferentes áreas de las terapias naturales. Es gerente del Instituto de Estudios Naturales.

Haz tuyo el arte de cuidar

Instituto de Estudios Naturales

