



RECORRIENDO JUNTOS

Salidas al campo

Primavera 2026
con Nacho Montoro y Daniel Colorado

Instituto de Estudios Naturales

ien

Senda etnobotánica por el Embalse de Navacerrada

- Fecha: 30/05/2026
- Distancia: 4.5 km
- Tipo de Ruta: circular
- Duración: 3 h- 3.5 h
- Desnivel acumulado: 15 m
- Dificultad: fácil
- Lugar de Inicio/fin: Navacerrada
- Horario: 10:00-13:30h
- Precio: 20€ (alumnos)/25€ (externos)

El embalse de Navacerrada recoge las aguas que descienden desde el valle de La Barranca, uno de los rincones más vivos y representativos de la sierra de Guadarrama. A lo largo de sus orillas, recorreremos gran diversidad vegetal y contemplaremos amplias panorámicas que invitan a detenerse y observar. A los pies de La Maliciosa, exploraremos los límites del embalse en busca de sus tesoros botánicos.



El embalse de Navacerrada recoge las aguas que descienden desde el valle de La Barranca, uno de los rincones más vivos y representativos de la sierra de Guadarrama. A lo largo de sus orillas, recorreremos gran diversidad vegetal y contemplaremos amplias panorámicas que invitan a detenerse y observar. A los pies de La Maliciosa, exploraremos los límites del embalse en busca de sus tesoros botánicos.



Nos adentraremos en la vegetación de ribera, donde conviven fresnos, sauces y álamos negros, junto a pequeños rodales de melojo y la presencia aromática de la jara estepa. En este paisaje habitan especies singulares como la escabiosa, la filipéndula, la salicaria, la manzanilla dulce o el epilobio.



Durante el recorrido, compartiremos los usos tradicionales de estas plantas, aprendiendo cómo prepararlas y conservarlas, y redescubriendo así las virtudes que nos ofrecen. Para cerrar, elaboraremos un museo de herbario donde dibujar algunas de las plantas descubiertas.



Datos del recorrido

Haremos un recorrido circular de 4.5 km con diferentes paradas.

Ubicación

Lugar de inicio: Navacerrada, Paseo de la Longuera
<https://maps.app.goo.gl/uJJvORWu7b1tdbuC9>

Bus: Parada bus Navacerrada Eras-Oficina De Correos. Desde Moncloa: 690 / 691 /696
<https://maps.app.goo.gl/TBFGJTBMt9zM8Ecn9>

Material necesario

Se recomienda llevar al menos 1 L de agua, alimento y medicinas según necesidad, así como 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.

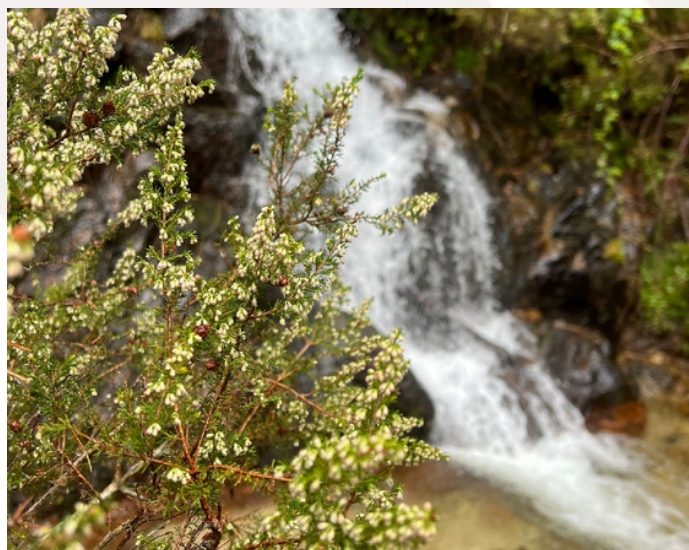
Recorrido guiado por: Nacho Montoro, de la Botica de la Montaña.
Divulgación, destilación y cultivo de plantas medicinales.



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

- Fecha: 06/06/2026
- Distancia: 5 km
- Tipo de ruta: circular
- Duración: en torno a 3h con paradas
- Desnivel: 150m
- Dificultad: fácil
- Lugar de inicio: Parking Municipal Cercedilla
- Horario: 10:00- 13:00/13:30h
- Precio: 20€ (alumnos)/25€ (externos)

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.



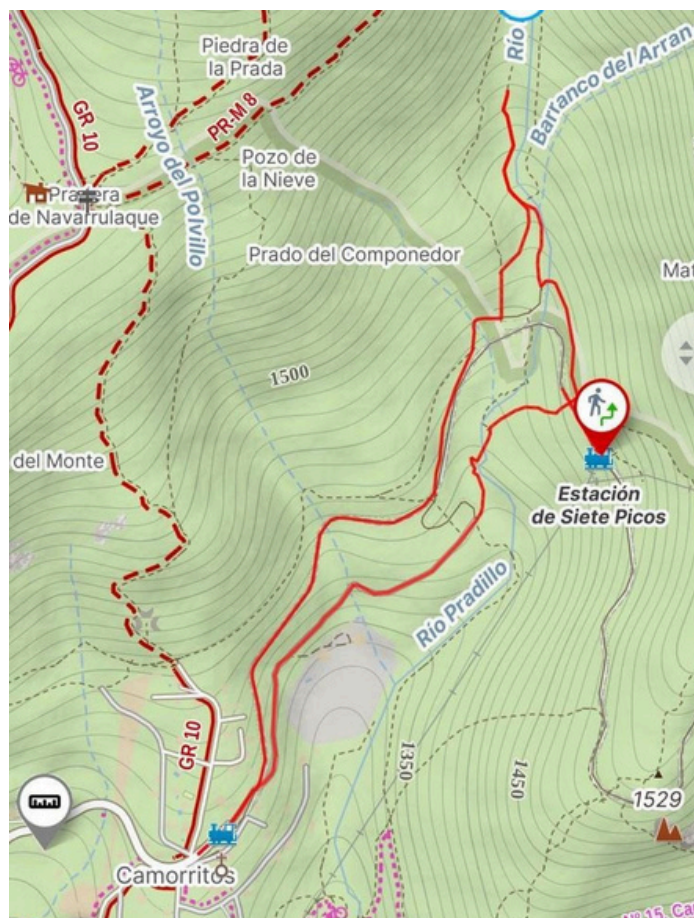
En una pradera cercana al río realizaremos un herbario y una ensalada silvestre. Estas serán las plantas destacadas del camino:

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



Datos del recorrido

Haremos un recorrido circular de 5 km con diferentes paradas.



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.





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.



Haz tuyo el arte de cuidar

Instituto de Estudios Naturales

ien 