

¡Hablemos de Senderismo!

ÁNGEL DE JUAN Y VÍCTOR J.PASCUAL - BUSTARES 2021



¿De qué vamos a hablar?

- > PRESENTACIÓN DE LOS PONENTES
- > CONSEJOS PARA HACER SENDERISMO
- > 6 RUTAS POR LA SIERRA Y OTRAS...
- > RONDA DE PREGUNTAS

Te interesa esta charla si...

> SI ERES SENDERISTA PARA CONOCER LUGARES NUEVOS...

> SI ERES DE GUADALAJARA PARA VER QUE HAY MUCHÍSIMO QUE CONOCER Y VISITAR...

> SI TIENES UNA CASA RURAL POR LA ZONA PARA INFORMAR A TUS HOSPEDADOS.

Los Ponentes

A photograph of a stone church with a tall bell tower. The church is built with rough-hewn stone and has a tiled roof. The bell tower has two arched openings, one of which contains a bell. A cross is visible on top of the tower. The church is situated on a street in a village, with other stone buildings visible in the background. A blue banner with the text "Los Ponentes" is overlaid on the image.



periodista y senderista

Ángel De Juan

Periodista, director del digital www.henaresaldia.com y creador de la web sobre senderismo www.caminosdeguadalajara.es. Fundador de la empresa **Editores del Henares** y miembro activo del **Club Alcarreño de Montaña** desde su fundación





Ingeniero y senderista

Víctor J. Pascual

Ingeniero Superior en Informática
por la UAH.

Diseñador en **Ayuve**, empresa
fundada hace más de diez años.

Creador desde hace ya 8 años de
Senderismoguadalajara.es.

Técnico de Senderos de la
Federación de Montaña de CLM.





Consejos para practicar senderismo

PAUTAS PARA UN DÍA SEGURO EN EL CAMPO

PARTE PREVENTIVA

-  **PLANIFICA TU RUTA.** Si no tienes medios de navegación (GPS, mapas...) o no sabes bien cómo usarlos, realiza recorridos balizados. Herramientas online como Wikiloc.
-  **MEJOR ACOMPAÑADO.** Esto es especialmente importante si vas a hacer una ruta no balizada o poco transitada. Si aún así vas a ir sólo, asegúrate de dejar bien claro a alguien el punto anterior.
-  **TEN EN CUENTA LA PREVISIÓN DEL TIEMPO.** Lleva ropa acorde y ten cuidado con las tormentas en montaña. Consultar AEMET.
-  **AGUA Y COMIDA.** Acorde a la duración de la ruta.
-  **AVISA A ALGUIEN DE TU RECORRIDO.** Así como la hora aproximada de llegada por si surge algún problema.
-  **LLEVA EL MÓVIL Y UN PEQUEÑO BOTIQUÍN.** Con la batería cargada al máximo por si tienes problemas.

SI FALLÓ LA PREVENCIÓN Y NOS PERDIMOS O SUFRIMOS UN ACCIDENTE

-  **MANTÉN LA CALMA.** Sentirnos perdidos es una sensación que puede ponernos nerviosos. Esto puede hacer que tomemos decisiones erróneas. Siéntate e intenta relajarte antes de tomar ninguna decisión.
-  **NO ABANDONES CAMINOS O CURSOS DE AGUA.** Si estás en un camino, cerca de un río o un punto característico, no lo abandones.
-  **LLAMA AL 112.** Aunque no tengas cobertura es posible que puedas contactar con el 112, dependerá de que alguna de las compañías de telefonía móvil en la zona si la tenga.
-  **NO CAMINES SI NO SABES A DÓNDE VAS.** Cuando los servicios de emergencias emprendan tu búsqueda, será desde tu última ubicación conocida o haciendo la ruta que deberías haber comunicado a alguien. Si decides moverte, ve dejando señales a tu paso.



- No dejes huella de tu paso por la naturaleza. Lleva siempre una bolsa y recoge toda la basura que generes o encuentres.
- Practica un **senderismo** responsable, elige una ruta adecuada a tus posibilidades.
- Colabora para evitar incendios.
- Evita el ruido.





Consejos para una salida segura al campo

- 1 PLANIFICA TU RUTA.
- 2 MIRA LA PREVISIÓN DEL TIEMPO.
- 3 AVISA A ALGUIEN DE TU RECORRIDO
- 4 MEJOR ACOMPAÑADO/A
- 5 AGUA Y COMIDA
- 6 Y SI TE PIERDES...
llamar al 112



Rutas recomendadas por la Sierra Norte

**Vamos a hablar
de rutas menos típicas...**

**Ocejón, Hayedo, Barranco del
Dulce... ya nos los conocemos.**



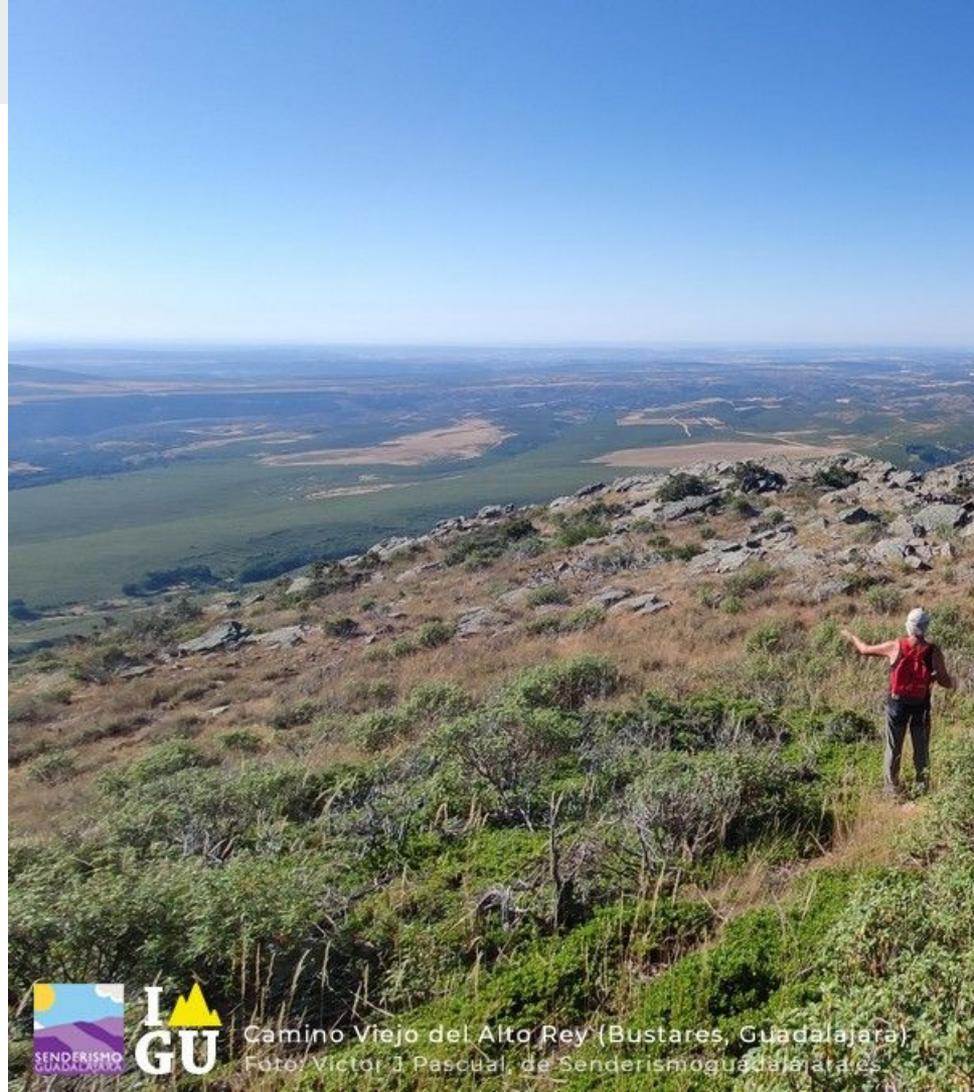
CAMINO VIEJO DE BUSTARES

8km - 4/5h - 525m

Ida y Vuelta

Dificultad: media

Recomendado: Primavera y Otoño.



Camino Viejo del Alto Rey (Bustares, Guadalajara)
Foto: Víctor J. Pascual, de Senderismoguadalajara.es

CAMINO VIEJO DE BUSTARES

8km - 4/5h - 525m



CAMINO VIEJO DE BUSTARES

8km - 4/5h - 525m



CAMINO VIEJO DE BUSTARES

8km - 4/5h - 525m



CAMINO VIEJO DE BUSTARES

8km - 4/5h - 525m



CAMINO VIEJO DE BUSTARES

8km - 4/5h - 525m





RUTA DE LAS VAGONETAS

16km - 4/5h - 400m

Circular

Dificultad: media

Recomendado: Primavera y Otoño.



RUTA DE LAS VAGONETAS DEL VADO

16km - 4/5h - 400m



RUTA DE LAS VAGONETAS DEL VADO

8km - 4/5h - 525m



PR-GU 03 El Barranco del Jarama

Embalse de El Vado
por Arroyo de la Virgen

Distancia: 3,3 Km. Tiempo: 1 h.10'

RUTA DE LAS VAGONETAS DEL VADO

8km - 4/5h - 525m



RUTA DE LAS VAGONETAS DEL VADO

8km - 4/5h - 525m



RUTA DE LAS VAGONETAS DEL VADO

8km - 4/5h - 525m



RUTA DE LAS VAGONETAS DEL VADO

8km - 4/5h - 525m



RUTA DE LAS VAGONETAS DEL VADO

8km - 4/5h - 525m



GR-60: SENDERO DE LOS PUEBLOS DE LA ARQUITECTURA NEGRA

60km - 2/3d - 1650m

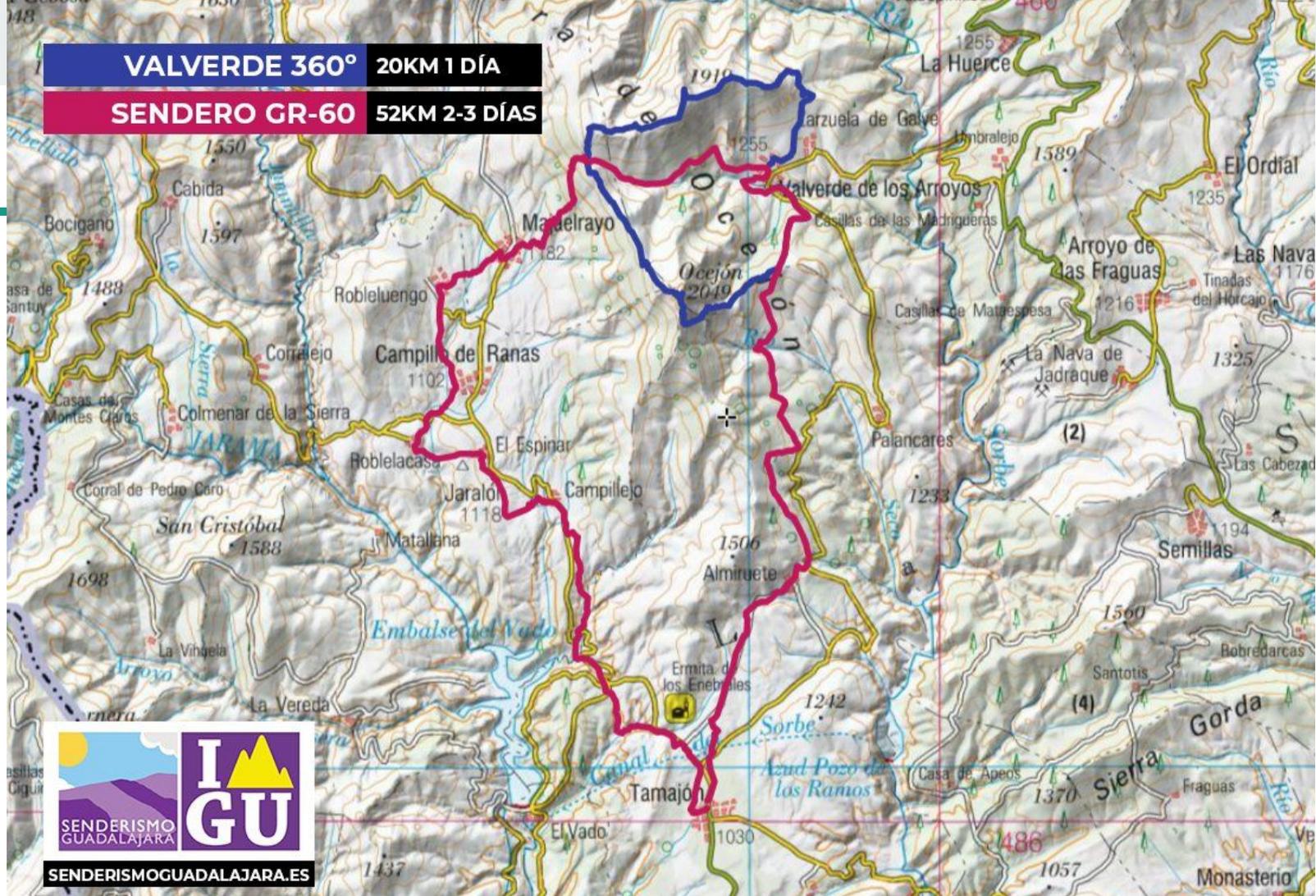
Circular • Dificultad: Media - Difícil •
Recomendado: Primavera y Otoño.



GR-60: Sendero Pueblos de la Arquitectura Negra
Foto: Víctor J. Pascual, de Senderismoguadalupe.es

VALVERDE 360° 20KM 1 DÍA

SENDERO GR-60 52KM 2-3 DÍAS



SENDERISMOGUADALAJARA.ES



SENDERO GR-60

Pulsa **F11** para salir del modo de pantalla completa

60km - 2-3d - 1650m



1.730 m



SENDERO GR-60

Pulsa **F11** para salir del modo de pantalla completa

60km - 2-3d - 1650m



1.730 m

SENDERO GR-60

60km - 2-3d - 1650m



IGU

GR-60: Sendero Pueblos de la Arquitectura Negra
Foto: Víctor J Pascual, de Senderismoguadalajara.es

SENDERO GR-60

60km - 2-3d - 1650m



I
GU

GR-60: Sendero de los Pueblos Negros de Guadalajara

Foto: Víctor J Pascual, de Senderismoguadalajara.es

SENDERO GR-60

60km - 2-3d - 1650m



GR-60: Sendero Pueblos de la Arquitectura Negra
Foto: Víctor J Pascual, de Senderismoquadalajara.es

SENDERO GR-60

60km - 2-3d - 1650m



IGU

GR-60: Sendero de los Pueblos Negros de Guadalajara

Foto: Víctor J. Paséual, de Senderismoguadalajara.es



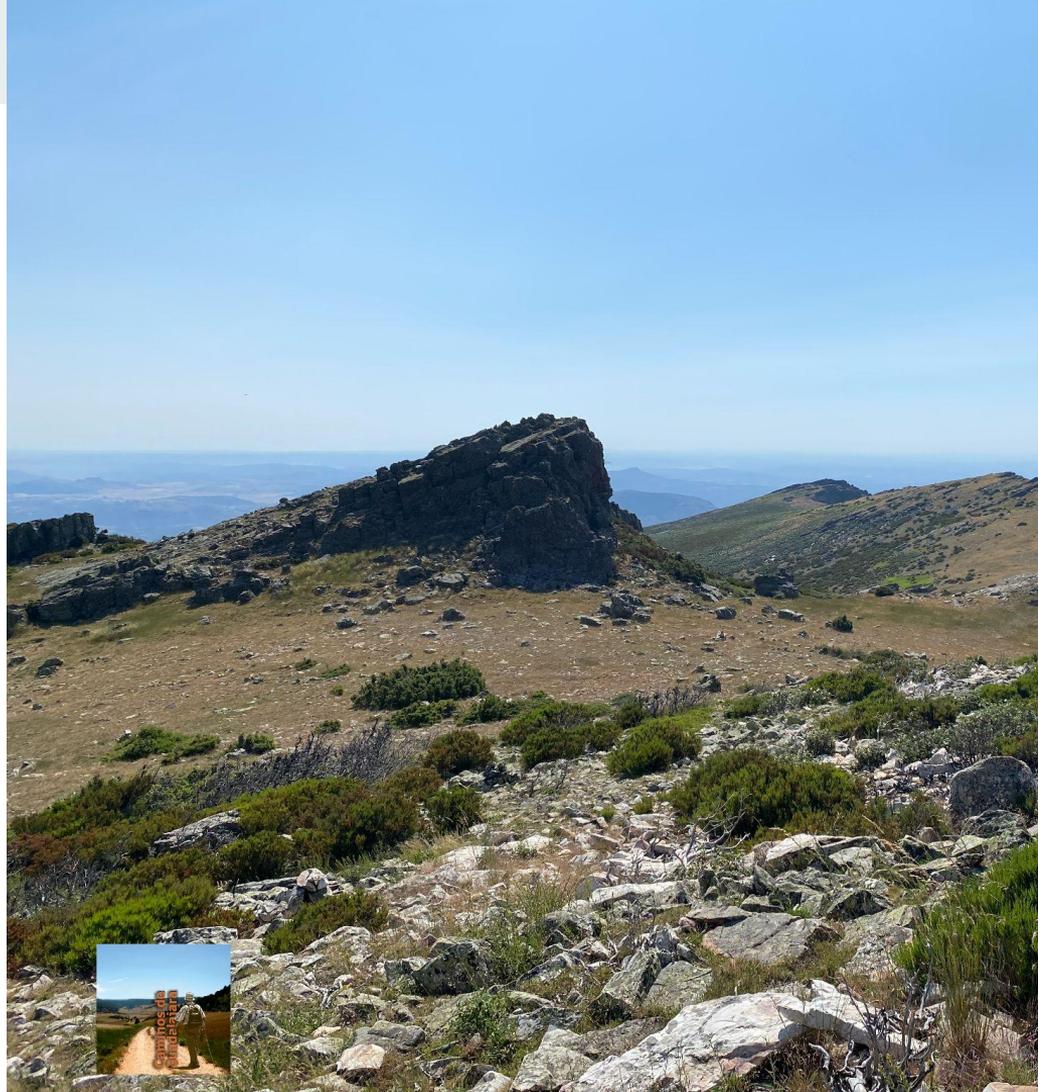
CIRCULAR POR EL ALTO REY

16,7km - 4/5h - 740m

Circular

Dificultad: media - alta.

Recomendado: Primavera y Otoño.



CIRCULAR POR EL ALTO REY

16,7km - 4/5h - 740m



CIRCULAR POR EL ALTO REY

16,7km - 4/5h - 740m



CIRCULAR POR EL ALTO REY

16,7km - 4/5h - 740m



CIRCULAR POR EL ALTO REY

16,7km - 4/5h - 740m



LOS HEROS (ROBLEDO DE CORPES)

9km - 3h - 236m

Circular

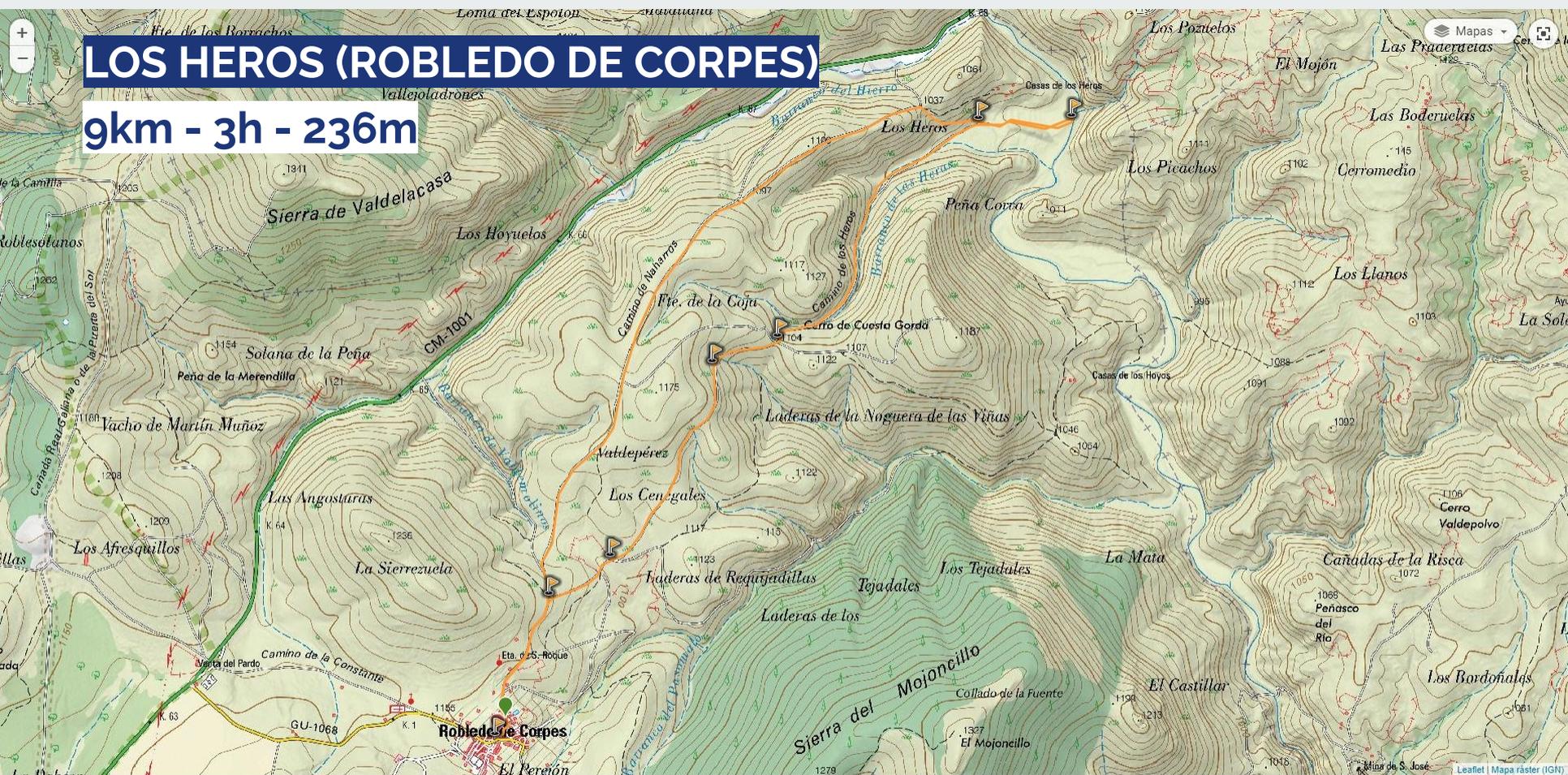
Dificultad: fácil.

Recomendado: Cualquier época



LOS HEROS (ROBLEDO DE CORPES)

9km - 3h - 236m



1.194 m

LOS HEROS (ROBLEDO DE CORPES)

9km - 3h - 236m



LOS HEROS (ROBLEDO DE CORPES)

9km - 3h - 236m



LOS HEROS (ROBLEDO DE CORPES)

9km - 3h - 236m



LOS HEROS (ROBLEDO DE CORPES)

9km - 3h - 236m



LOS HEROS (ROBLEDO DE CORPES)

9km - 3h - 236m





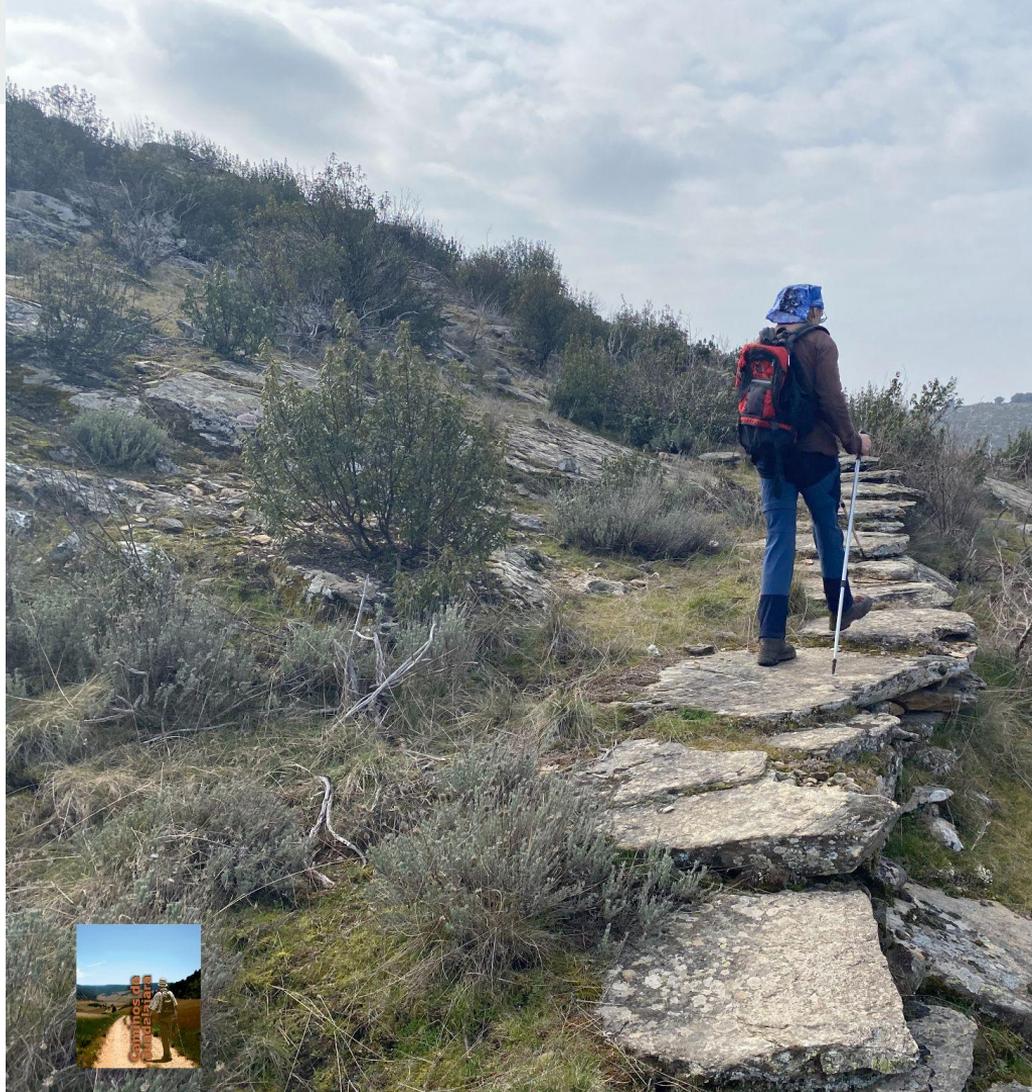
VILLARES DE JADRAQUE

9,8km - 3/4h - 309m

Circular

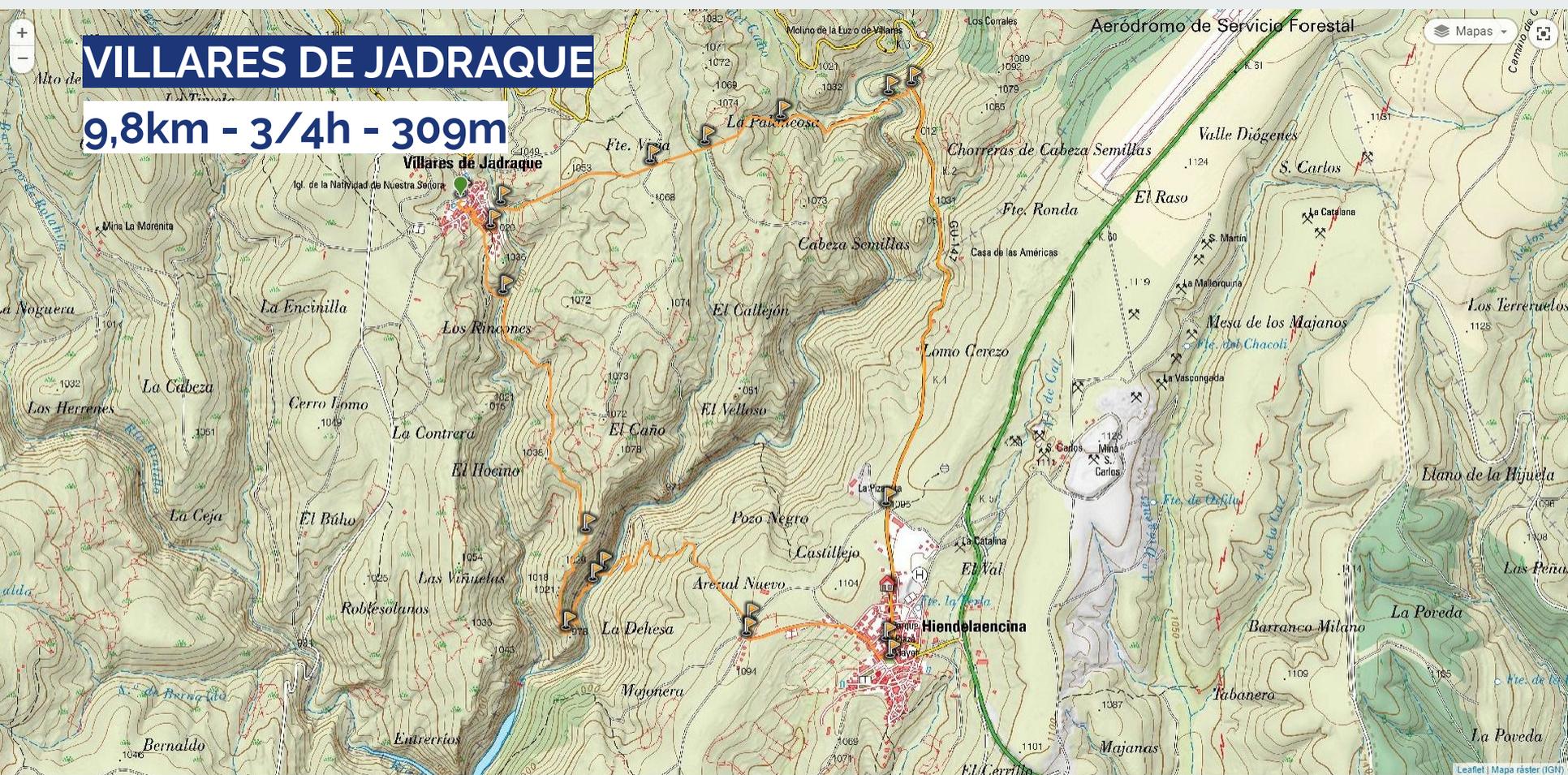
Dificultad: fácil-media.

Recomendado: Primavera - Otoño.



VILLARES DE JADRAQUE

9,8km - 3/4h - 309m



1.101 m

934 m

9,84 km

VILARES DE JADRAQUE

9,8km - 3/4h - 309m



VILARES DE JADRAQUE

9,8km - 3/4h - 309m



VILLARES DE JADRAQUE

9,8km - 3/4h - 309m



VILLARES DE JADRAQUE

9,8km - 3/4h - 309m



VILLARES DE JADRAQUE

9,8km - 3/4h - 309m



VILLARES DE JADRAQUE

9,8km - 3/4h - 309m



← VILLARES
HUELVA BACINIA →
③ PUENTE
LAS CALDERAS

Otras muchas
opciones...



PICO OCEJÓN

2049m



PICO DEL LOBO

2274m



HAYEDO DE TEJERA NEGRA



HAYEDO DE TEJERA NEGRA
Cantalojas (Guadalajara)

Foto realizada por Víctor | Pascual para Senderismoguadalajara.es

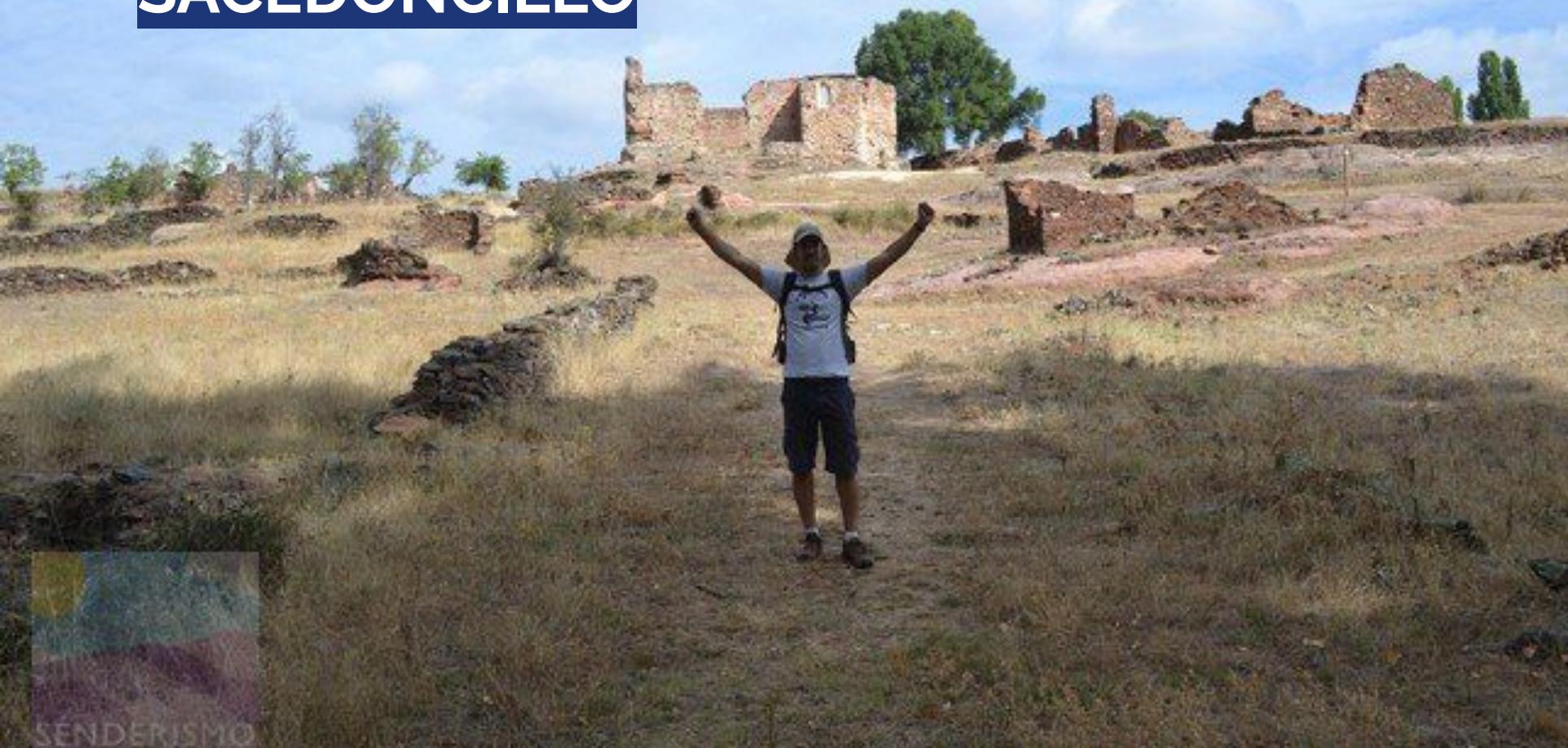
MONUMENTO NATURAL LAGUNA DE SOMOLINOS



A large, dark, abstract sculpture of a woman's head and shoulders, set against a background of tall pine trees and a clear blue sky. The sculpture is made of a dark, textured material, possibly bronze or stone, and features a prominent, open mouth and a head tilted back. The background consists of several tall, slender pine trees with green foliage, reaching towards a clear, bright blue sky. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

RUTA DE LAS ESTATUAS DE CONDEMIOS

SACEDONCILLO



VALLE DEL SONSAZ



Muelta al Sonsaz (Valverde de los Arroyos)

Foto: Víctor J Pascual, de SenderismoGuadalajara.es

BÚNKER DE ARBANCÓN



Viajar.
Descubrir.
VIVIR.



Arbancón: La Torrecilla, búnker y Carralano (Guadalajara)
Foto: Víctor J Pascual, de Senderismoguadalajaras.es

BARRANCO DEL RÍO DULCE



CERRO SANTOTÍS

1560m



I
CH

SUBIDA AL SANTOTÍS (1560 m) DESDE SEMILLAS

**Estamos acabando...
Si quieres una charla parecida
en tu localidad....**

DÍNOSLO ;)

Caminosdeguadalajara.es

Senderismoguadalajara.es





Fin.

¡GRACIAS!