

A large, leafy tree stands in a field of tall grass at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The tree is the central focus, with its branches spreading out. The background shows a line of trees and a clear sky.

SENDERISMO EN EL PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

Fauna y flora del bosque mediterráneo



ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Precio. Incluye/No incluye.....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye	5
6	Más información	5
7	Puntos fuertes	7
8	Otros viajes similares	7
9	Contacto.....	8

1 Presentación

Escápate el fin de semana a un viaje de **senderismo** en el **Parque Nacional de Cabañeros**, máximo representante del **bosque mediterráneo** de nuestro país y famoso por la **berrea del ciervo** en otoño.

Un fin de semana pensado para desconectar, caminar y sumergirse en paisajes de montaña, cañones fluviales, crestas rocosas y bosques llenos de vida. Todo ello en una época especial del año, donde el entorno se llena de sonidos y colores únicos.

El sábado comenzaremos nuestra aventura con la **ruta del Boquerón del Estena**, un espectacular desfiladero modelado por el río, donde descubriremos antiguas formaciones rocosas y fósiles marinos en un entorno de gran belleza.

Por la tarde, recorreremos los senderos que nos llevan desde **Horcajo de los Montes** hasta la **Plaza de los Moros**, una ruta entre monte mediterráneo y praderas de altura que nos regalará silencio y buenas vistas.

El domingo lo dedicaremos a una ruta más ambiciosa y espectacular, ascendiendo desde los **Navalucillos** hasta la **Sierra Fría**. Durante el recorrido disfrutaremos de frondosos bosques, tramos de crestería y la imponente cascada del Chorro, uno de los rincones más impresionantes del parque.

2 Destino

El **Parque Nacional de Cabañeros** se sitúa en los **Montes de Toledo**, entre las provincias de Toledo y Ciudad Real, siendo junto a las Tablas de Daimiel los dos representantes de Castilla-La Mancha con esta máxima categoría de Espacio Natural Protegido.

El parque, declarado como tal en el año 1995, cuenta con una extensión superior a 40.000 hectáreas y aunque estuvo a punto de convertirse campo de tiro es hoy uno de los rincones más representativos del **paisaje mediterráneo**. Entre sus principales valores naturales destacan su fauna y su flora, siendo las más representativas especies como el águila imperial, el buitre negro o el jabalí, dentro de la **fauna**, y la encina, el alcornoque o el quejigo dentro de la **flora**.

Mención aparte merece el **ciervo**, siendo la seña de identidad del parque. Uno de los momentos más espectaculares para visitar Cabañeros es entre los meses de septiembre y octubre, cuando se produce la **berrea del ciervo**. Durante este periodo se desarrolla el celo y apareamiento del ciervo y es fácil observar el enfrentamiento entre los machos utilizando su cornamenta.

3 Datos básicos

Destino: **Parque Nacional de Cabañeros**, España.

Actividad: Senderismo

Nivel físico requerido: A+

Duración: 2 días.

Época: otoño.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El **nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

4 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.

4.1 Programa resumen

Día 1. Traslado a la zona. **Ruta del Boquerón del Estena y Ruta de Plaza de los Moros.**

Salida desde Madrid a las 8:00. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida. **Traslado al Parque Nacional de Cabañeros.**

Ruta del Boquerón del Estena

Distancia 7,5 km Desnivel +120 m Desnivel -120 m

Ruta de Plaza de los Moros

Distancia 7 km Desnivel +185 m Desnivel -185 m

Día 2. **Ruta Cascada Chorro los Navalucillos y ascenso a Serra Fría (1.387 m).** Viaje de vuelta.

Distancia 16 km Desnivel +732 m Desnivel -732m

*Finalizaremos alrededor de las 15:00-16:00 pm y emprender el viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Traslado a la zona. **Ruta del Boquerón del Estena y Ruta de Plaza de los Moros**

Salida desde Madrid a las 8:00. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida. Traslado al Parque Nacional de Cabañeros.

Dividiremos el día en dos actividades, una por la mañana la **Ruta del Boquerón del Estena** y otra por la tarde **Ruta de Plaza de los Moros** con una parada entre rutas para comer en algún merendero.

La **Ruta del Boquerón del Estena** es uno de los recorridos más accesibles y espectaculares del Parque Nacional de Cabañeros. A lo largo del río Estena, esta senda atraviesa un profundo y estrecho desfiladero, rodeado de paredes rocosas, formaciones geológicas singulares y una rica vegetación. Durante el trayecto, es posible observar fósiles marinos, restos de antiguos fondos oceánicos, así como disfrutar de un entorno de ribera con gran biodiversidad.

La ruta del Boquerón del Estena comienza a las afueras del pueblo de **Navas de Estena**, justo en el límite del Parque Nacional de Cabañeros. El sendero comienza con un suave descenso por pista forestal pero enseguida tomaremos un desvío por un camino cementado que lleva a la **Ermita de la Virgen de la Antigua**, un excelente mirador natural con panorámicas del entorno y del propio Boquerón.

Tras la visita, retrocederemos y seguiremos camino junto al cauce fluvial por un angosto valle. El camino de regreso lo haremos por el mismo itinerario que hemos utilizado a la ida.

Distancia 7,5 km Desnivel +120 m Desnivel -120 m

La segunda parte del día la dedicaremos a realizar la **Ruta de Plaza de los Moros**, en la que atravesaremos un profundo encinar para ascender al **Pico Umbría** (817 m.), desde donde podremos tener una de las mejores panorámicas del parque.

La **Ruta a la Plaza de los Moros** parte desde el municipio de **Horcajo de los Montes**, en pleno corazón del **Parque Nacional de Cabañeros**. Caminaremos entre monte mediterráneo, donde abundan encinas, alcornoques y jaras. A lo largo del camino disfrutaremos de un entorno natural bien conservado, con buenas vistas del entorno serrano.

El destino, la **Plaza de los Moros**, es una amplia zona de pradera en lo alto de la sierra, cuyo nombre evoca antiguos asentamientos o leyendas aunque no hay restos arqueológicos visibles. El lugar ofrece un ambiente tranquilo y aislado, ideal para descansar antes de emprender el regreso que lo haremos por el mismo.

Distancia 7 km Desnivel +185 m Desnivel -185 m

Día 2. Ruta Cascada Chorro los Navalucillos y ascenso a Serra Fría (1.387 m). Viaje de vuelta.

Este recorrido atraviesa la parte más montañosa del **Parque Nacional**, ofreciendo la oportunidad de contemplar paisajes espectaculares y bosques característicos del entorno mediterráneo. En las zonas más bajas predominan los encinares, mientras que en las alturas se encuentran principalmente robledales.

Debido a que es una de las áreas con mayor humedad del parque, también alberga especies vegetales típicas de regiones más al norte, como el tejo, el **acebo** o el **abedul**. Además, en el camino se pueden admirar las cascadas del **Chorro** y la **Chorrera Chica**.

En esta jornada tendremos algún tramo sencillo equipado con un pasamanos (cadena) y algunos tramos fuera de camino. Tendremos que cruzar algún arroyo.

Esta ruta circular por el **Macizo del Rocigalgo**, en el **Parque Nacional de Cabañeros** (Montes de Toledo), asciende por la zona de **La Calanchera** hacia las cresterías de la **Sierra Fría**. A lo largo del recorrido se atraviesan paisajes de gran belleza, como el Collado de Malpasillo o el Mirador del río Pusa, desde donde se obtienen vistas panorámicas sobre toda la zona.

Tras coronar la parte alta del recorrido, se camina por el cordal camino del Rocigalgo, sin alcanzar su cima, y se desciende por una antigua senda hacia la Chorrera Chica, uno de los puntos más bonitos del trayecto, donde el caudal del arroyo y su entorno invita a la contemplación.

Desde allí, el sendero continúa bajando por el Barranco del Chorro, atravesando algunos tramos equipados con cadenas, hasta llegar a la espectacular **Cascada del Chorro de los Navalucillos**, con una caída de 18 metros.

El camino de regreso sigue descendiendo entre bosques de robles, encinas y fresnos. Tras cruzar un puente y saludar a un imponente tejo centenario, la ruta finaliza en el mismo aparcamiento donde comenzó.

Distancia 16 km Desnivel +732 m Desnivel -732m

*Finalizaremos alrededor de las 15:00-16:00 pm y emprender el viaje de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 275 €.

*Suplemento de 30 € en habitación individual.

5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña.
- Noche de hotel en habitación doble en régimen de media pensión. [Hostal San Martín de Montalbán](#)
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

5.2 No incluye

- Almuerzos. Se harán en montaña mediante bocadillo, fruta etc.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Material y ropa necesaria

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - 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 (si habitualmente los utiliza).

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

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.

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.

Seguro de accidente y rescate incluido

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**.

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar un seguro de cancelación.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con Ergo, Iris Global e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada en centros españoles concentrados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concertados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado
- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado.

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitar ese número de expediente al centro médico.

*** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

**** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

***** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team 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.

Enlaces de interés

- [Parque Nacional de Cabañeros](#)

7 Puntos fuertes

- Gran diversidad natural, especialmente del bosque mediterráneo.
- Conocer uno de los espacios naturales protegidos menos masificados de nuestro territorio.
- Escapada de fin de semana activa.

8 Otros viajes similares

- Senderismo en Cameros. Parque Natural de Sierra Cebollera, La Rioja
- Senderismo en los Picos de Urbión, la Laguna Negra y las Lagunillas de Neila

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es