

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**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Destino .....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	3
5	Más información .....	3
5.1	Incluye .....	4
5.2	No incluye .....	4
5.3	Material y ropa necesaria para realizar las excursiones .....	4
5.4	Observaciones .....	5
5.5	Enlaces de interés .....	6
5.6	Puntos fuertes .....	6
6	Otros viajes similares .....	6
7	Contacto .....	6

## 1 Presentación

Disfruta de la mano de Muntania Outdoors de un fin de semana 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.

Viajaremos el sábado a primera hora y realizaremos algunas de las rutas más recomendables del parque a lo largo del fin de semana. El sábado por la mañana realizaremos la **Ruta del Boquerón del Estena** y por la tarde la **Ruta de la Plaza de los Moros** en la que ascenderemos al Pico Umbría (817 m). El domingo haremos la **Ruta de la Viñuela**, y si tenemos tiempo recorreremos la **Senda de la Torre de Abraham** antes de emprender el viaje de vuelta.

Una fantástica escapada otoñal para poder admirar la fauna y la flora más característica del bosque mediterráneo.

## 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

NF: \*. NT: \*

Duración: 2 días.

Época: otoño.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

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

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas deben 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).

Es necesario tener la capacidad de hacer **250** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda.

## 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**

- Ruta 1: Distancia 6,5 km Desnivel +20 m Desnivel -20 m Tiempo 2h 30'
- Ruta 2: Distancia 3,5 km Desnivel +150 m Desnivel -150 m Tiempo 1h 30'

\*Salida desde Madrid a las 8:00. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida.

#### Día 2. **Ruta de la Viñuela y Senda de la Torre de Abraham.** Viaje de vuelta.

- Ruta 1: Distancia 13 km Desnivel +200 m Desnivel -200 m Tiempo 3h 30'
- Ruta 2: Distancia 1 km Desnivel +5 m Desnivel -5 m Tiempo 30'

\*Finalizaremos alrededor de las 15:00, para almorzar con calma 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 (**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 primera ruta del día nos llevará a caminar sobre lo que un día fue el fondo del mar. Se trata de un agradable recorrido lineal con un alto valor paisajístico y natural que nos sorprenderá especialmente por su importancia geológica y los restos fósiles que hallaremos en él.

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.

- Ruta 1: Distancia 6,5 km Desnivel +20 m Desnivel -20 m Tiempo 2h 30'
- Ruta 2: Distancia 3,5 km Desnivel +150 m Desnivel -150 m Tiempo 1h 30'

#### Día 2. **Ruta de la Viñuela y Senda de la Torre de Abraham.** Viaje de vuelta.

Por la mañana realizaremos una de las rutas más completas de este espacio natural protegido, la **Ruta de la Viñuela**. A lo largo de este recorrido tendremos la oportunidad de contemplar la gran diversidad biológica del bosque mediterráneo, alternando los bosques de solana con los de umbría, así como los bosques de ribera. En el camino, además, es fácil que nos crucemos con ciervos y jabalíes y que observemos en los cielos águilas imperiales y buitres negros y leonados.

Si tenemos tiempo y las fuerzas nos lo permiten aún podremos acercarnos a recorrer la **Senda de la Torre de Abraham**, un precioso camino entre pasarelas de madera rodeado de los bosques de ribera del Río Bullaque que nos servirá de despedida antes de acometer el viaje de regreso.

- Ruta 1: Distancia 13 km Desnivel +200 m Desnivel -200 m Tiempo 3h 30'

- Ruta 2: Distancia 1 km Desnivel +5 m Desnivel -5 m Tiempo 30'

\*Finalizaremos alrededor de las 15:00, para almorzar con calma y emprender el viaje de regreso.

## 5 Más información

Precio. 200 euros.

\*Suplemento de 20 euros en habitación individual, en función de disponibilidad.

### 5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña.
- Noche de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
  
- Gestión de la actividad.

### 5.2 No incluye

- Cena, que se hará en una localidad próxima al alojamiento.
- Almuerzos, que se harán en ruta.

### 5.3 Material y ropa necesaria para realizar las excursiones

- 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 corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
  - 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.

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su maleta.

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.

## 5.4 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.

### **Habitación doble/individual**

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté 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 accidentes/viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. 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 únicamente 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 **Galia** y **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 <https://www.muntania.com/seguros>

### Seguro de accidentes y rescate incluido

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº PÓLIZA 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.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

### 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.

### 5.5 Enlaces de interés

- [Parque Nacional de Cabañeros](#)

### 5.6 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.

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo en el Parque Natural de Somiedo
- Senderismo en Cameros. Parque Natural de Sierra Cebollera, La Rioja
- Senderismo en los Picos de Urbión, la Laguna Negra y las Lagunillas de Neila
- Senderismo en el Parque Natural de Redes. Asturias
- Senderismo en el valle de Irati y Salazar. Paisajes de Otoño

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

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