



ASOCIACIÓN CULTURAL "AL ALBA"

C/ Riojanos, 1 28038-MADRID
Tfno. 91 3800008 CIF- G28786028

40 años haciendo barrio
a través de la cultura



ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE

Una palabra como una mansa lluvia...

"Al Alba, Al Alba"

**PROGRAMA DE EXCURSIONES
CURSO 2019 / 2020**

ASOCIACIÓN CULTURAL AL ALBA

ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE 2019-20



C/ Riojanos 1 28018 – MADRID
www.alalbavallecas.es

¿DÓNDE ESTÁN LAS PALABRAS QUE ILUMINAN EL CAMINO?



Este programa que ahora tienes en tus manos no es un folleto de senderismo al uso, pero sí quiere invitarte a caminar.

Tampoco es una recopilación exhaustiva de los valores de una zona, de una región, de una provincia... pero sí recoge las mil llamadas que encierra cada pueblo, cada comarca, cada paisaje.

Este programa, en fin, no es tanto una guía de excursiones como una guía del viajero de AL ALBA que recoge por dónde van los caminos, por dónde han quedado marcadas las trochas, por dónde hay

asombros y silencios... por dónde quedan rincones y gentes. Y con estas pistas será cada viajera, cada viajero de nuestra asociación el que hará su propio viaje, el único que vale, el que es irreplicable, porque lo hace uno mismo.

Las propuestas que aquí os presentamos están, como veis, desperdigadas por parte de nuestra geografía nacional, sin ningún criterio específico. Son 18 propuestas elegidas “porque sí”, por su magia o por su historia, por su naturaleza, por su espectacular grandeza o por su impresionante sencillez, por querer mostraros lo desconocido o por descubrir mediante el camino lo que no está en ningún libro.



Podían haber sido otros 18 paseos, u otros 200. Este país es mucho más que lo que aquí contamos, aunque algunas veces no lo sepamos ni los mismos que lo habitamos.

Así que pongámonos en marcha e intentemos poner huellas a estos paseos que os ofrecemos con todo el cariño del mundo, porque siempre será una buena manera de conocernos un poco más y enamorarnos de esta tierra que nos acoge. ¡Feliz camino queridos senderistas!



PROGRAMA DE AIRE LIBRE

CURSO 2019-20

SALIDA 1: sábado 5 de octubre 2019

COVARRUBIAS Y LA ERMITA DE SAN OLAV

Quintanilla del Agua, Covarrubias y paseo de 2 kms. a la ermita

En **Covarrubias**, destaca su Torreón, la casa de Doña Sancha, su Plaza Mayor y la colegiata de San Cosme y San Damián. Frente a ella veremos el Monumento a la Princesa Kristina de Noruega. Precisamente para participar de las jornadas que organiza el gobierno de Noruega, nos trasladaremos a la **ermita de San Olav** construida en este siglo XXI. En ese entorno participaremos de un concierto de música electrónica. Visitaremos también **Quintanilla del Agua** para admirar la obra escultórica de Félix Yáñez.



SALIDA 2: sábado 19 de octubre 2019

LAS HOCES DEL RÍO RIAZA

Travesía multicolor por el río Riaza, con los buitres de espectadores



Comenzaremos en el pie de la presa de Linares del Arroyo y, siguiendo el trazado del río, llegaremos a un cañón calcáreo de hasta 150 metros de profundidad donde están situadas las ruinas de la ermita románica de **El Casuar**. Al final de nuestro recorrido, nos recibe un gran valle con una fértil vega que termina en **Montejo de la Vega** donde está el Refugio de Rapaces. Por la tarde, visita al centro de interpretación del río Riaza.

SALIDA 3: de jueves 31 de octubre a domingo 3 de noviembre 2019

DESCUBRIENDO LA CAMPIÑA DE JAÉN

Visitas a Arjona, Porcuna, Alcalá la Real y paseos por Sierra Morena

Aprovechamos este puente para acercarnos al sur de Sierra Morena. El jueves haremos una preciosa ruta por Despeñaperros con visita al Marmolejo. El viernes visitaremos Arjona, para conocer su hermoso trazado urbano y sus interesantes monumentos. Por la tarde visita a Porcuna, su castillo y sus ruinas romanas. Almorzaremos en un restaurante de la zona. El sábado visitaremos la fortaleza de Alcalá La Real, sus empinadas calles y demás monumentos. Después, paseo por el nacimiento del río San Juan. Hotel en Andújar.



SALIDA 4: sábado 16 de noviembre 2019

OTOÑO EN CASILLAS

Paseo por un bosque de cuento de hadas

Proponemos en pleno otoño un paseo tranquilo por los alrededores de Casillas. Partiendo desde su casco urbano, bajaremos hacia la Garganta del Pajarero, para adentrarnos en un espectacular bosque mixto de castaños, robles y pinos resineros. Pasearemos por bellos caminos, senderos frondosos hasta cruzar un arroyo, donde iniciaremos una ascensión que nos elevará hasta Las Coronillas. En este punto será hora de regresar a Casillas por una pista húmeda, desde donde contemplaremos ejemplares de castaños centenarios en las fincas de los lugareños.



SALIDA 5: sábado 30 de noviembre 2019

PUENTE DE LOS POYOS

Excursión por el alma de La Pedriza (Nivel 2)



Espectacular y exigente excursión por el alma de este increíble laberinto llamado La Pedriza.

Comenzamos en Canto Cochino en dirección hacia el Collado del Cabrón por el PR-MI. De ahí subimos, ya por senda, con excelentes vistas del Pájaro, Tolmo, Esfinge, Torres hasta el Puente de los Poyos. En total 6 horas de excursión por este maravilloso caos granítico.

SALIDA 6: de viernes 6 a lunes 9 de diciembre 2019 **LA DESCONOCIDA TARRAGONA**

Visita integral a la antigua Tarraco

A orillas del Mediterráneo, la antigua Tarraco romana nos ofrece un importante legado monumental. Su conjunto arqueológico, Patrimonio de la Humanidad, es uno de los puntos de interés de esta ciudad catalana.

Imprescindible visitar el casco antiguo, un entramado de calles y callejuelas estrechas y empedradas repletas de edificios históricos y palacetes y la magnífica **Catedral de Tarragona**.

Aparte de la ciudad, nos trasladaremos a otros lugares de la provincia como la localidad de Ciurana, conoceremos parte la ruta del cister con monasterios tan interesantes como el de Poblet, y no nos olvidaremos de la naturaleza con una visita al Delta del Ebro.



SALIDA 7: domingo 15 de diciembre 2019 (1ª Matinal)

EL ARROYO MEAQUES

Precioso paseo por las inmediaciones de la Casa de Campo



nuestra ciudad.

El arroyo Meaques es un pequeño afluente tributario por la margen derecha del río Manzanares. A pesar de su escasa longitud es de los pocos cauces con caudal permanente que atraviesan la Casa de Campo. Este pequeño curso fluvial ha estado siempre muy vinculado al devenir histórico de la Casa de Campo y por este motivo sus márgenes están jalonados de parajes de gran significación histórica. Caminar por los senderos del Meaques, es conocer un poco más la historia de

SALIDA 8: sábado 18 de enero 2020

POR LA SEGOVIA MÁS NATURAL

Inédito paseo por la ciudad de Segovia con grandes sorpresas

En Segovia hay vida más allá del Acueducto. Incluso más allá del Alcázar o la catedral. Os ofrecemos un gran paseo extramuros con comienzo en la plaza de San Lorenzo, para enlazar con el monasterio de Santa Cruz. Justo ahí comienza el paseo peatonal que conecta con uno de los puentes de piedra que salvan el Eresma. Aguas abajo, a la altura del siguiente puente, aguardan el emblemático monasterio de El Parral y, enfrente, el Real Ingenio de la Moneda, ceca segoviana levantada por Felipe II. Acabaremos visitando el Alcázar, catedral y acueducto.



SALIDA 9: domingo 2 de febrero 2020 (2ª Matinal)

PASEO POR EL PARQUE DEL OESTE

Recorrido guiado por uno de los parques más bonitos de Madrid



El Parque del Oeste, creado por el ingeniero agrónomo Celedonio Rodríguez y Vallejo, y restaurado por Cecilio Rodríguez, está lleno de rincones con encanto y de historia. Uno de ellos es la ría artificial o la fuente de la Salud, el cementerio de la Florida o La Rosaleda. El Parque alberga distintos monumentos a diferentes personalidades. Con este paseo guiado los iremos descubriendo. Como colofón, un buen aperitivo con nuestro afamado vermut. Al Alba.

SALIDA 10: sábado 15 y domingo 16 de febrero 2020

FIN DE SEMANA EN ALMAZÁN

Paseos por históricas pero desconocidas tierras sorianas

Almazán es una pequeña ciudad soriana que siempre nos pilla un poco a trasmano, no está en las grandes y rutas y, sin embargo, es una verdadera joya.

Localidad de encrucijada, su máximo esplendor le llegó de las manos de los Reyes Católicos. Aún conserva tres puertas monumentales de su recinto amurallado medieval, y una joya del románico en la

iglesia de San Miguel, que comparte escenario en la Plaza Mayor con el palacio gótico-renacentista de Altamira.

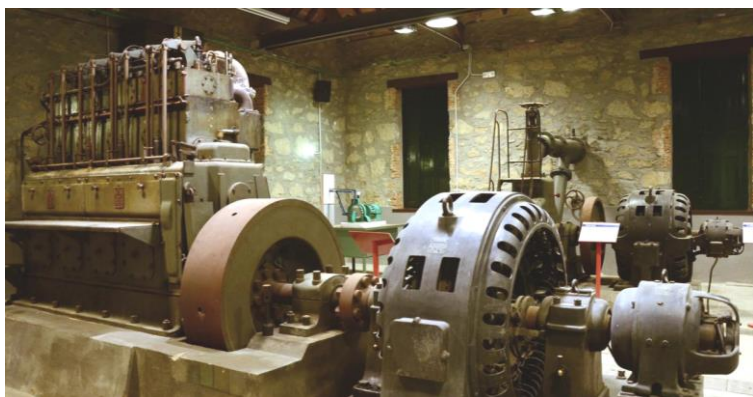


Tenemos dos sencillas rutas preparadas, con el río Duero como protagonista principal.

SALIDA 11: domingo 1 de marzo 2020 (3ª Matinal)

LA FÁBRICA DE LUZ DE CERCEDILLA

Paseo por las Dehesas de Cercedilla y visita a la central eléctrica



En la carretera de las Dehesas se encuentra la antigua central hidroeléctrica que suministró durante más de 50 años electricidad a las calles y casas de **Cercedilla**. Una joya del patrimonio industrial que visitaremos después de haber realizado un extraordinario paseo circular por el llamado Camino Puricelli. Finalizaremos con nuestro aperitivo.

SALIDA 12: sábado 7 de marzo 2020

DEL ESCALERÓN DE UÑA A LA RAYA

Increíble excursión por las calizas del Júcar

¿Preparados para realizar una de las rutas más bellas de este curso? Se empieza bordeando la bella Laguna de **Uña**, prosigue el recorrido con la subida por el escalerón con 20-25 minutos de duros repechos y, una vez en el Mirador del Refrentón, las vistas hablarán por sí solas y es difícil expresarlo con palabras. Habrá que vivirlo... Pero aquí no termina la aventura. El



regreso será por un callejón pletórico de vegetación y misterio. Se trata de pasar por un enorme grieta llamada "La Raya" hasta llegar en fuerte pendiente, de nuevo a Uña.

SALIDA 13: sábado 21 de marzo 2020

ALMOGUERA, RECÓPOLIS Y ZORITA

Paseo fluvial por el río Tajo y visita a la ciudad visigoda de Recópolis



Comenzará nuestro largo paseo la presa de Almoguera. Comienza en este punto un espectacular tramo que discurre por la Reserva Fluvial de los Sotos del río Tajo. Caminamos muy cerca del cauce, entre cañaverales, hasta llegar a las maravillosas ruinas visigodas de **Recópolis** que visitaremos, así como su centro de Interpretación. Después nos quedará

Zorita de los Canes con las ruinas de su impresionante castillo mozárabe y el entramado de su bellissimo casco urbano.

SALIDA 14: de miércoles 8 a domingo 12 de abril 2020

TERUEL Y EL MAESTRAZGO

Paseos por Teruel y el Maestrazgo más auténtico

Para esta Semana Santa proponemos conocer un poco más en profundidad parte de la olvidada provincia de **Teruel**. Exploraremos un par de espectaculares paisajes muy cercanos a la capital antes de adentrarnos en la historia, la cultura y el duro y bellissimo paisaje del **Maestrazgo** turolense. Allí visitaremos La Iglesuela del Cid que nos sorprenderá por sus imponentes palacios. También



pasearemos por Cantavieja que destaca por la estructura y situación de su casco urbano. Además nos acercaremos a Mirambel, “una joya entre murallas”. Alojamiento en **Morella**.

SALIDA 15: Sábado 25 de abril 2020

LA HOZ DEL RÍO PEDRO

Visita a las ruinas celtíbero-romanas de Tiermes



El río Pedro forma a su paso por **Ligos** un profundo barranco poblado de una frondosa vegetación de ribera. En medio de la soledad de este humilde cañón discurre nuestra ruta, sobre rocas, arcillosas, y entre Ligos y **Cuevas de Ayllón**... En el camino seguro que respiraremos aires de tiempos pasados, de montes devastados, aromas de despoblación y paso del tiempo. En nuestro caminar encontraremos piedras que son vestigios de una remota vida pasada... Esta

ruta seguro que nos dejará un poso de paz y sosiego en nuestra alma. Por la tarde, visita a **Tiermes**.

SALIDA 16: sábado 9 de mayo 2020

LOS PUENTES DE CANENCIA

Evocador paseo por el valle de Lozoya

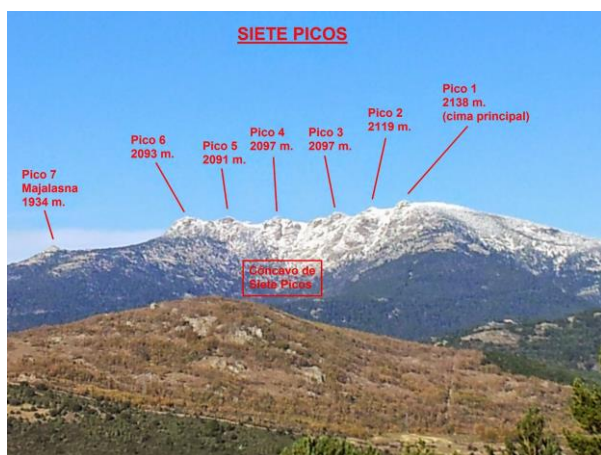
Partiremos desde el centro de Canencia para llegar en pocos metros al Puente del Canto. Desde allí continuamos por el Pr-29, hasta llegar al Puente de Matafrailes, donde se encuentra la divisoria de **Canencia** y Lozoya, para encontrarnos con el espectacular puente del Congosto. Aquí el río Lozoya se muestra majestuoso. Seguimos nuestro recorrido en dirección a Lozoya hasta encontrarnos con el último puente, el de Las Cadenas. Desde allí y ya a orillas del embalse de la Pinilla, sólo nos quedará rodearlo por una agradable alameda para llegar a nuestro objetivo: **Lozoya del Valle**.



SALIDA 17: sábado 23 de mayo 2020

LOS SIETE PICOS

Integral de Siete Picos (Nivel 2)



Volvemos a la **Sierra de Guadarrama** para hacer una de sus rutas de senderismo más bonitas. Se trata de **los Siete Picos** en Navacerrada. Desde aquí, comienza un ascenso entre pinares que nos conducirá hasta el Alto del Telégrafo. En este punto las vistas son ya impresionantes pero nos queda llegar al Séptimo Pico, el Somontano, el más alto.

A partir de aquí, el sendero se vuelve más sencillo y espectacular. A nuestra izquierda, vistas infinitas que acaban en un lejano skyline madrileño y, por delante,

un cordal formado por grandes bloques graníticos. Una auténtica gozada

SALIDA 18: domingo 31 de mayo 2020

CONVIVENCIA EN RIAZA

Jornada de convivencia en la ermita de Hontanares

El **Santuario de Nuestra Señora de Hontanares** se alza en uno de los parajes más hermosos de la vertiente norte de la Sierra de Ayllón. En este apreciado lugar, donde ya estuvimos allá por el 2010, disfrutaremos de una jornada de convivencia como colofón a nuestras XXXVIII jornadas culturales. La primera parada será en **Riaza** para comprar pan y disfrutar de la monumentalidad y belleza de este precioso pueblo segoviano. Como siempre, habrá paseo y contaremos con nuestra charanga “La Sonora Refrescante”.

