



ACTIVIDADES CULTURALES Y EN LA NATURALEZA PARA LA RESIDENCIA MILITAR ET "NAVACERRADA" JUNIO 2024

Podrá acceder a las actividades que se ofrecen con descuento en el siguiente enlace: <https://mrplan.io/dst/XQ-72024>

Disponible en la página web de intranet de la Residencia
([http://intra.mdef.es/portal/intradef/Ministerio de Defensa/Ejercito de Tierra - UCO/UCO/Publicaciones/UCO:435?_nfls=false](http://intra.mdef.es/portal/intradef/Ministerio_de_Defensa/Ejercito_de_Tierra_-_UCO/UCO/Publicaciones/UCO:435?_nfls=false))

A TODOS LOS PRECIOS QUE FIGURAN EN ESTE DOCUMENTO HAY QUE APLICARLES EL
8% DE DESCUENTO

ASTRONOMÍA EN FAMILIA

Actividad familiar en la que con la ayuda de astrónomos profesionales descubriremos las estrellas, los planetas, constelaciones que componen nuestra cúpula celeste, utilizando los mejores instrumentos profesionales como telescopios o prismáticos. Descubriremos las historias mitológicas ocultas en nuestra cúpula celeste.

- En familia descubriremos las estrellas, el cielo, las constelaciones como los planetas.
- Aprenderemos el origen del Sistema Solar realizando experimentos con meteoritos auténticos.
- Contemplaremos con telescopios la Luna y sus cráteres, además de los planetas de Saturno, Marte o Júpiter.

Salidas: Sábado 15 de Junio

Precio: 25€ por persona

Realiza la reserva en:

<https://sierradelguadarrama.com/astronomia-familia/>



Programa detallado de la actividad:

Hora de Inicio: Comienza a las 21:30 horas.

Lugar de Inicio de la actividad: Colmenarejo (Área Recreativa La Ermita)

Actividad de astronomía en familia en la que de la mano de profesionales cualificados tanto grandes como pequeños aprenderán diferentes nociones de astronomía, utilizando para ello telescopios y materiales profesionales con los que tendrán unas increíbles vistas de los diferentes astros celestes, como de la Vía Láctea.

La observación astronómica la realizaremos en base al día seleccionado en el municipio de Navacerrada o bien en el municipio de Colmenarejo, teniendo una duración de entre 2 y 3 horas.

Durante el desarrollo de la actividad astronómica descubriremos en familia:

- Estrellas, constelaciones, planetas y astros que componen nuestra Vía Láctea.

- Aumentaremos nuestro conocimiento acerca del origen de nuestro Sistema Solar, realizando diferentes experimentos con meteoritos auténticos.
- Veremos con la ayuda de telescopios profesionales la luna junto a sus cráteres y planetas como Saturno, Marte o Júpiter.
- Realizaremos diferentes juegos con los que los más pequeños aprenderán las fases de la luna y los diferentes movimientos que realizan alrededor del planeta Tierra.

Tras la realización de esta actividad todos los componentes de las familias participantes tendrán un mayor conocimiento acerca del universo y de los diferentes astros, estrellas y planetas que la componen.

Reserva en <https://sierradelquadarrama.com/astronomia-familia/>

Incluir código promoción: astronomiaresidencia

OBSERVACIÓN DEL CELO DEL BÚHO REAL

Observación del Celo del Búho Real, una actividad en familia en el municipio de Moralarzal con la que observaremos y descubriremos el celo del búho real.

- Contemplarás a diferentes parejas de búhos reales durante el celo del mismo.
- Escucharemos la ululación que produce el macho de esta especie para cortejar a la hembra.
- Mediante telescopios terrestres tendremos la posibilidad de contemplar a esta especie desde una zona segura en la que no interferir en el ritual de cortejo.

Salidas: Sábado 29 de Junio

Precio: 20€ por persona.

Realiza la reserva en:

<https://sierradelguadarrama.com/observacion-celo-buho-real/>



Programa detallado de la actividad:

Hora de Inicio: 19:30 horas.

Lugar de inicio de la actividad: Carretera M-601, Alpedrete.

Actividad familiar con la que podremos contemplar el celo del búho real en la Sierra de Guadarrama de la mano de guías de naturaleza profesionales.

Nos encontramos en Moralarzal, municipio nombrado Reserva de la Biosfera recientemente. Dada la alta densidad de conejo, varias parejas de búho real habitan en la zona por lo que es uno de los mejores lugares para realizar esta actividad.

Durante la época del celo del búho real, las parejas emiten sus característicos cantos y es el mejor momento para escuchar y observar a la especie, manteniendo siempre una distancia de seguridad para no alterar a los animales.

La actividad se realizará desde última hora de la tarde hasta el anochecer. Realizaremos una cómoda ruta de 1 km aproximadamente hasta el lugar de la observación, y una vez allí comenzaremos la espera hasta que la luz nos lo permita.

Mientras esperamos a que el búho real comience su actividad aprenderemos sobre sus características a través de un taller de plumas y egagrópilas en plena naturaleza.

La ruta tiene una dificultad baja y una duración de 2 horas (19:30 h – 21:30 h).

Reserva en <https://sierradelguadarrama.com/observacion-celo-buho-real/>

Incluir código promoción: buhoresidencia

VISITA UNA BODEGA CON CATA EN LA SIERRA DE MADRID

Visita guiada con maridaje en una bodega en la Sierra de Madrid en la que los participantes descubrirán los olores y sabores de los caldos de nuestra Sierra.

- Visitar una bodega y realizar un maridaje en la Sierra de Madrid.
- Aprender las particularidades y sabores de los vinos de la zona.
- Conocerás los olores, sabores y texturas de los diferentes vinos.

Salidas: Sábado 8 Junio

Precio: Desde 15€ por participante

Realiza la reserva en:

<https://sierradelguadarrama.com/visita-bodega-cata-sierra-madrid/>



Programa detallado de la actividad:

Hora de Inicio: 11:30 horas.

Lugar de inicio de la actividad: Bodega Viña Bardela, Venturada.

Visita guiada a una bodega con maridaje ubicada en la zona de Venturada, un espacio natural rodeado de naturaleza.

Durante la visita conoceremos de primera mano el viñedo y la propia bodega en la que se maderan sus ricos caldos.

Además, en este lugar realizaremos una cata comentada con maridaje en la que aprenderemos más sobre las particularidades con las que cuentan sus caldos.

A lo largo de esta experiencia conoceremos de primera mano los olores, sabores y texturas de los diferentes vinos que se ofrecen en esta bodega de la mano de un experto enólogo, que resolverá todas nuestras dudas al respecto.

La actividad tiene una duración aproximada de 2 horas (11:00 – 13:00 h).

Reserva en <https://sierradelguadarrama.com/visita-bodega-cata-sierra-madrid/>

Incluir código promoción: bodegaresidencia

VISITA GUIADA AL YACIMIENTO ARQUEOLÓGICO VISIGODO

Conoce el Yacimiento arqueológico visigodo en la Sierra de Madrid, el imprescindible del municipio de Hoyo de Manzanares: La Cabilda. En esta aldea visigoda las excavaciones dejan al descubierto multitud de restos visigodos.

- Conoceremos cómo era el día a día de la sociedad visigoda en nuestra sierra.
- Aprenderemos como vivieron nuestros antepasados.

Salidas: Sábado 15 junio.

Precio: 15€ por persona.

Realiza la reserva en:

<https://sierradelguadarrama.com/yacimiento-arqueologico-sierra-madrid/>



Programa detallado de la actividad:

Hora de inicio: 10:00 horas.

Lugar de la actividad: Plaza del ayuntamiento de Hoyo de Manzanares.

Apenas a 15 minutos andando de Hoyo de Manzanares se encuentra el Yacimiento Visigodo de La Cabilda, que nos muestra cómo vivían nuestros antepasados en el siglo séptimo de nuestra era.

Enclavado en un lugar accesible, en la llanura, en una zona de aire limpio y claro, pero protegido de los rigores invernales de la Sierra y el viento, se asentaron estas gentes para llevar una vida tranquila después de su largo viaje hasta aquí desde los países del norte de Europa.

Cultivaban centeno y avena y molían bellota para sus necesidades alimenticias, cocían pan, en la estancia principal de la vivienda que utilizaban para obtener también luz y calor. En el yacimiento han aparecido cuchillos, molinos de mano y morteros. Además de cerámica de uso cotidiano.

Se vestían fundamentalmente usando lana, han aparecido husos y cardadores, aunque también trabajaban el cuero. Cuidaban del ganado, con el que llegaban a compartir la casa en los días más crudos del invierno.

Llevaban, en definitiva, una vida tranquila, una vida en armonía con la naturaleza, dónde utilizaban las retamas, el granito local y la madera para sus necesidades, en muchas ocasiones aprovechando las piedras del propio terreno para construir alrededor de ellas sus viviendas. En muchas ocasiones decoraban con motivos geométricos traídos de sus tierras lejanas. Una vida, de la que muchas de sus costumbres han permanecido a través de los siglos hasta hace unas pocas décadas en nuestro país.

Creían en un cristianismo primitivo, alejado en algunos casos de la ortodoxia romana y se enterraban en oquedades que ellos mismos realizaban en las piedras cubiertas con lajas.

La Cabilda es, en definitiva, una gran oportunidad para conocer la vida de nuestros antepasados que es también una manera de llegarnos a conocer mejor a nosotros mismos; un gran ejemplo de experiencia de excavación arqueológica participativa.

Este yacimiento supone un modelo participativo en donde un grupo de voluntarios, bajo la dirección técnica de los arqueólogos del equipo, son los que realizan las excavaciones. Estos mismos voluntarios son los que realizan las visitas guiadas, ya que nadie las puede conocer mejor que ellos.

El yacimiento, además de ser un lugar abierto, tiene una vertiente social, de encuentro de personas de diferentes edades y procedencias.

Reserva en <https://sierradelquadarrama.com/yacimiento-arqueologico-sierra-madrid/>

Incluir código promoción: cabildaresidencia

CIRCUITO DE TIROLINAS EN CERCEDILLA

Tirolinas en el municipio de Cercedilla; realiza una divertida sesión de tirolinas en la Sierra de Madrid deslizándote entre los árboles.

- Disfrutaremos la Sierra de Guadarrama desde otra perspectiva.
- Realizarás diferentes circuitos de tirolinas en las alturas.
- Disfrutarás durante tres horas de diversión.

Salidas: Todos los fines de semana.

Precio: Desde 18€.

Realiza la reserva en:

<https://sierradelguadarrama.com/tirolinas-en-cercedilla/>



Programa detallado de la actividad:

Horario de inicio: variable en función de la disponibilidad, pendiente de confirmar.

Lugar de la actividad: Parque de Tirolinas Amazonia Aventura, Cercedilla.

En este parque, situado en Cercedilla, donde la protagonista es la adrenalina, debido a la existencia de más de 20 tirolinas de diferentes tamaños y de los circuitos en las alturas de los árboles, puedes disfrutar de un paisaje único mientras conoces la sierra de Guadarrama.

Contando con una gran seguridad por parte de los monitores, que estarán en todo momento controlando que no haya ningún fallo en el desarrollo de la actividad.

Duración de la actividad: 3 horas.

Reserva en <https://sierradelguadarrama.com/tirolinas-en-cercedilla/>

Incluir código promoción: tirolinasresidencia

BARRANQUISMO EN MADRID

Aprenderás la técnica correcta con la que podrás realizar barranquismo en el Alto de Somosierra.

- Realizar una práctica deportiva novedosa en Somosierra.
- Contar en todo momento con la ayuda de personal profesional y cualificado que te ayudará a resolver tus dudas.
- Descender el río Duratón deslizándote por sus paredes de roca y refrescándote con el agua.

Salidas: Todos los fines de semana.

Precio: Desde 37 €.

Realiza la reserva en:

<https://sierradelguadarrama.com/barranquismo-sierra-madrid-duraton/>



Programa detallado de la actividad:

Hora de Inicio: 09:00 h.

Lugar de Inicio de la actividad: Alto de Somosierra. Gasolinera del pueblo de Somosierra.

Diviértete practicando la técnica del barranquismo en el río Duratón ubicado en Madrid, un enclave espectacular en la Sierra madrileña.

Para comenzar la actividad quedaremos con el guía a las 09:00 h en el Alto de Somosierra (lugar de inicio de la actividad), y nos dispondremos a equiparnos adecuadamente para que la práctica de la actividad sea divertida a la par que segura.

Durante el descenso los participantes recorrerán varios rápeles y un tobogán de 9 metros.

La actividad se compone de una cascada vertical con varios resaltes. Una primera parte horizontal con destreps y un pequeño salto que dependerá del caudal que lleve en ese momento el río.

Tras la gran cascada (la cual únicamente se realiza con grupos pequeños y que tengan experiencia en rápeles largos), continua un rápel debajo de una cascada, un tobogán y para finalizar un rápel volado. Sin duda, una experiencia inolvidable.

La actividad tiene una duración de entre 3 – 4 horas.

Reserva en <https://sierradelguadarrama.com/barranquismo-sierra-madrid-duraton/>

Incluir código promoción: barranquismoresidencia

PASEO GUIADO A CABALLO POR LOS MOLINOS (COMIDA OPCIONAL)

Una actividad para disfrutar de la naturaleza y los caballos en la Sierra de Madrid.

- Realizar una forma distinta de turismo en la Sierra del Guadarrama.
- Conocer a estos bellos animales y participar conjuntamente en la experiencia.
- Es una actividad apta para todos los públicos.

Salidas: Todos los fines de semana.

Precio: Desde 18€ por participante

Realiza la reserva en:

<https://sierradelguadarrama.com/paseos-a-caballo-por-Los-Molinos/>



Programa detallado de la actividad:

Hora de Inicio: A confirmar según la disponibilidad de la hípica.

Lugar de Inicio de la actividad: Los Molinos.

Con estos paseos a caballo (de 1 hora de duración) por Los Molinos os ofrecemos la oportunidad de disfrutar del paisaje de la Sierra de Guadarrama con una actividad apta para todos los públicos. La Sierra de Guadarrama cuenta con numerosas rutas de senderismo en las que podremos realizar turismo por la Sierra a lomos de este magnífico animal que es el caballo.

También ofrecemos la opción de degustar la rica gastronomía de la Sierra de Guadarrama complementando la ruta con:

- Menú completo: primero a elegir, un segundo a elegir, una bebida por persona (copa de vino, cerveza o refresco) y postre o café.
- Degustación de Tostas y Bebida: una bebida por persona (copa de vino, cerveza o refresco) junto con una gran tosta en pan gallego para compartir cada 2 personas a elegir de nuestra carta.

La actividad se adaptará a personas que ya tengan experiencia y a aquellas que sea su primer contacto con los caballos. Por lo tanto, no existe ningún requisito previo para poder participar en esta actividad. Además, se dispone de cascos de seguridad homologados que se utilizarán durante toda la monta.

NOTA: Si la actividad se quiere realizar en familia se ha de tener en cuenta que la edad mínima es de 6 años.

Reserva en <https://sierradelguadarrama.com/paseos-a-caballo-por-Los-Molinos/>

Incluir código promoción: paseocaballoresidencia