

# TIERRA DE FUEGO

CAMINAR PARA EL BIENESTAR PERSONAL



Pico Ocejón, Macizo de Ayllón, Guadalajara

**MARZO**  
**ABRIL**  
**2019**

# RUTAS NIVEL 1

*Idóneas para quienes comienzan a practicar el senderismo. Son recorridos de escasa dificultad, a un ritmo suave. Aconsejable llevar botas de montaña.*

*El programa completo puede verse en [www.tierradefuego.es](http://www.tierradefuego.es)*

## **SAB 9/ DOM 10 Mar/SENDAS TEMPLARIAS CAÑÓN DEL RIO LOBOS**

Ruta por el cañón del río Lobos, visitando (exterior) restos templarios.

8,30h/25€/14 km/↗150(180)m/↘150(180)m/Pza Castilla/Desayuno

## **SAB 9/ DOM 10 Mar/EL CAÑÓN DEL RIO LOBOS**

Nueva ruta por el Cañón desde la población soriana de Casarejos.

8,30h/25€/16 km/↗20(30)m/↘180(190)m/Pza Castilla/Desayuno

## **SAB 9/ DOM 10 Mar/RISCA DE VALDEPRADOS**

Ruta por la ermita de la Losa y el cañón de la Risca de Valdeprados.

9h/20€/12 km/↗80(120)m/↘185(295)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **SAB 16/ DOM 17 Mar/ VALLE DE MOMBELTRÁN**

Recorrido por el valle de las Cinco Villas, en Ávila.

8,30h/22€/13 km/↗80(210)m/↘260(400)m/Pza Castilla/Desayuno

## **SAB 16/ DOM 17 Mar/ POR EL ESPALDAR DE LAS CABRERAS**

Desde la estación de Lozoyuela hasta el Berrueco.

9h/20€/15 km/↗90(150)m/↘200(340)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **SAB 23/DOM 24 Mar/ SABINAR DE HORNUEZ**

Desde Maderuelo hasta el sabinar de Hornuez, por el cañón de la Retuerta

8,30h/20€/13 km/↗195(310)m/↘60(110)m/Pza Castilla/Desayuno

## **SAB 30/DOM 31 Mar/ CAÑÓN DE CARACENA Y ENCINAS MILENARIAS**

Variada ruta por un precioso cañón y por el bosque de encinas.

8,30h/21€/14 km/↗190(220)m/↘100(130)m/Pza Castilla/Desayuno

## **SAB 6/DOM 7 Abr/ CEREZOS EN FLOR**

Ruta por el valle del Jerte, desde Tornavacas hasta el camping del Jerte.

8h/25€/12 km/↗10(30)m/↘330(350)m/Pza Castilla/Desayuno

## **SÁB 6/DOM 7 Abr/LOS BUITRES DEL ALTO JARAMA**

Nueva ruta ornitológica acompañados de un experto para descubrir una colonia de buitres leonados. en un paraje de singular y escondida belleza.

8,30h/21€/11 km/↗195(410)m/↘305(500)m/Pza Castilla/Desayuno

## **SÁB 6/DOM 7 Abr/AZUD DEL TENEBROSO**

Desde Berzosa de Lozoya para descubrir este pequeño y escondido azud.

9h/20€/14 km/↗90(110)m/↘155(185)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **ESPECIAL ELECCIONES: SÁB 27/DOM 28 Abr/PRESA DEL GASCO**

Nueva ruta desde Torrelodones hasta la escondida Presa del Gasco.

9h/20€/13 km/↗140(170)m/↘140(170)m/Pza Castilla/Sin desayuno



# RUTAS CULTURALES

*Son viajes culturales para conocer el rico patrimonio de nuestro país: ermitas románicas, exposiciones, castillos, etc. El programa completo puede verse en [www.tierradefuego.es](http://www.tierradefuego.es)*

## **SAB 9 Mar/ SAB 23 Mar/ MONASTERIO DE PIEDRA**

Visita guiada a este monasterio, cuna del arte cisterciense, y paseo por el Parque Natural, con sus innumerables cascadas.

**8,30h/36€/Incluye entrada y visita guiada/Pza Castilla/Desayuno**

## **SAB 16 Mar/ DOM 14 Abr/CASTILLO DE ZORITA, RECÓPOLIS Y PASTRANA**

Visitas guiadas al yacimiento de Recópolis y al castillo de Zorita, así como a la villa de Pastrana (Guadalajara).

**8,30h/24€/Incluye entrada y visita guiada/NO Pza Castilla/Desayuno**

## **SAB 16 Mar/ SAB 20 Mar/ LA RUTA HEMINGWAY**

Tras los pasos de Hemingway en su novela "Por quién doblan las campanas"

**9h/21€/10 km/↗220(230)m/↘225(360)m/Pza Castilla/Sin desayuno**

## **SAB 16 Mar/ DOM 30 Mar/ ORGAZ y ARISGOTAS**

Visitas guiadas a la villa toledana de Orgaz y al yacimiento arqueológico de Los Hitos, en Ariasgotas.

**8,30h/29€/Incluye entrada y visita guiada/NO Pza Castilla/Desayuno**

## **DOM 17 Mar/ SÁB 13 Abril/TIERMES Y LA ERMITA DEL VAL**

Visita a la pequeña ermita mozárabe del Val, en Pedro (Soria), ruta de nivel I hasta Tiermes y visita a éste yacimiento celtíbero.

**8,30h/21€/6 km/Pza Castilla/Desayuno.**

## **DOM 17 Mar/ SÁB 14 Abr/ BAÑO DE BOSQUE**

Suave marcha de nivel I para relacionarnos con la naturaleza a través de actividades de Mindfulness guiadas por Maria Luisa Pizarro.

**10h/25€/8-9 km/Ruta de nivel I/ Pza Castilla/Sin desayuno**

## **SAB 24 Mar/ ROMÁNICO DE SEGOVIA: PIRÓN y TURÉGANO**

Visita guiada (externa) a las iglesias románicas de Sotosalbos, Pelayos de Arroyo, La Cuesta, Caballar y Turégano.

**8,30h/26€/Pza Castilla/Desayuno**

## **SAB 6/ DOM 7 Abr/CEREZOS EN FLOR: VALLE DEL JERTE/PLASENCIA**

Completo viaje en el que visitaremos la villa de Plasencia y contemplaremos los cerezos en flor del valle del Jerte visitando Cabezuela del Valle.

**8h/48€/Incluye visitas guiadas y comida/NO Pza Castilla/Desayuno**

## **SAB 23 Mar/SAB 27 Abr/ VILLACASTÍN, STA M<sup>a</sup> DE NIEVA Y COCA**

Visitas guiadas a la Iglesia de San Sebastián de Villacastín, Monasterio de la Virgen de la Soterraña de Santa María la Real de Nieva y Castillo de Coca

**9h/26€/Incluye entrada y visita guiada/Pza Castilla/Desayuno**

## **SAB 27 Abr/ CABAÑEROS**

Recorrido en todoterreno por el Parque Nacional de Cabañeros, y ruta a pie por la Senda del Boquerón de Estena.

**10,30h/43€/NO Pza Castilla/Desayuno**

# RUTAS MATINALES

*Estas rutas de montaña son idóneas para quienes desean realizar una marcha corta por el campo durante la mañana del sábado o domingo, con el objetivo de estar de regreso en Madrid hacia las 15 h.*

## **SAB 9/ DOM 10 Mar/ PINARES DE SAN RAFAEL Y EL ESPINAR**

Desde San Rafael al Espinar siguiendo el Camino del Ingeniero.

9h/19€/8 km/↗225(280)m/↘210(260)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **SAB 16/ DOM 17 Mar/ DEHESAS DE LOZOYUELA**

Desde la estación de Lozoyuela hasta La Cabrera, por la vertiente sur.

9h/19€/8 km/↗250(285)m/↘225(275)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **SAB 23/DOM 24 Mar/ LA SENDA DEL ARQUETA**

Desde la ermita de San Isidro (Boalo) por Pedriza hasta Manzanares.

9h/19€/9 km/160(195)m/↘155(180)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **SAB 30/DOM 31 Mar/ LOS BOSQUES DE NAVAFRIA Y LOZOYA**

Ruta en descenso desde el puerto de Navafria hasta Lozoya.

9h/19€/8 km/↗80(90)m/↘570(590)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **SÁB 6/DOM 7 Abr/ EL FRENTE DEL AGUA**

Itinerario por el pinar de Cerro Pelado, desde Paredes de Buitrago.

9h/19€/9 km/↗110(210)m/↘160(150)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **SÁB 13/ DOM 14 Abr/ PTO DE MALAGÓN-ARBORETO CEBALLOS**

Desde Robledondo hasta San Lorenzo del Escorial.

9h/19€/10 km/↗270(300)m/↘600(620)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## **ESPECIAL ELECCIONES: SÁB 27/ DOM 28 Abr/ PRESA DEL GASCO**

Itinerario para descubrir la escondida presa del Gasco.

9h/19€/10 km/↗50(70)m/↘160(180)m/Pza Castilla/Sin desayuno



## RUTAS NIVEL 1+

*En este nivel incluimos rutas que serían demasiado fuertes para quién comienza con nivel 1, pero flojas para los habituales al nivel 2. Conservan la longitud del N2, pero con menos desnivel. Requieren botas.*

### **SAB 9/ DOM 10 Mar/RIO LOBOS Y SENDA GULLURIAS**

Nueva ruta que desciende desde la población de Casarejos hasta el Cañón del río Lobos siguiendo la Cañada Real por el pinar.

**8,30h/25€/18 km/↗100(120)m/↘210(265)m/Pza Castilla/Desayuno**

### **SAB 9/ DOM 10 Mar/DE LA RISCA AL QUEJIGAL**

Variado recorrido que nos conducirá por la singular Risca de Valdeprados hasta el Quejigal de Otero.

**9h/20€/17 km/↗150(380)m/↘185(305)m/Pza Castilla/Sin desayuno**

### **SAB 16/ DOM 17 Mar/LAS DOS CABRERAS**

Desde la estación de Lozoyuela hasta el Berrueco pasando por la Cabrera Alta y la Cabrera Baja.

**9h/20€/17 km/↗310(380)m/↘510(575)m/Pza Castilla/Sin desayuno**

### **SAB 23/DOM 24 Mar/PORREJÓN Y EL CIRCO DE LA PUEBLA**

Desde el puerto de la Puebla ascenderemos al Porrejón, descendiendo por el circo al caserío de Puebla de la Sierra.

**8,30h/20€/13 km/↗185(345)m/↘555(840)m/Pza Castilla/Desayuno**

### **SAB 23/DOM 24 Mar/SABINAR DE HORNUEZ**

Desde la población segoviana de Valdevarnés hasta el sabinar de Hornuez, siguiendo una ruta nueva muy variada de paisajes.

**8,30h/20€/16 km/↗285(375)m/↘100(180)m/Pza Castilla/Desayuno**

### **SAB 30/DOM 31 Mar/CAÑONES DE CARACENA Y DEL VAL**

Singular ruta por los dos pequeños caños de Caracena y del Val, en la provincia de Soria, con el aliciente del espléndido románico rural.

**8,30h/20€/18 km/↗200(350)m/↘150(300)m/Pza Castilla/Desayuno**

### **SAB 6/DOM 7 Abr/MATALLANA Y LA CASCADA DEL ALJIBE**

Desde Colmenar de la Sierra hasta Campillejo, pasando por el cañón del Jarama y la alquería abandonada de Matallana.

**8,30h/21€/13 km/↗195(470)m/↘305(675)m/Pza Castilla/Desayuno**

### **SÁB 13/DOM 14 Abr/ABANTOS**

Desde el puerto de Robledondo hasta el puerto de Malagón y el Abantos, finalizando en San Lorenzo del Escorial, area del Valle.

**9h/20€/14 km/↗340(410)m/↘700(790)m/Pza Castilla/Sin Desayuno**

### **ESPECIAL ELECCIONES: SÁB 27/ DOM 28 Abr/ GUARRAMILLAS Y MALICIOSA**

Desde el puerto de Navacerrada hasta la Maliciosa, bajando por el collado del Piornal a la fuente de la Campanilla, senda Ortiz y Fonda Real.

**9h/20€/14 km/↗400(550)m/↘905(1080)m/Pza Castilla/Sin desayuno**

## RUTAS NIVEL 2

*Itinerarios para quienes salen habitualmente a la montaña, y son capaces de caminar 15/18 km, con desniveles de 400/700 m, a un ritmo tranquilo.*

*Imprescindible botas y material de montaña. Aconsejable bastones.*

### SÁB 9/ DOM 10 Mar/CALOCO Y LA RISCA

Ascensión a la solitaria cumbre del Caloco y travesía por la Risca.

9h/20 €/17 km/↗515(655)m/↘610(720)m/Pza Castilla/Sin desayuno

### SÁB 9/ DOM 10 Mar/PEÑA EL ÁGUILA

Desde el pto León a la Peñota y a Peña el Águila, con final en las Dehesas.

9h/21€/14 km/↗500(840)m/↘660(1000)m/Pza Castilla/Sin desayuno

### SÁB 16/ DOM 17 Mar/EL TOROZO

Nueva ruta: ascensión a este singular dosmil de Gredos y descenso por la garganta Eliza al término de Pedro Bernardo.

8,30h/22€/15 km/↗630(835)m/↘990(1195)m/Pza Castilla/Desayuno

### SAB 23/DOM 24 Mar/PORREJÓN-TORNERA

En el circo de la Puebla, la Tornera es una de las mejores atalayas.

8,30h/20€/14 km/↗230(585)m/↘705(1160)m/Pza Castilla/Desayuno

### SAB 30/DOM 31 Mar/EL NEVERO Y EL ALTO DEL PARRIÑOSO

Ascensión a tres dosmiles de los Montes Carpetanos: el Nevero (2209 m), Alto Parriñoso (2169 m) y el Pico Crecientes (2004 m).

9h/20€/15 km/↗435(515)m/↘1085(1165)m/Pza Castilla/Sin desayuno

### SÁB 6/DOM 7 Abr/CEREZOS EN FLOR: TORNAVACAS-PILONES-JERTE

Aparte de contemplar los cerezos en flor esta ruta es un disfrute para los sentidos, por sus bellos parajes.

8h/25€/17 km/↗400(460)m/↘450(490)m/Pza Castilla/Desayuno

### SÁB 6/DOM 7 Abr/EL CAMINO VIEJO DEL VADO

Uno de los recorridos más singulares de los alrededores de Madrid.

8,30h/20€/18 km/↗200(480)m/↘270(740)m/Pza Castilla/Desayuno

### SÁB 13/DOM 14 Abr/RISCO DEL ARTUÑERO

Desde el puerto de Mijares a Serranillos por el cordal de Gredos.

8,30h/21€/10 km/↗495(630)m/↘850(985)m/Pza Castilla/Desayuno

### ESPECIAL ELECCIONES: SÁB 27/DOM 28 Abr/LA MALICIOSA

Desde el puerto de Navacerrada al Boalo por los Porrones.

9h/20€/14 km/↗200(555)m/↘720(1525)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## LOS DOLMILES DEL SISTEMA CENTRAL

Iniciamos una nueva serie de excursiones con un objetivo muy ambicioso: ascender a cumbres de más de dos mil metros del Sistema Central. Así, desde Septiembre'18 a Junio'19, hemos programado **treinta rutas** para ascender un total de **61 dosmiles** del macizo de Ayllón, Somosierra, Montes Carpetanos, Guadarrama y Gredos (oriental y central). Hemos elegido las cumbres más señeras, accediendo a ellas por itinerarios aptos para el nivel 2, aunque exigentes con el montañero, pues resulta evidente que no se puede subir un dosmil sin esfuerzo. Todo un reto para esta temporada 18/19, en la que Tierra de Fuego cumple 25 años. Todas las excursiones se pueden consultar en nuestra página [www.tierradefuego.es](http://www.tierradefuego.es)

## RUTAS NIVEL 2+

*Rutas exigentes, para quienes salen con asiduidad a la montaña, tienen buena forma física, experiencia y buen equipo. Distancias en torno a los 20 km, con unos 1000 m de subida. Se diferencian en el ritmo.*

### SÁB 9/ DOM 10 Mar/ESTACION DEL ESPINAR-PEÑA EL ÁGUILA

Ruta para cruzar el Guadarrama desde la estación del Espinar hasta las Dehesas de Cercedilla ascendiendo por el río Moros a Peña El Águila.

9h/20€/18 km/↗765(1100)m/↘660(1000)m/Pza Castilla/Sin desayuno

### SÁB 16/ DOM 17 Mar/PTO PICO - TOROZO-PTO PEDRO BERNARDO

Ascensión a una de las cumbres más emblemáticas de Gredos (El Toro-zo), siguiendo una ruta de indudable belleza por Cabeza Aguda.

8,30h/22€/17 km/↗630(965)m/↘760(1095)m/Pza Castilla/Desayuno

### SAB 23/DOM 24 Mar/TORNERA Y CENTENERA

A cual más emblemática, esta ruta asciende a estas dos cumbres caminando a lo largo del cordal (atrevido como pocos) que las separa.

8,30h/20€/19 km/↗230(905)m/↘670(1285)m/Pza Castilla/Desayuno

### SÁB 30/DOM 31 Mar/EL NEVERO Y EL ALTO DE LAS CALDERUELAS

Una travesía espectacular: desde Pinilla del Valle al Nevero por los hoyos glaciares, y de allí por los vértices de Pelado y Romalo Pelado a Navafría.

9h/20€/25 km/↗1080(1260)m/↘1030(1210)m/Pza Castilla/Sin desayuno

### SÁB 6/DOM 7 Abr/SAN CRISTOBAL-EL VADO

El macizo de Ayllón depara rutas inolvidables como esta: desde Colmenar de la Sierra seguiremos el desfiladero del Jarama para ascender al vértice del San Cristobal, descendiendo a La Vereda, y desde allí por el Camino Viejo finalizar en el embalse del Vado. Sencillamente preciosa.

8,30h/21€/21 km/↗510(820)m/↘660(1080)m/Pza Castilla/Desayuno

### SÁB 13/ DOM 14 Abr/ RISCO DEL ARTUÑERO Y PELUCA

Entre el puerto de Mijares y Serranillos, la cuerda principal de Gredos alberga estas dos modestas cumbres, que bien merecen el esfuerzo.

8,30h/21€/14 km/↗960(1025)m/↘850(985)m/Pza Castilla/Desayuno

### ESPECIAL ELECCIONES: SÁB 27/ DOM 28 Abr/ POR LA VIA FERRATA DE LAS CABRAS A MALICIOSA

La vertiente occidental de los Porrones alberga una sorpresa: la vía ferrata de las Cabras por la que ascenderemos para alcanzar el Hilo de los Porrones y ascender a la Maliciosa, bajando a la Barranca y a la Fonda Real.

9h/20€/17 km/↗650(1560)m/↘755(1035)m/Pza Castilla/Sin desayuno

## LOS DOLMILES DEL SISTEMA CENTRAL

Iniciamos una serie de excursiones con un objetivo ambicioso: ascender a cumbres de más de dos mil metros del Sistema Central. Así, desde Septiembre'18 a Junio'19, hemos programado **treinta rutas** para ascender un total de **77 dosmiles** del macizo de Ayllón, Somosierra, Montes Carpetanos, Guadarrama y Gredos. Hemos incluido la casi totalidad de las cumbres más señeras, accediendo a ellas con itinerarios exigentes con el montañero, pues resulta evidente que no se puede subir un dosmil sin esfuerzo. Todo un reto para esta temporada 18/19, en la que Tierra de Fuego cumple 25 años. Todas las excursiones se pueden consultar en nuestra página [www.tierradefuego.es](http://www.tierradefuego.es)

# RUTAS DE LOS MIÉRCOLES

*En las marchas de los miércoles, nos trasladamos con coches particulares o transportes locales. Son rutas de nivel intermedio (1, 1+ ó 2). Si no se tiene coche, gestionamos el transporte.*

## **MIER 6 Mar/ DEHESAS DE NAVALPERAL DE PINARES**

Ruta para atravesar las dehesas de encinas de Navalperal de Pinares y recorrer el robledal a lo largo del arroyo Majalobos en el límite de las provincias de Avila y Madrid.

10h/12€/14 km/↗150(245)m/↘150(245)m. Nivel 1.

## **MIER 13 Mar/ EL ACEBAL DE LAS COCINAS**

Itinerario por la vertiente norte de la Somosierra que partiendo de Matabuena nos va a permitir penetrar en el Acebal de las Cocinas y recorrer la Cañada Real, pasando por la ermita de la Virgen de la Lastra.

10,30h/12€/15 km/↗270(340)m/↘270(340)m. Nivel 1+.

## **MIER 20 Mar/ VIA FERRATA DE LAS CABRAS**

Recorrido desde la ermita de San Isidro junto a El Boalo para ascender por la vertiente de solana de la cuerda de los Porrones y entrar en la Pedriza por las clavijas de Las Cabras. Tras pasar por los Terrizos y el collado de Quebrantaherraduras regresaremos a la ermita y los coches.

10h/12€/14 km/↗420(675)m/↘420(675)m. Nivel 2.

## **MIER 27 Mar/ LA ERMITA DE LOS ENEBRALES**

Ruta desde Tamajón para recorrer las serrezuelas y vallecitos del cordal que se desprende del Ocejón, pasando por la ermita de los Enebrales y la Cueva del Arroyo y ascendiendo al collado de Valdelobos.

10,30h/12€/12 km/↗420(675)m/↘420(675)m. Nivel 2.

## **MIER 3 Abr/ POR EL RÍO TAJUÑA**

Saldremos desde la población de Renales para realizar un itinerario muy arbolado por el curso del río Tajuña antes de la presa de la Tajera y recorrer sus hoces fluviales enmarcadas por altos cortados calizos.

10,30h/12€/15 km/↗430(490)m/↘430(490)m. Nivel 1+.

## **MIER 10 Abr/ LA DEHESA DE MONCALVILLO**

Recorrido que se inicia en San Agustín de Guadalix para recorrer la dehesa de encinas y quejigos de Moncalvillo, el canal del Mesto, y visitar las cascadas del Hervidero en el río Guadalix.

10,15h/12€/14 km/↗170(305)m/↘170(305)m. Nivel 1+.

## **MIER 24 Abr/ CUEVA VALIENTE Y EL PEÑONCILLO**

Ruta que desde San Rafael entra en los pinares de Peguerinos por el collado del Hornillo y sube a Cueva Valiente (1903 m), desde donde descenderemos por su vertiente norte pasando por el monte de El Peñoncillo.

10,15h/12€/14 km/↗670(840)m/↘670(840)m. Nivel 2.





# PUENTES Y ESPECIALES

*Imposible meter en una sola hoja todos los viajes de fines de semana, puentes y especiales. Lo que aquí aparece es sólo un avance. Consultar el programa completo en [www.tierradefuego.es](http://www.tierradefuego.es)*

## RUTAS CULTURALES

Valencia y la Albufera. 30 y 31 marzo 2019.

Villas romanas de Palencia y Valladolid. 6 y 7 abril 2019.

Japón en primavera. Del 12 al 22 abril 2019.

Rusia en Semana Santa. Del 13 al 21 abril 2019.

Etiopía: Tesoros culturales y paisajísticos. 26 abril al 5 mayo 2019.

## ESPELEOMONTAÑA

Cueva Mairuelegorreta. Gorbea (Álava). 23-24 marzo 2019. N2.

Cueva Iguarán. Sierra de Entzia (Álava). 27-28 abril 2019. N1.

Cueva Arizkrutz. Aizkorri (Álava). 11-12 mayo 2019. N1+.

## SENDERISMO CONSCIENTE/MINDFULNESS EN MONASTERIOS

Navarra: Monasterio de Tulebras. Nivel 1. 22, 23 y 24 marzo 2019.

Pontevedra: Monasterio de Poio. Nivel 1. 18-21 abril 2019.

Zamora: Sanabria. Nivel 1. 1-5 mayo 2019.

La Rioja: Monasterio de Vico. Nivel 1. 25-26 mayo 2019.

## TECHOS DE ESPAÑA

Castellón: Penyagolosa y Calderón. Nivel 2. 23 y 24 marzo'19.

Zaragoza: El Moncayo y la Mesa de los Tres Reyes. Nivel 2. 25 y 26 mayo'19.

Palencia: Espigüete y Curavacas. Del 15 al 16 junio'19.

## SEMANA SANTA (18, 19, 20 y 21 abril'19)

Grecia: Montañas del Peloponeso. Nivel 1. 12-20 abril 2019.

Menorca: Cami de Cavalls. Nivel 1+. 13-20 enero 2019.

**Viajes Culturales:** Aragón ibérico y romano  Doñana

**Viajes Nivel 1:** Bosques y molinos de Pontevedra  Costas de Bolonia.

Naturtejo  El Algarve  Las Villuercas  Cabo de Gata  Caminito del

Rey  Pontevedra: Monasterio de Poio (SC).

**Viajes Nivel 1+:** Desfiladeros del Montsec  Sierra del Caurel

Caminito del Rey

**Viajes Nivel 2:** Sierra de Guara  Las Hurdes  Sierra del Castril

Montañas de Luna  Cabo de Gata

**Viajes Nivel 2+:** Sierra del Castril  Montañas de Luna.

## PUENTE DEL UNO DE MAYO (1, 2, 3, 4 y 5 mayo'19)

Ibiza. Nivel 1+. 28 abril-5 mayo'19

Menorca: Cami de Cavalls. Nivel 1+. 27 abril-4 mayo'19.

**Viajes Culturales:** Navarra romana y románica  Doñana

Córdoba: Patios, Medina Azahara, Condado de Belalcazar y Subbética

San Sebastián, Bilbao, Vitoria y la costa vasco-francés  Rusia

**Viajes Nivel 1:** Sanabria en Atención Plena  Sierra de Segura  Douro

Internacional y Arribes salmantinos  Ordesa  Costa de Santillana del

mar  Naturtejo  Caminito del Rey.

**Viajes Nivel 1+:** Ribeira Sacra  La Coruña, Costa Ártabra

Portugal: Costa Vicentina  Caminito del Rey.

**Viajes Nivel 2:** Sierra de Segura  Ordesa  Benasque  La Coruña, senderos de Ferrol.

**Viajes Nivel 2+:** Benasque.

# AGENCIA DE VIAJES MINORISTA

*Como agencia de viajes minorista también ofrecemos viajes organizados por Agencias Mayoristas, de entre los que seleccionamos aquellos viajes que nos parezcan más interesantes, por destino o por precio.*

- CANADA, 9 días, desde 2.269 €. y 13 días desde 2.979€
- JAPON, bellezas Japon 12 días desde 3.670€
- CHINAY JAPON 15 días desde 3.800€
- ARGENTINA, ESPECTACULAR 17 días desde 2.990€
- ARGENTINA, PATAGONIA, 11 días desde 2.120€
- CUBA, TODA CUBA. 12 días, desde 1.700 €. y 15 días desde 1.965€.
- CUBA Con la Habana y Varadero, 8 días desde 964€.
- COSTA RICA , MARAVILLAS DE COSTA RICA, 10 días, desde 1.605€
- ESTADOS UNIDOS, TRIANGULO DEL ESTE, 9 días, desde 1.973€.
- NUEVA YORK Y PUNTA CANA. 9 días / 7 noches. Desde 1.799 €
- CHILE CON ATACAMA Y LA ISLA DE PASCUA, 13 días, desde 3.280€
- VIETNAM FANTASTICO, 12 días, desde 1.741€
- VIETNAM y CAMBOYA 14 días , desde 2.178€
- THAILANDIA, DE NORTE A SUR , 10 días, desde 1.504€
- CHINA MILENARIA+GUILIN 12/13 días desde 1.940€.
- INDIA CLASICA, 11 días desde 1.487€.
- INDIA-NEPAL, 11 días desde 1.509€
- MEXICO TESOROS COLONIALES. 12 días desde 1.660€.
- CARIBE: RIVIERA MAYA / CANCUN, 8 días desde 900€.
- PERU, IMPERIO INCA. 14 días desde 2.128€.
- EGIPTO DE NUEVO con vuelos especiales, 8 días (Crucero por el Nilo y Cairo), desde 696€
- MARRUECOS (CIUDADES IMPERIALES), 8 días, desde 535€
- MARRUECOS. Ciudades Imp.y ruta de las Kasbahs, 8 días. Desde 650€.
- TUNEZ MONUMENTAL Y OASIS, 8 días, desde 850€
- SUDAFRICA CON CATARATAS VICTORIA, 11 días desde 1.665€
- KENIA ESENCIAL, 8 días, precio final desde 1.985€
- KENIA al COMPLETO. 11 días, Precio Final, desde 2.729€.
- KENIA y TANZANIA. 11 días, Precio Final, desde 3.395€.
- EMIRATOS ARABES: Dubai , 5 días, desde 795 €
- ISRAEL CLASICO . 8 días, desde 1.280€.
- JORDANIA MARAVILLAS CON WADI RUM 8 días, desde 954€.
- JORDANIA e ISRAEL. 8 días, Precio final desde 1.599€.
- IRAN CLASICO. 11 días, desde 2.230€.
- POLONIA: MARAVILLAS DE POLONIA, 8 días desde 930€.
- RUSIA CAPITALS, 8 días, Precio final desde 899€.
- ALEMANIA TOUR POR ALEMANIA ROMANTICA 7 días, desde 1.270€.
- ESCOCIA E INGLATERRA, 9 días, desde 1.530€
- SICILIA AL COMPLETO, 8 días, desde 1.279€
- GRECIA CLASICA, 8 días desde 1.199€
- TURQUIA, ESTAMBUL Y CAPADOCIA. 8 días, desde 565€.
- PORTUGAL AL COMPLETO, 6 días desde 470€
- CAPITALES EUROPEAS. Escapadas de 3 / 4 días desde 350€.
- CRUCEROS FLUVIALES, 8 días por Rhin o Danubio desde 905€
- ESPAÑA ISLAS: CANARIAS / BALEARES, 8 días desde 450€.

# ACTIVIDADES DE BIENESTAR PERSONAL

*Cursos, talleres, sesiones, charlas, presentaciones de libros ... todo orientado al bienestar personal, desde sesiones individuales hasta cursos mensuales o talleres puntuales de fin de semana, pasando por terapias alternativas.*

## TALLERES-CURSOS

### **TALLER DE CONTROL DE STRESS BASADO EN MINDFULNESS**

Sábado, 16 marzo y 13 abril'19 (nivel I). 10,30 h-14,30 h. 44€(40€ socios).  
Imparte: Maria Luisa Pizarro.

### **TALLER DIBUJANDO EN LA NATURALEZA**

Primer módulo: 14, 21, 28 marzo y 4 y 11 abril'19  
Segundo módulo: 9, 16, 23, 30 mayo y 6 junio'19.  
12 h-13,30 h. Precio mes: 65€(60€ socios).

Imparte: Isabel Navarro Merino.

### **CÓMO VER Y DISFRUTAR LA PINTURA.** Francisco Juez. 19,30-21 h

—Siete obras maestras de la historia de la pintura. 6 marzo - 24 abril'19.

—Grandes pintoras de la Hª del arte. 8 may-26 jun'19. 88€ (80€ socios).

### **GESTIÓN CONSTRUCTIVA DE CONFLICTOS.** Felipe Díaz

Sábado, 9, marzo'19. 10,30-14,30h. 44€ (40€ socios).

### **COMUNICACIÓN Y LENGUAJE NO VERBAL.** Felipe Díaz

Sábado, 30, marzo'19. 10,30-14,30h. 44€ (40€ socios).

### **CURSO DE ÁRBOLES.** Jose Antonio Redondo

Martes, 7, 14, 21 y 28 mayo y 4 junio'19. 20-21,30h. 90€ (80€ socios)

### **YOGA CLÁSICO**

Martes y jueves. Horario: 19,30h - 21h. 65€(60€ socios)/12 h.

### **PILATES**

Lunes y miércoles. Horario: 19-20h; 20-21h. 55€(50€ socios)/8 h.

### **BOWSPRING FASCIA**

Miércoles y viernes. Horario: 14,30-15,30h. El Bowspring es un sistema de practica postural que invita a trabajar el cuerpo, la mente y la emoción de manera consciente e integral, haciendo incapié en la fascia.

**TAI CHI:**Todos los Lunes, 11-12h.

**FELDENKRAIS:**Todos los lunes, 18,30 - 19,30 h.

**GYROKINESIS:**Todos los lunes, 20 - 21 h.

## SESIONES INDIVIDUALES

**E.F.T. Tapping.** Técnicas de liberación emocional. Isabel Román.

Cita Previa. 60€(55€ socios)/sesiones1,30 h.

**Medicina Tradicional China.** Angel Jiménez. Cita previa. 43€(40€ socios)

**Osteopatía.** Sesiones de 1 hora, de lunes a viernes. 40€(35€ socios).

**Shiatsu.** Sesiones 1 h, lunes a viernes. Consultar. 38€(35€ socios).

**Masaje integral.** 1, 2, 3, 4, 5 abril'19. Entre las 8 y las 19 h. *Este masaje es de conciencia sensorial, despertar las sensaciones dormidas, desbloquear la zona de la pelvis y genitales, y equilibrar y armonizar centros energéticos.* Miriam Sánchez

## TEATRO DE LA ABADIA

—14, marzo, jueves, 19,30 h.: **Tiempo de Silencio.** 17€.

—5, abril, viernes, 20,30 h.: **Dos nuevos Entremeses.** 18€.

—26, abril, viernes, 20,30 h.: **Unamuno: venceréis pero no convenceréis.** 21€.

—16, mayo, jueves, 20,30 h.: **Azaña, una pasión española.** 18€.

# PASEOS POR MADRID

Recorridos de 2 h de duración para conocer la historia y los monumentos de Madrid que atesora numerosas sorpresas. Precio: 10€ (socios 8€). Están guiados por: Francisco Juez (FJ), Antonio Morcillo (AM), Carlos Osorio (CO).

## MARZO 2019

- Domingo, 10/ La Gran Vía (I): de Alcalá a la Red de San Luis. 11 h. FJ.  
Viernes, 15/ M. Arqueológico: Hispania Romana a los Visigodos (12€-10€). 18 h. FJ.  
Sábado, 16/ Oficios del viejo Madrid. 11 h. FJ.  
Sábado, 16/ Museo de Aeronáutica y Astronáutica de España (15€-13€). 11,30 h.  
Domingo, 17/ La Guerra Civil en la Casa de Campo (II). 10,30 h. AM.  
Domingo, 17/ La Gran Vía (II): de la Red de San Luis a Callao. 11 h. FJ.  
Domingo, 17: Misterios y Leyendas del Retiro. 11 h. Pedro Juan Reñones.  
Domingo, 24/ La Gran Vía (y III): de Callao a la plaza de España. 11 h. FJ.  
Domingo, 24/ Balthus (22€ - 20€). 16,15 h. FJ.  
Viernes, 29/ Balthus (22€ - 20€). 17 h. FJ.  
Sábado, 30/ La Latina, historias y tabernillas. 11 h. FJ.  
Sábado, 30/ Museo de Aeronáutica y Astronáutica de España (15€-13€). 11,30 h.

## ABRIL 2019

- Viernes, 5/ El Barrio de las Letras. 20 h. FJ.  
Sábado, 6/ Los inicios de Madrid. 11 h. Pedro J. Reñones..  
Domingo, 7: Misterios y Leyendas del Retiro. 11 h. Pedro Juan Reñones.  
Domingo, 14/ El Barrio de las Letras. 11 h. CO.  
Domingo, 28/ El Cementerio Civil y La Almudena. 11 h. CO.  
Domingo, 28/ La Guerra Civil en la Casa de Campo (III). 10,30 h. AM.

## INFORMACIÓN GENERAL

Los autocares salen desde los alrededores de plaza de España (Templo de Debod, Ferraz)/La inscripción puede realizarse en el 915 215 240/676 210 662 o por email/Es imprescindible facilitar nombre, dos apellidos y teléfono de cada una de las personas inscritas/Sobre el precio de las diversas actividades los socios tienen un descuento/El precio incluye: transporte en autocar, seguro de accidentes y guía/El abono de cualquier viaje puede realizarse mediante ingreso a Senderos y Patrimonio, en Bankia ES96 2038 0603 2160 0685 4818, o en efectivo en nuestra oficina o con tarjeta de crédito, facilitando la numeración por teléfono. En las excursiones de un día puede abonarse en el autocar/La cancelación de cualquier inscripción puede realizarse mediante llamada telefónica. Toda persona que se inscriba en una excursión de un día contrae la obligación de abonarla, sean cuales sean los motivos de la cancelación. Dependiendo de la fecha de cancelación será necesario abonar: Con más de un día laborable de antelación, no tiene cargo; Dentro del día laborable anterior al viaje, 50% del importe. Si no se presenta a la salida del viaje, 100% del importe/En viajes de más de un día es necesario abonar una cantidad en concepto de señal al inscribirse. Cualquier cancelación conlleva la pérdida de esta señal. Descontada ésta, se aplicarán la devoluciones que se especifiquen para cada viaje/La cuota de socio 2019 es de 20€. Al hacerse socio un adulto puede incluir gratuitamente a un hijo menor de edad. Al federarse con nuestro Club la cuota es de tan sólo 10€.

## TIERRA DE FUEGO

CAMINAR PARA EL BIENESTAR PERSONAL

Travesía de Conde Duque, 3

28015 Madrid

Tel: 915 215 240/ 676 210 662

www.tierradefuego.es

inscripcionestierradefuego@gmail.com



Tierra de Fuego es una agencia de viajes CICMA 2402m, especializada en rutas de senderismo, montañismo, naturaleza y cultura, organizadas a través de Senderos y Patrimonio, S.L.U.

Como agencia minorista vendemos cualquier viaje de cualquier mayorista.

Además, es una librería especializada en viajes, y en literatura nórdica. Se presentan libros.

Se imparten cursos y talleres de bienestar personal. Se organizan grupos de teatro.

Así mismo, es un Club de Montañismo adscrito a la Federación Madrileña de Montañismo con el número 303. Se tramitan licencias federativas.