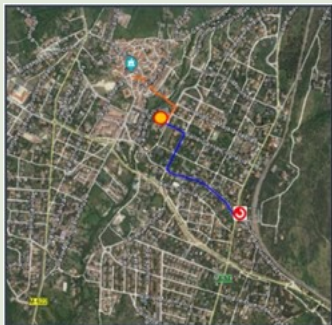


Recomendaciones

- ◇ **Planifica tu salida y prepara el recorrido.** No se trata de salir al campo y echar a andar o dar pedales para ver hasta donde llegamos. Debes ser autosuficiente y conocer tu nivel físico y técnico.
- ◇ **Equipate adecuadamente y utiliza siempre casco**
- ◇ **Circula por caminos permitidos o rutas diseñadas** Respeta la propiedad privada y las prohibiciones.
- ◇ **Sin vas en bici, cede siempre el paso a otros usuarios.** La base de una buena convivencia reside en ceder el paso, llegando a pararse si es necesario.
- ◇ **Se recomienda GPS.** Las señales se pueden caer, ser quitadas, borradas o robadas, utiliza siempre mapa, o GPS en tu salida.
- ◇ **No espantes o molestes a los animales.** Estás en su medio, sé respetuoso y no hagas ruido innecesariamente.
- ◇ **Cierra todas las puertas y vallados**
- ◇ **Respeta el entorno.** No dañes la flora y no dejes residuos.
- ◇ **Uso Público responsable.** Procura no interferir en el disfrute de otras personas y respeta a los ganaderos y propietarios particulares que gestionan los recursos.

Ubicación



Centro BTT Los Molinos
Polideportivo Majalastablas
Pje. San Pascual s/n
Renfe Cercanías (800m).
Pza España (300m).

Contacto: Telef.: 675 111 827

Horario del polideportivo:

De lunes a Viernes: de 10 a 14:30h. y de 16:30 a 22h.

Sábados: de 10 a 14:30 y de 16:30 a 20h.

Domingos y Festivos: de 10 a 14h.

Beneficios del deporte

- ◇ **Combate el sedentarismo.**
- ◇ **Mejoras la salud, física y mental, beneficiando la calidad de vida.**
- ◇ **Mejora el estado cardiovascular y cardiorrespiratorio.**
- ◇ **Alivia el estrés y ansiedad, mejorando el estado anímico.**
- ◇ **Ayuda a conciliar mejor el sueño.**
- ◇ **Ayuda a controlar el colesterol y reduce el riesgo de infarto.**
- ◇ **Contribuye a mantener un peso adecuado.**
- ◇ **Mejora las relaciones sociales.**
- ◇ **Previene el deterioro cognitivo**



Compromiso
de Calidad Turística

Sierra de **GUADARRAMA**



centro **btt** los molinos

LOS MOLINOS,
DESTINO SALUDABLE



Concejalía de Deportes
Ayuntamiento Los Molinos



Compromiso
de Calidad Turística

Sierra de **GUADARRAMA**

Punto BTT

A pie del Parque Regional Sierra de Guadarrama, en plena Sierra, y en un entorno privilegiado se encuentra el Centro BTT en Los Molinos.

Un Centro BTT es un espacio al aire libre y punto de encuentro para los practicantes de deporte en naturaleza como bicicleta (BTT o Mountain bike) o senderismo. Este espacio cuenta con una red de rutas señalizadas y con una serie de equipamientos y servicios de apoyo complementarios, como zona de aparcamiento, mapa e información técnica de las rutas, zona lavado bicicleta, posibilidad de duchas.

Desde el Centro BTT Los Molinos podrás recorrer los municipios, caminos y parajes más bellos de la Sierra de Guadarrama.

Ofrece 4 rutas con diferentes niveles y diseño para su uso con Bicicleta (BTT o Mountain bike).

Tres rutas permiten recorrer el término municipal entre sus Dehesas y transcurren a pie de "La Peñota". Una cuarta ruta de 100 km nos acerca a todos los municipios del entorno, dando la oportunidad de conocer el patrimonio natural y cultural de la zona practicando deporte.

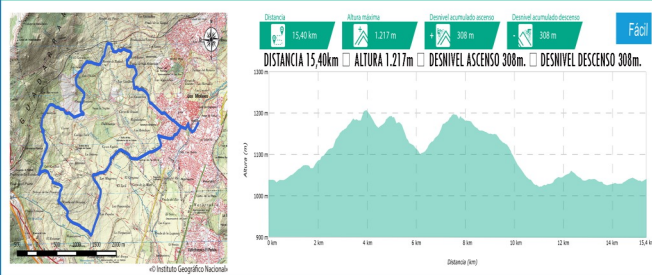
Desde aquí también podrás diseñar tu propia ruta y explorar la sierra de Guadarrama

Todas las rutas están homologadas por International Mountain Bicycling Association (IMBA).

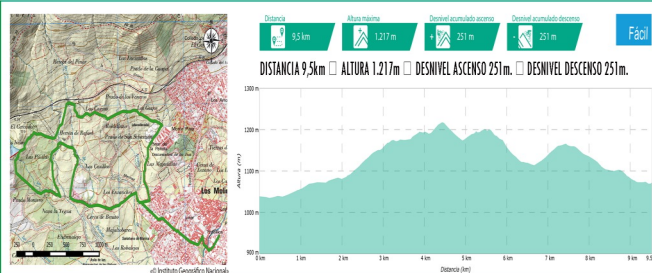
Para un mayor disfrute y conocimiento natural y cultural de Los Molinos, se cuenta con 6 rutas de senderismo que permite disfrutar de la naturaleza y conocer esta pequeña porción de la Sierra de Guadarrama.

Rutas en bici

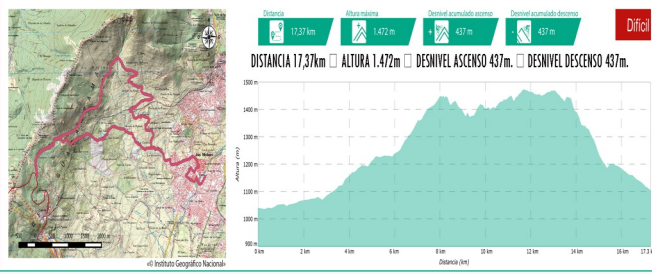
RUTA 1



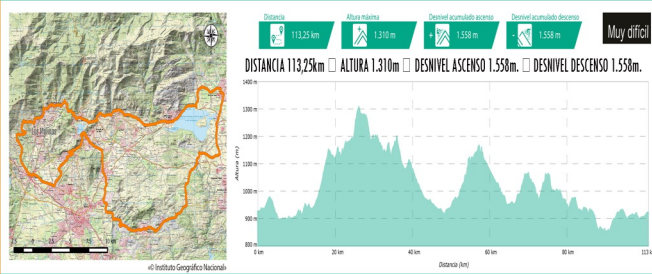
RUTA 2



RUTA 3



RUTA ADESGAM



Rutas senderismo

