



CASTILLA-
LA MAN
CHA
X

TURISMO ACTIVO

Bicicleta de montaña por los Montes de Toledo.



CASTILLA-LA MANCHA ES UNA FUENTE INAGOTABLE de experiencias, emociones y aventuras. Sus valles, sierras, ríos, barrancos, cañones, simas, pantanos, campiñas, bosques, ciudades y pueblos configuran un fantástico escenario, ideal para la práctica del turismo activo y en contacto con la naturaleza. A pie, en bici, a caballo, por tierra, agua y aire, en unos paisajes excepcionales y únicos, el visitante encontrará en invierno, primavera, verano y otoño una amplia, variada y completa oferta hecha **a medida para grandes y pequeños.**

Escalada en Entrepeñas.



Colgar de una cuerda a centenares de metros del suelo, surcar los rápidos de agua cristalina sobre una balsa, descubrir lugares mágicos dando pedales sobre nuestra bici, sentir la brisa en la cara empujados por el viento, disfrutar del silencio con la mochila como compañero de fatigas... Lo llaman turismo activo o de naturaleza, pero son en realidad auténticas aventuras para disfrutar de una manera diferente de los rincones naturales de Castilla-La Mancha.

A pie, en bici, a caballo, por tierra, agua y aire en unos paisajes excepcionales y únicos; desde la pausada y relajante observación, en búsqueda de la tranquilidad y el sosiego, hasta las experiencias más excitantes y atrevidas de los deportes en la naturaleza; del turismo ecológico al turismo de aventura; desde la oferta más estimulante a la más placentera, Castilla-La Mancha es todo un descubrimiento para los amantes de este turismo activo.

Además, la oferta del sector está sostenida por un dinámico tejido empresarial que responde con diligencia a una demanda cada vez más exigente.

El visitante encontrará en cualquier época del año una oferta amplia, variada, diferente y a medida de grandes y pequeños. Oferta en la que no faltan actividades náuticas, cicloturismo, escalada, vías ferratas, bici de montaña, piragüismo, senderismo, paracaidismo, rafting, equitación, tirolinas, espeleología, descenso de cañones, observación de aves y plantas, recogida de setas, talleres medioambientales de todo tipo...

Propuestas que responden con calidad a las demandas de todos los gustos y pretensiones, y que hará de cada actividad una experiencia inolvidable. La oferta que despliega la región en este sentido es, para muchos, desconocida, lo que la hace mucho más atractiva. Profundos cañones, caudalosos ríos, espectaculares paredes rocosas, lagunas de aguas cristalinas, senderos de cuento, cumbres con vistas únicas... y todo al alcance de cualquiera. ¿Le apetece una de aventuras en la naturaleza? Aquí van unas cuentas recomendaciones.

ADRENALINA Y EMOCIÓN DESDE LAS ALTURAS

La escalada y las vías ferratas son toda una experiencia para los amantes de las aventura «de altura». Las serranías de buena parte de Castilla-La Mancha ofrecen la posibilidad de iniciarse en estas disciplinas de una manera segura y divertida.

Las vías ferratas son itinerarios que transcurren por paredes o macizos rocosos y que están equipados para facilitar la progresión mediante peldaños, clavijas, rampas, puentes colgantes, pasamanos, cables y en general todo tipo de elementos que garantizan la seguridad de los aventureros. Una de las más accesibles, pero no por ello menos impresionante, es la que recorre el estrecho de Priego –modelado por el río Escabas en la Serranía de Cuenca– con multitud de pasarelas y puentes que invitan a recorrer desde las alturas esta angosta hoz conque. Muy cerca se encuentra la vía ferrata de Las Buitreras, recomendada para ya iniciados; y algo más al sur la que recorre los contrafuertes verticales de la Hoz de Beteta, cerca de Puente Vadillos, con repisas escalonadas, un divertido puente nepalí y un desplomado y emocionante muro final.



Descenso de cañones.



Paseos a caballo por el Parque Natural de las Lagunas de Ruidera (Ciudad Real).



Por su parte, las numerosas escuelas de escalada diseminadas por la región ofrecen un amplio abanico para los que quieran iniciarse en esta atractiva disciplina en las que siempre hay que ponerse en manos de guías o expertos, además de conocer y manejar todos los elementos de seguridad. Algunas de las escuelas –así se denomina a las zonas de escalada que cuentan con paredes rocosas equipadas para realizar ascensiones con total seguridad– de la región tienen fama internacional y son habituales como destino para escaladores nacionales y foráneos.

POR AGUAS BRAVAS...

El descenso en aguas bravas, bien en lanchas neumáticas –conocido popularmente como rafting– bien en piragua, nos permite recorrer los caudalosos ríos de Castilla-La Mancha encajonados en espectaculares cañones, sorteando cascadas y rápidos, y disfrutando de la fauna y vegetación ribereña que de otra manera resultaría imposible. El Parque Natural del Alto Tajo es uno de los escenarios emblemáticos para su práctica en la región y una manera muy aventurera de conocer este impresionante rincón de la naturaleza castellanomanchega. El río Mundo, el Júcar o el Cabriel ofrecen también experiencias refrescantes en aguas bravas que, además, están al alcance de toda la familia.

Compartiendo escenario con el rafting, el descenso de cañones o barranquismo es también una experiencia que, en contacto con ríos, arroyos y barrancos, nos dan una visión emocio-

Barranquismo / Deportes náuticos en el pantano de Bolarque.



Deportes náuticos en el Parque Natural de las Lagunas de Ruidera (Ciudad Real).



nante y distinta del entorno natural. El Ventano del Diablo en Cuenca es uno de los rincones más bellos y populares para su práctica, también en Poyatos, la Hoz Somera o las Majadas ofrecen buenas posibilidades, al igual que muchas zonas del Alto Tajo como Poveda de la Sierra o las Hoces del Cabriel en Albacete.

...Y EN AGUAS TRANQUILAS

Para los amantes de la navegación, pero más sosegada y tranquila, los embalses y lagunas de la región son un escenario ideal para iniciarse en este mundo o para perfeccionar su afición. Los embalses de Entrepeñas y Buendía en Cuenca y Guadalajara, las Lagunas de Ruidera en Ciudad Real y Albacete, o el embalse de Cazalegas en Toledo con algunos de los destinos en los que podemos disfrutar de la experiencia de surcar las aguas a toda vela.

EN TIERRA FIRME...

El senderismo –huyamos del *trekking*, anglicismo extendido en las últimas décadas– es una experiencia el alcance de cualquiera. Adaptando el recorrido a nuestras capacidades y condiciones físicas podemos disfrutar del entorno con la ayuda de nuestras piernas. Toda Castilla-La Mancha está cuajada de rincones susceptibles de recorrerse con el morral al hombro. Desde cortos paseos –rutas de una mañana o una jornada de duración– hasta los largos recorridos por senderos señalizados que cruzan grandes extensiones de territorio, disfrutando de sierras, valles, prados y cumbres montañosas, cualquier rincón de la variada naturaleza castellanomanchega es propicio para recorrerlo a pie. Sin duda dos lugares que no deben faltar en los planes de los amantes del senderismo son los parques nacionales de las Tablas de Daimiel y de Cabañeros.

Algo más de esfuerzo y equipamiento requiere la bici de montaña. Hoy es habitual encontrarse con estos «jinetes» con su «montura de metal» en cualquier camino o senda. Las opciones son variadas dependiendo de nuestra pericia y preparación, desde las rutas más «cañeras» por el Alto Tajo, la Serranía de Cuenca, los Montes de Toledo o la Sierra de Alcaraz, a las más asequibles vías verdes –antiguos trazados de ferrocarril en desuso reutilizados



Ruta por las nevadas laderas del pico Ocejón (Guadalajara).



como itinerarios no motorizados para ser recorridos a pie y en bicicleta–; en Castilla-La Mancha se encuentran habilitadas la de la Sierra de Alcaraz (Albacete); la de Poblete, el Carbón y la Plata y las Minas de San Quintín (Ciudad Real); la del Tajuña (Guadalajara); y la de la Jara y el Trenillo (Toledo).

Y si lo que prefiere y de verdad le atrae son las grandes rutas, Castilla-La Mancha ofrece varias opciones que no defraudarán al caminante o ciclista. La Ruta del Quijote es un conjunto de itinerarios que engloban miles de kilómetros por caminos y pistas señalizados y con vistosos paneles informativos; trazan hasta nueve rutas por todos los rincones de Castilla-La Mancha con el nombre del caballero de la Triste Figura como compañero de fatigas. El Camino del Cid es un fantástico itinerario turístico y cultural que atraviesa España de noroeste a sudeste –de Burgos a Valencia– siguiendo las huellas literarias e históricas de uno de los más famosos caballeros medievales; atraviesa la zona norte de la provincia de Guadalajara y las tierras del Señorío de Molina y se puede hacer caminando, en bicicleta, en moto o en coche. Incluso el Camino de Santiago cuenta con hasta cuatro alternativas que cruzan pueblos y ciudades de la región.

Otra forma de conocer los parajes naturales de Castilla-La Mancha es a través de las rutas a caballo que encontramos casi en toda la región. Algunos lugares donde se ofrece la experiencia son el Valle del Tiétar (en La Iglesuela, Toledo), las riberas del río Júcar (Alcalá del Júcar, Albacete), los Montes de Toledo (Navahermosa), las lagunas de Ruidera y Campo de Montiel (Ossa de Montiel, Ciudad Real), La Alcarria (Torija) o el Valle de Alcudia y Sierra Madrona (Fuencaliente, Ciudad Real).

...Y EN SU INTERIOR

La espeleología o exploración de cuevas y cavidades subterráneas es toda una aventura también apta para toda la familia. Nos adentramos en mundo especial cuajado de secretos. Ríos, lagos, estalactitas y galerías sumidos en la oscuridad que nos ofrecen una experiencia inolvidable. En Castilla-La Mancha, y siempre para iniciados con la ayuda de guías o expertos, son muy variadas las posibilidades para disfrutar de un viaje al «centro de la tierra».



Rutas a pie por Ciudad Real y Cuenca.



La cueva de los Chorros del Río Mundo en Riópar (Albacete) es uno de los referentes de la espeleología nacional con sus 50 kilómetros de galerías exploradas; en esa misma provincia también se pueden visitar distintas cavidades en las cercanías de Yeste o Alcalá del Júcar. Una visita muy especial es la que ofrece la cueva de Montesinos en Ossa de Montiel, donde además podremos rememorar uno de los más célebres pasajes de Don Quijote de la Mancha. Los alrededores del embalse de Buendía también ofrecen interesantes opciones como las visitas a las cuevas del Espejuelo, la Micaela o la Ramera. En Cuenca se pueden visitar las cuevas del Tío Manolo, la del Tío Daniel, la de los Moros o la del Boquerón de la Toba, esta última ofrece un recorrido más largo con zonas que habrá que cruzar a nado. El Alto Tajo es otro de los escenarios donde podemos acercarnos al mundo de la espeleología; en Guadalajara se encuentran además la cueva de la Bruja y la del Lutero.

POR AIRE

Ver la tierra desde el cielo es una de esas sensaciones que dejan huella. Aquí la adrenalina gana enteros, es imposible que el corazón no se acelere al máximo y la experiencia no se olvida con facilidad. El *puenting* es una de esas actividades que te deja sin aliento, lanzarse al vacío atado con una cuerda no es apto para todos los público, pero el «subidón» está asegurado –siempre de la mano de expertos profesionales–. El parapente es otra de esas experiencias que no dejan indiferentes, volar literalmente es entrar en contacto con otro mundo, allí arriba todo se ve de otra manera. Con la oportuna formación el reto no es tan complicado como parece. Uno de los lugares más conocidos de la región para practicarlo es el paraje de La Muela, situado en Alarilla (Guadalajara). Y ya puestos a volar, ¿por qué no saltar en paracaídas? todo un paseo por las alturas que podemos experimentar acercándonos al aeródromo de Lillo (Toledo).

Estas que os contamos son solo algunas de las muchas ofertas y posibilidades que para los amantes de la adrenalina ofrece Castilla-La Mancha, pero hay muchas más que el viajero podrá ir descubriendo en el fascinante territorio de la región. Y recuerde que siempre debemos mantener una actitud y un compromiso ante el entorno, y respetar y participar en la conservación de los recursos naturales de los que disfrutamos y que tanto nos ofrecen. 🍷





EN UN LUGAR
DE TU VIDA

www.turismocastillalamancha.es
www.turismocastillalamancha.es/naturaleza-activa/



Unión Europea
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"



Castilla-La Mancha