



CASTILLA-  
LAMAN  
CHA  
X

ECO  
TURISMO



## LINCES IBÉRICOS Y MARIPOSAS ISABELINAS,

orquídeas y narcisos, gangas y sisones, anfibios y reptiles, cascadas, altas cumbres, hayedos, dehesas centenarias, lagunas, antiguos volcanes, cañones fluviales, saladares... La lista de especies y enclaves naturales de Castilla-La Mancha resulta casi infinita. Lugares asombrosos y cautivadores, destinos idóneos de ecoturismo, alejados del ajetreo y el ruido de las grandes urbes, en donde te invitamos a desconectar y a disfrutar con los cinco sentidos de **una valiosa naturaleza.**



## DESCUBRE UNA NATURALEZA ÚNICA

Ha tenido que cambiar, en buena parte, nuestro modo de vida, para que valoremos debidamente los paraísos naturales más próximos. Ante la imposibilidad de viajar a miles de kilómetros de distancia, no han sido pocos los turistas y visitantes que en tiempos recientes se han sorprendido al descubrir la infinidad de espacios naturales que atesora Castilla-La Mancha.

Lugares que albergan una exuberante biodiversidad, en donde tendrás la oportunidad de cruzarte con la mirada del felino más amenazado del planeta, de entusiasmarte con el bullicio de centenares de aves en nuestros humedales, de admirar la belleza de las decenas de orquídeas silvestres presentes en nuestro territorio, de embelesarte ante la coloración inimaginable de un sinfín de insectos y de contemplar el firmamento nocturno en las tibias noches estivales.

Y qué mejor propuesta, para disfrutar de esta fascinante naturaleza, que visitar y recorrer sin prisas nuestros espacios protegidos, como nuestros Parques Nacionales y nuestros Parques Naturales, destinos de cuyo nombre, como no podía de ser de otra manera, sí que nos hemos querido acordar en las siguientes páginas. A lo largo de los doce meses del año, te aguardan en Castilla-La Mancha incontables planes, rincones y tesoros naturales por descubrir.

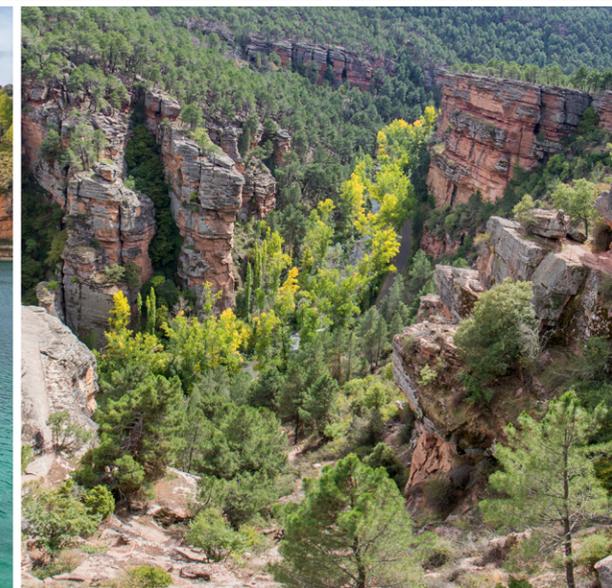
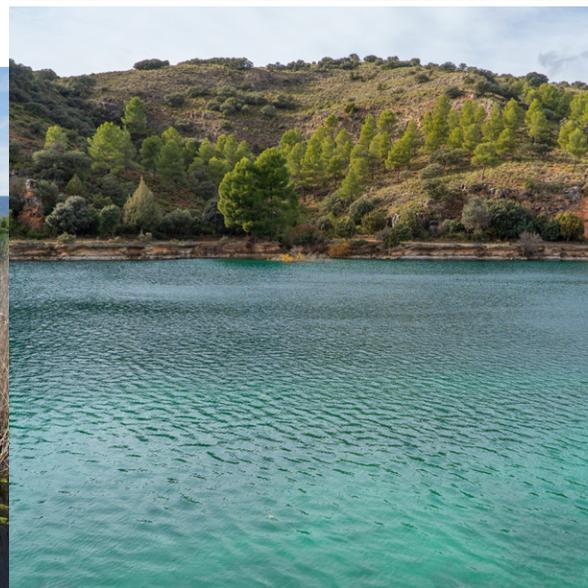
## NUESTRA RED DE ESPACIOS PROTEGIDOS

Con una superficie diez veces superior a la de la Comunidad de Madrid, o dos veces y media la de Cataluña, son numerosos y muy diversos los enclaves naturales que se esparcen a lo largo y ancho de la región castellanomanchega.

Por su innegable relevancia, te animamos a visitar y conocer nuestros dos Parques Nacionales, las Tablas de Daimiel (en Ciudad Real), de especial atractivo en años generosos en lluvias, y Cabañeros (entre Ciudad Real y Toledo), en donde se entremezclan amplias dehesas y un denso monte mediterráneo, en un excelente estado de conservación.

No menos interesantes te resultarán nuestros siete Parques Naturales. En las Lagunas de Ruidera, un rosario de humedales entre las provincias de Albacete y Ciudad Real, te encandilarán las mil y una tonalidades de azules y turquesas de sus limpias aguas. Un paisaje bien diferente, pero no menos sorprendente, te encontrarás en el Alto Tajo, en donde son protagonistas los imponentes cortados rocosos de areniscas y calizas.

Tablas de Daimiel.

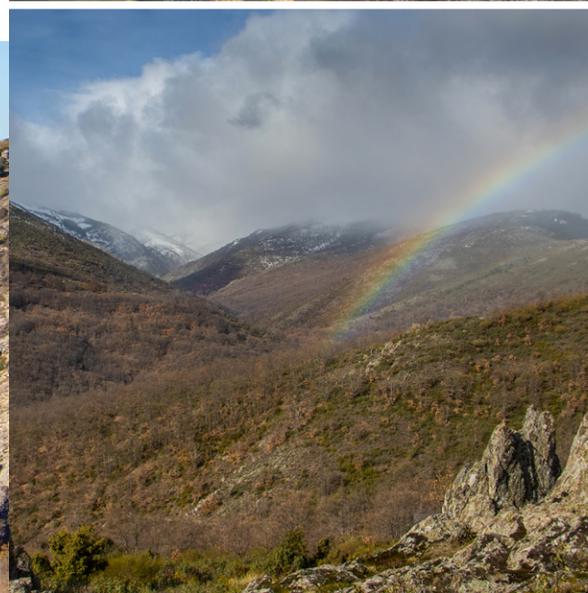
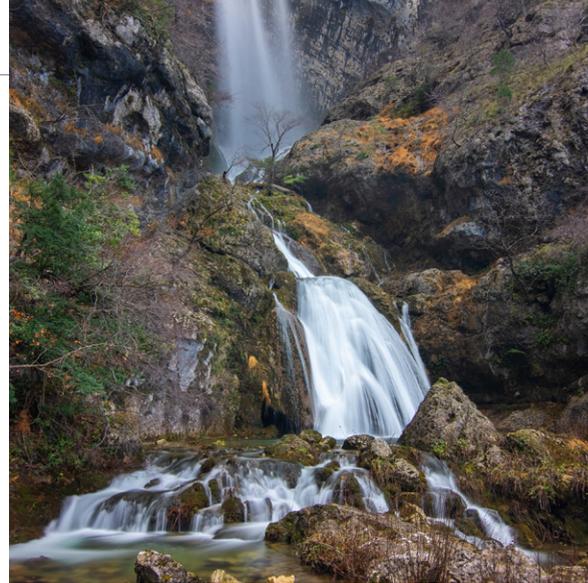


Completan nuestro elenco de Parques Naturales otros cinco espacios protegidos que no debes perderte. En las diferentes rutas y miradores del Barranco del Río Dulce disfrutarás, especialmente, de la observación de aves. En los Calares del Mundo y de la Sima, en el sur de Albacete, te dejará atónito la belleza de sus espectaculares paisajes, en donde se refugian especies de fauna y de flora únicas.

La Serranía de Cuenca, tierra de densos pinares y escarpados roquedos, constituye un apreciado destino para el senderismo. La Sierra Norte de Guadalajara acoge las cumbres más altas de la región, además de bosques relictos y preciosos pueblos. Y en el Valle de Alcudia y Sierra Madrona, en el extremo meridional de Ciudad Real, te sentirás abrumado ante la visión de sus magníficas dehesas, que se extienden casi hasta donde alcanza la vista.

**i** Más información: <https://areasprotegidas.castillalamancha.es>

Barranco del Río Dulce.



Forman parte también de la red de áreas protegidas de Castilla-La Mancha otros espacios de notable valía, como es el caso de las Reservas Naturales (entre las que se incluyen las Navas de Malagón, el Saladar de Cordovilla o la Sierra de las Cabras, entre muchos otros enclaves) y los Monumentos Naturales (algunos tan conocidos como las Barrancas de Castrejón o las torcas de Palancares y Tierra Muerta), además de otras figuras de protección. Destacan a su vez, por su interés como destinos de ecoturismo, las tres Reservas de la Biosfera incluidas total o parcialmente en nuestro territorio: La Mancha Húmeda, el Valle del Cabriel y el Alto Turia.

Monumento Natural Barrancas de Castrejón y Calaña.



### Espacios Protegidos y Reservas de la Biosfera de Castilla-La Mancha

#### Parques Nacionales

- 1 Tablas de Daimiel
- 2 Cabañeros

#### Reservas de la Biosfera

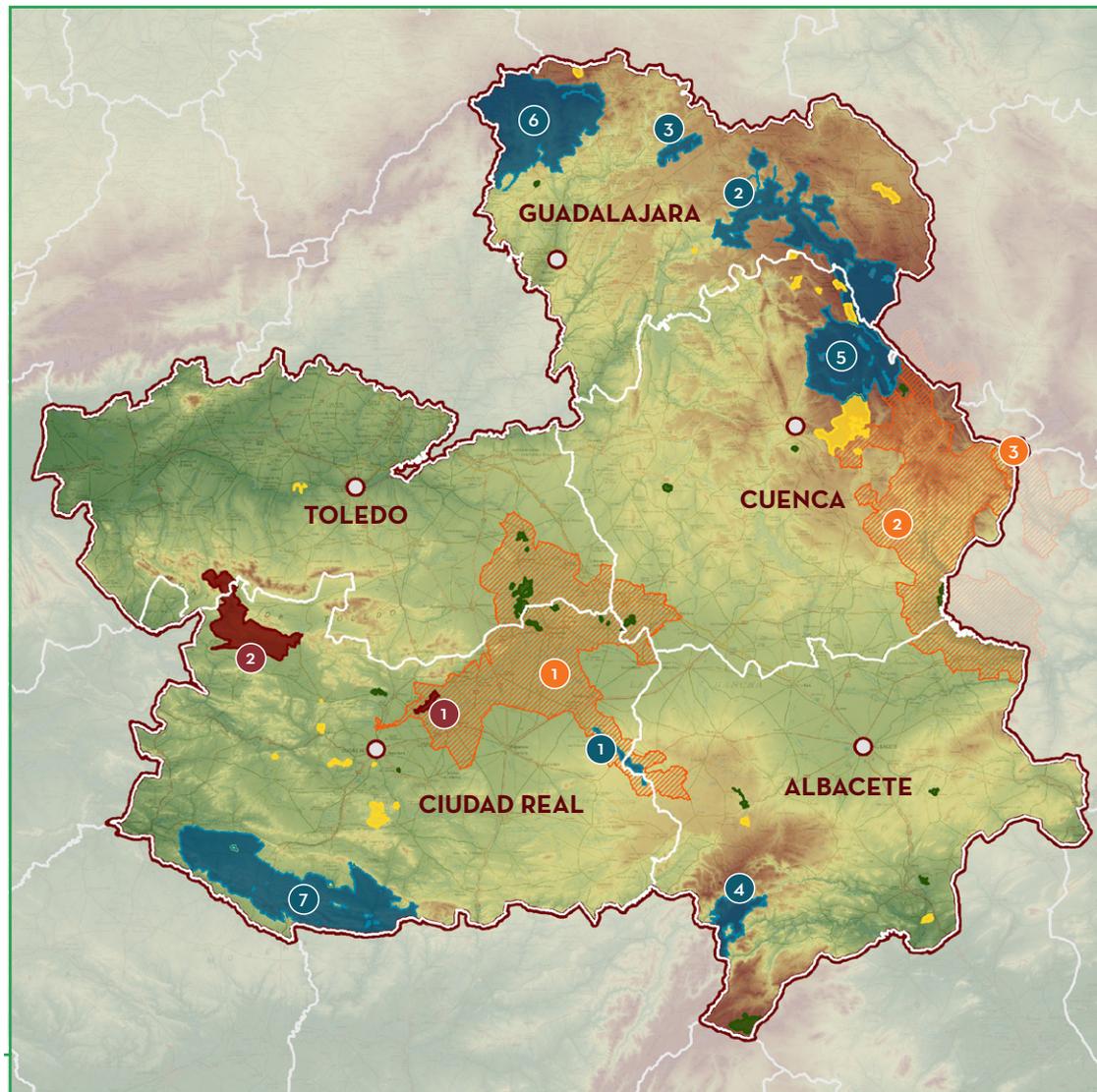
- 1 La Mancha Húmeda
- 2 Valle del Cabriel
- 3 Alto Turia

#### Reservas Naturales

#### Parques Naturales

- 1 Lagunas de Ruidera
- 2 Alto Tajo
- 3 Barranco del Río Dulce
- 4 Calares del Mundo y de la Sima
- 5 Serranía de Cuenca
- 6 Sierra Norte de Guadalajara
- 7 Valle de Alcudía y Sierra Madrona

#### Monumentos Naturales



Reserva Natural de la Sierra de las Cabras (Albacete).



## MÁS DE 3.000 ESPECIES DE PLANTAS

Es tal la diversidad florística y vegetal de nuestro territorio –con más de 3.000 especies registradas, nada más y nada menos– que necesitaríamos decenas y decenas de páginas solo para enumerar el catálogo botánico de Castilla-La Mancha. Como ejemplo de esta sorprendente variedad, hemos seleccionado algunas de nuestras más preciadas especies de plantas.

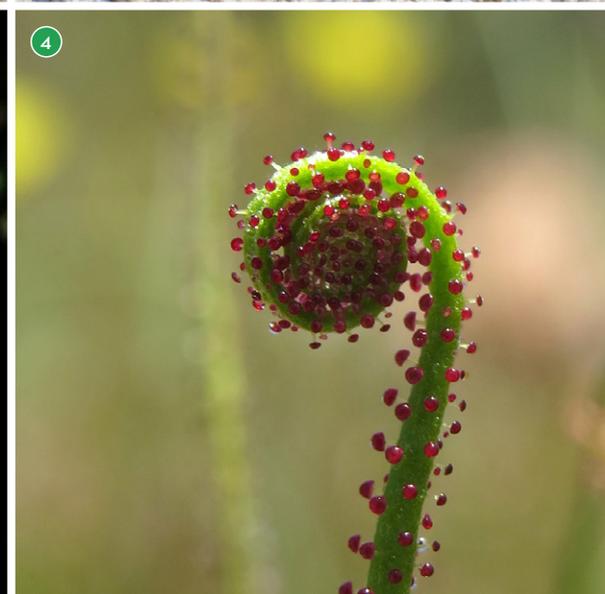
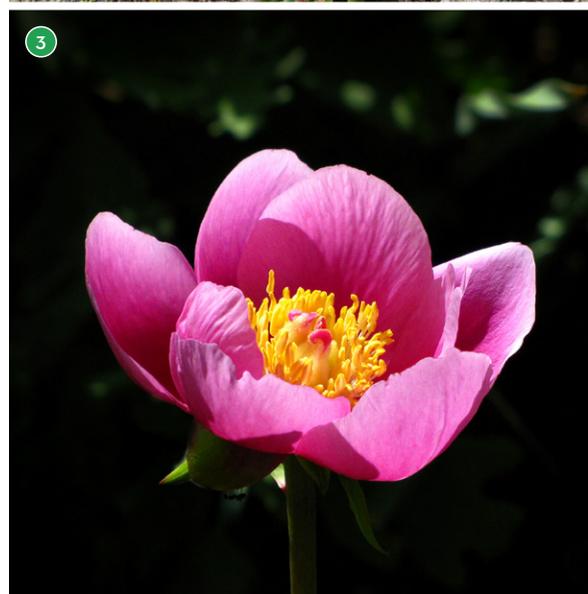
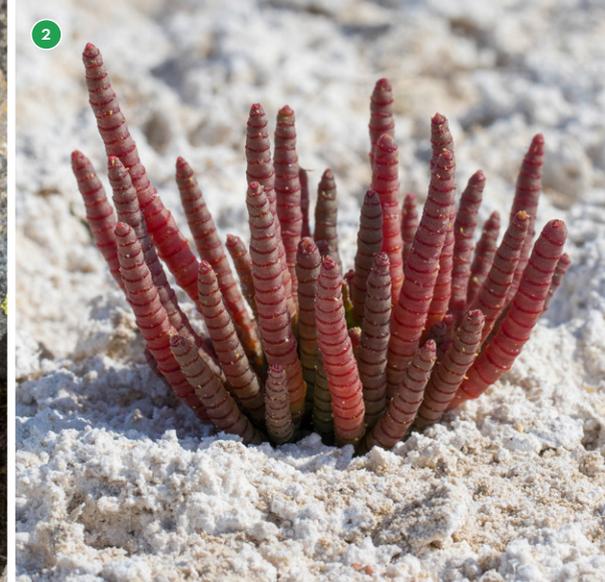
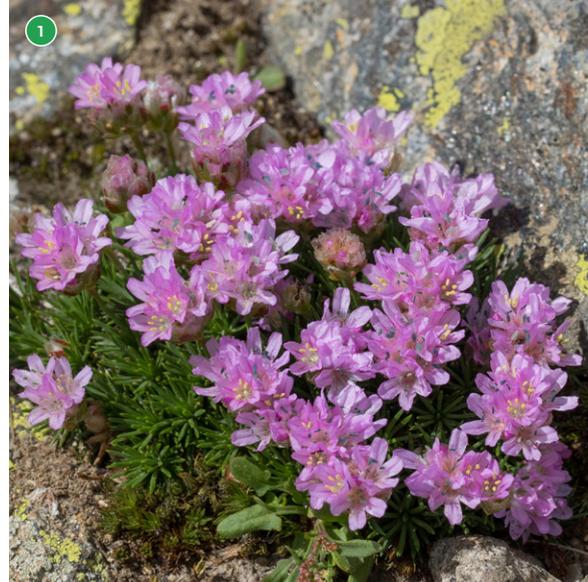
Presente únicamente en las altas cumbres del Sistema Central, el erizo serrano (*Armeria caespitosa*) 1 tiene su límite oriental de distribución en el macizo de Ayllón, en la Sierra Norte de Guadalajara, en donde alcanza cotas superiores a los dos mil metros de altitud, floreciendo a finales de mayo y comienzos de junio.

En un ambiente bien distinto prospera el coralillo (*Microcnemum coralloides*) 2, una singular planta de pequeño porte propia de nuestros saladares, capaz de crecer en ambientes tan frágiles como extremos y que alcanza en los meses de verano su aspecto más colorido.

Entre nuestras flores más vistosas, sin duda deben destacarse, por su atractivo, a las peonías (*Paeonia broteri*) 3, una especie endémica o exclusiva de la Península Ibérica, merecida protagonista con la llegada de la primavera en los encinares y melojares serranos de las provincias de Toledo, Ciudad Real y Albacete.

¿Y sabías que en Castilla-La Mancha se pueden ver varias especies de plantas carnívoras? Una de las más escasas en la región es *Drosophyllum lusitanicum* 4, restringida en nuestro territorio a algunas zonas situadas a cierta altitud en Sierra Madrona, en el sur de Ciudad Real. Más abundante resulta la atrapamoscas o hierba del rocío (*Drosera rotundifolia*), propia de las turberas o los bonales, ecosistemas en los que apenas crecen otras plantas debido a la falta de nutrientes. Y hasta cuatro especies del género *Pinguicula*, conocidas como grasillas, se pueden encontrar en determinados parajes escarpados de nuestro territorio, por ejemplo, en los Calares del Mundo y de la Sima, en la Serranía de Cuenca o en los Montes de Toledo.

**i** Ten presente que todas estas especies, y muchas otras, están protegidas por la ley.



## ORQUÍDEAS Y NARCISOS, TESOROS DE NUESTRA FLORA

Quizás mucha gente se sorprenda al enterarse de que en nuestro territorio es posible ver orquídeas silvestres. Y no una, ni dos... hasta 70 especies diferentes se pueden localizar en Castilla-La Mancha, una región privilegiada para disfrutar de estas singulares plantas, que en conjunto constituyen, sin duda, uno de los muchos tesoros de nuestra naturaleza.

La primavera es el periodo más apropiado para prestar una mayor atención a las orquídeas. A lo largo de los meses de abril, mayo y junio, especialmente, es cuando podrás encontrar una mayor diversidad, si bien en nuestra región hay orquídeas que florecen desde febrero y otras que lo hacen bien entrado el otoño, en el mes de octubre. Las praderas con cierta humedad, los bordes de caminos y los claros de bosques, entre otros lugares, pueden depararte el hallazgo de una o varias de estas atractivas flores.

Hay enclaves en Castilla-La Mancha de reconocida fama por su importancia para las orquídeas, como es el caso del Monumento Natural del Nacimiento del Río Cuervo y sus alrededores, en la Serranía de Cuenca, el Alto Tajo, la Sierra del Segura o la Sierra Norte de Guadalajara.

Entre los más de tres millares de plantas diferentes que es posible hallar en nuestra comunidad autónoma, además de las orquídeas y de las especies ya mencionadas, merecen ser destacados a su vez los narcisos. Anunciando todos los años, con algo de premura, el final del invierno y la llegada de la primavera, los narcisos suelen aparecer en los meses de febrero y marzo; esta será por tanto la época más indicada para deleitarte con la belleza de las flores de las quince especies de narcisos presentes en los bosques y praderas de la región.

Recuerda que está prohibida la recolección de estas delicadas flores, protegidas por la ley. Te animamos a fotografiar las distintas especies que veas en tus salidas al campo, teniendo siempre el cuidado de no deteriorar ninguna planta ni el sensible entorno en el que viven. Está en nuestras manos conservar estas joyas de la naturaleza, para que todos podamos admirarlas.



Orquídeas:

1 *Neottia nidus-avis*

2 *Epipactis palustris*

3 *Ophrys tenthredinifera*

4 *Cephalanthera longifolia*

5 *Himantoglossum robertianum*

6 *Platanthera bifolia*

Narcisos:

7 *Narcissus fernandesii*

8 *Narcissus cantabricus*

9 *Narcissus triandrus*

## UNA MIRADA AL MUNDO DE LOS INSECTOS

Ya sea por su menor tamaño o por la injusta reputación que, en conjunto, suelen tener los insectos, lo cierto es que son pocas las ocasiones en las que nos paramos a admirar con el detenimiento que se merecen a las extraordinarias especies de insectos y otros invertebrados que conforman todo un *mundo en miniatura*.

En Castilla-La Mancha, gracias a la enorme diversidad de hábitats y paisajes, es posible fascinarse con un abrumador número de insectos diferentes, de todas las formas, colores y tamaños. Captarán tu atención, a buen seguro, especies como la mariposa isabelina (*Graellsia isabelae*), presente en los pinares de la Serranía de Cuenca, del Alto Tajo y de la Sierra del Segura, de hábitos nocturnos y considerada la mariposa de mayor belleza del continente europeo; la nemóptera o duende (*Nemoptera bipennis*), un peculiar insecto de grácil vuelo, fácil de ver durante los meses de mayo o de junio; o el singular escarabajo avispa (*Plagionotus andreuí*), una especie propia de la Península Ibérica, totalmente inofensiva y descubierta hace tan solo unos pocos años.

¿Y sabías que hay insectos únicos, que en todo el mundo solo se pueden encontrar en determinados enclaves del territorio castellanomanchego? Entre otros endemismos –el nombre que reciben las especies exclusivas de una determinada zona o región–, los alrededores de algunos saladares y lagunas de La Mancha acogen a especies tan sorprendentes como el escarabajo pipa (*Iberodorcadion bolivari*) o a la cicindela (*Cephalota dulcinea*), otro tipo de escarabajo con un literario y evocador “apellido”.

Nemóptera o duende / Escarabajo avispa.



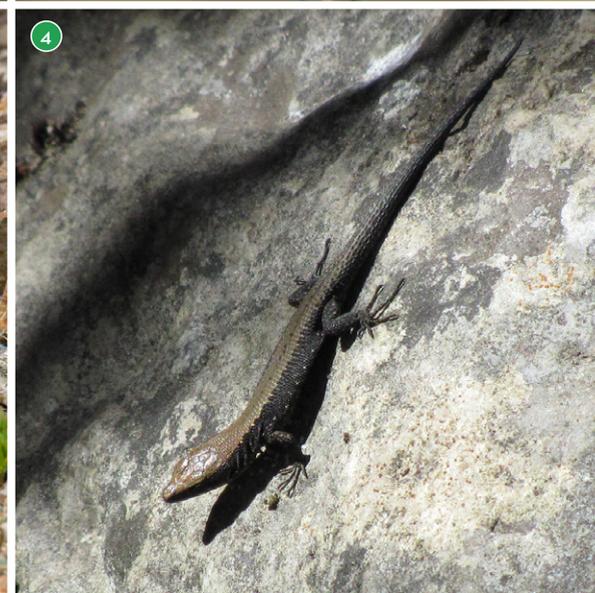
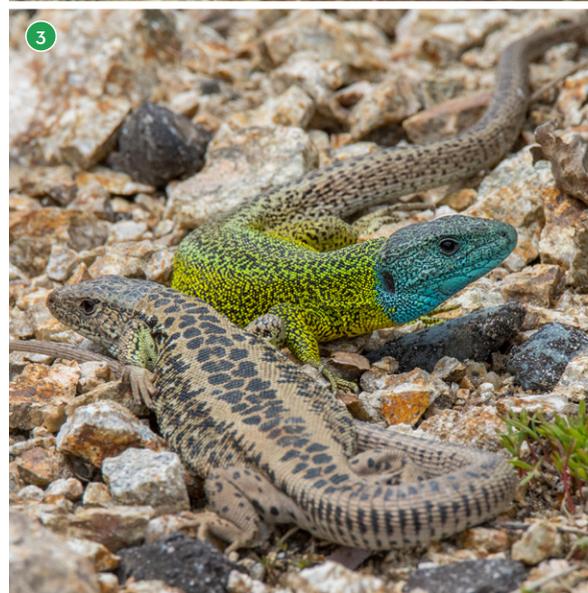
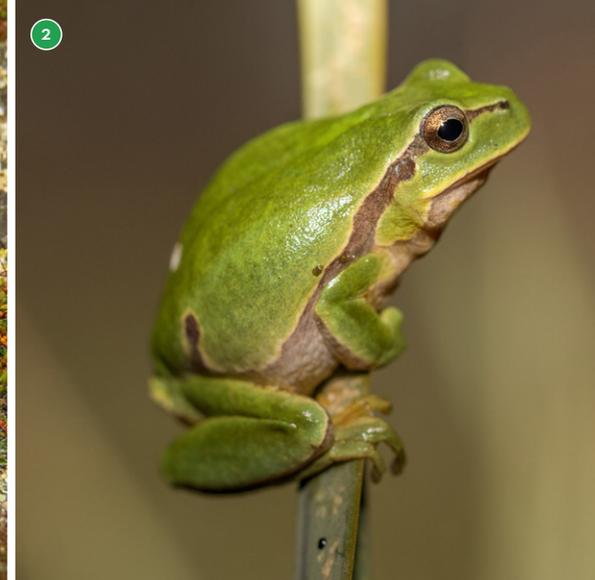
## REFUGIO DE MÁS DE LA MITAD DE LOS ANFIBIOS Y REPTILES IBÉRICOS

Los ríos, humedales y lagunas, los roquedos y zonas de montaña, los bosques, áreas de matorral y herbazales, e incluso las llanuras áridas y casi desérticas de la región, dan cobijo a un destacado número de especies de anfibios y reptiles. Más de la mitad de las especies presentes en la Península Ibérica, en concreto, han sido registradas en Castilla-La Mancha... ¡una proporción muy elevada!

Los anfibios, que constituyen el grupo de fauna más amenazado a escala global, están muy bien representados en nuestro territorio, con un total de 18 especies diferentes, de las cuales 7 son endémicas o exclusivas de la Península. Destacan por su interés, entre otros anfibios, el tritón ibérico (*Lissotriton boscai*) <sup>1</sup>, el tritón pigmeo (*Triturus pygmaeus*), el gallipato (*Pleurodeles waltl*), la ranita de San Antonio (*Hyla molleri*) <sup>2</sup>, el sapo partero bético (*Alytes dickhilleni*) y el sapillo moteado mediterráneo (*Pelodytes hespericus*). Muchas de estas especies tienen una actividad crepuscular y nocturna, por lo que serán las templadas noches de primavera las más indicadas para disfrutar, con el respeto y el cuidado necesarios, de nuestros anfibios.

Por su parte, el número de reptiles de Castilla-La Mancha asciende a 28 especies distintas, 7 de las cuales son exclusivas del ámbito ibérico. El galápago europeo (*Emys orbicularis*), habitante de los humedales mejor conservados, como las Tablas de Daimiel, es una de ellas. Una mención especial merece el lagarto verdinegro (*Lacerta schreiberi*) <sup>3</sup>, una de las joyas de la Sierra Norte de Guadalajara y de los Montes de Toledo. Y hay numerosas especies de lagartijas, como por ejemplo la lagartija colirroja (*Acanthodactylus erythrurus*), la lagartija cenicienta (*Psammodromus hispanicus*) y la lagartija de Valverde (*Algyroides marchi*) <sup>4</sup>, de gran importancia, presente en las sierras del sur de Albacete.

Son muchos los espacios naturales y los parajes recomendables para observar y fotografiar las diversas especies de anfibios y reptiles de Castilla-La Mancha; tal es el caso del Parque Nacional de Cabañeros y sus alrededores, de la comarca de los Montes de Ciudad Real, de la Sierra de San Vicente, del Valle de Alcudia y Sierra Madrona, de la Sierra del Segura y de la Sierra de Ayllón, entre otras muchas zonas de enorme valor natural.



## EN BUSCA DE ALGUNOS DE LOS ICONOS DE NUESTRA FAUNA

No hay duda de que Castilla-La Mancha es una región privilegiada para la observación de numerosas especies de fauna, entre las que se incluyen varios de los iconos o emblemas de nuestra naturaleza.

El lince ibérico (*Lynx pardinus*), paradigma de la conservación de la biodiversidad en nuestro país, indiscutiblemente es uno de nuestros más valiosos tesoros. Castilla-La Mancha alberga hoy en día el 30% de la población global del felino más amenazado del mundo, con importantes núcleos asentados, y en lenta expansión, en los Montes de Toledo, en Sierra Morena, en el Campo de Montiel y en el valle medio del Tajo, entre otros lugares.

Otras especies de mamíferos de relevancia, que podrías detectar en nuestros espacios naturales, son la cabra montesa (*Capra pyrenaica hispanica*), la nutria (*Lutra lutra*), el meloncillo (*Herpestes ichneumon*), el gato montés (*Felis silvestris*) o el lobo (*Canis lupus*), este último muy escaso, recluido en la región a la Sierra Norte de Guadalajara. Y al finalizar el estío, entre septiembre y octubre, no te pierdas la berrea del ciervo (*Cervus elaphus*), todo un espectáculo que te recomendamos disfrutar, especialmente, en Cabañeros.

Ciervo al atardecer.



## UN PARAÍSO PARA LA OBSERVACIÓN DE AVES

¿Sabías que en Castilla-La Mancha se pueden observar más de 350 especies de aves diferentes a lo largo del año? Una cifra muy elevada, que convierte a nuestro territorio en una de las regiones de mayor importancia ornitológica de todo el continente europeo.

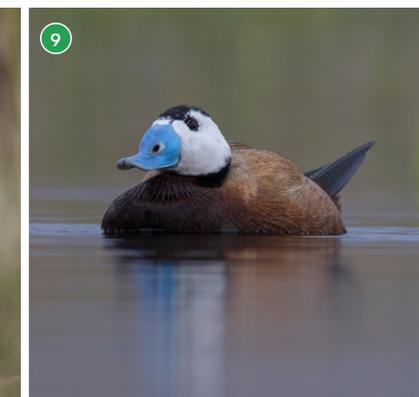
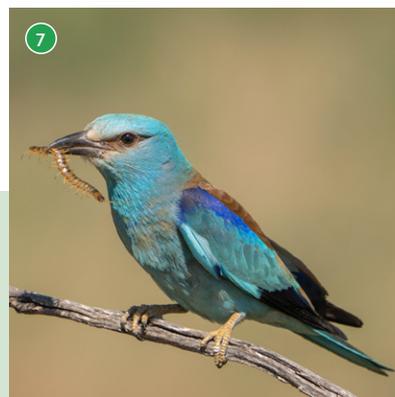
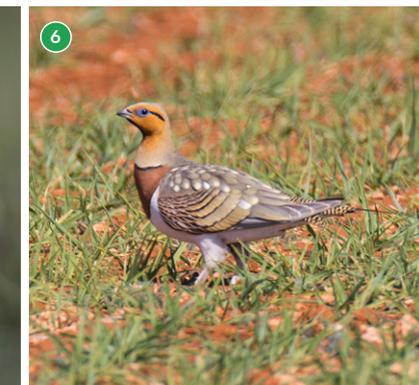
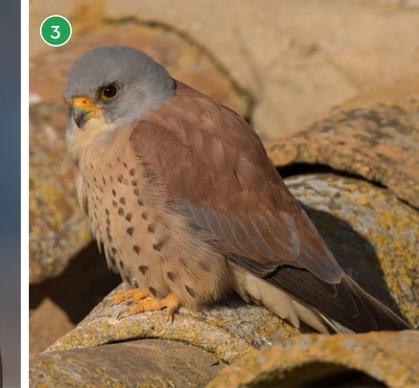
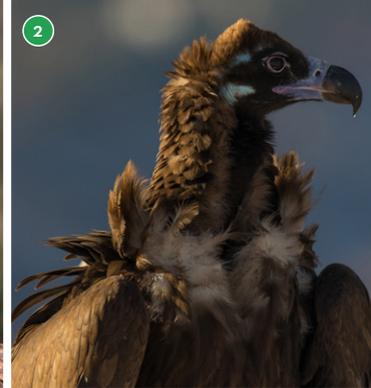
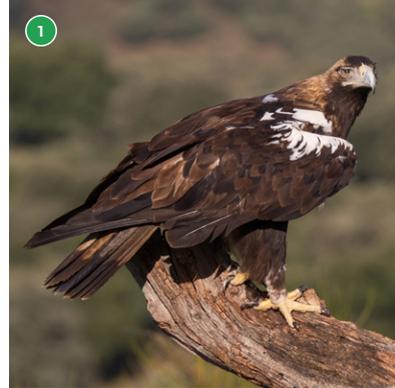
Las dehesas y zonas de monte mediterráneo de la mitad occidental albergan la mayor población mundial de águila imperial ibérica (*Aquila adalberti*) 1, nuestra rapaz más insigne. Destacan también el imponente buitre negro (*Aegypius monachus*) 2, la especie de ave de mayor envergadura de la Península, y el cernícalo primilla (*Falco naumanni*) 3, siendo Castilla-La Mancha la comunidad de mayor importancia para esta amenazada especie, con más de 2.800 parejas nidificantes en nuestro territorio.

No desaproveches la oportunidad de disfrutar de las aves esteparias. La avutarda común (*Otis tarda*) 4, por ejemplo, es habitual en un buen número de llanuras de las cinco provincias de Castilla-La Mancha, en donde los machos, entre los meses de marzo y mayo, realizan la “rueda”, su asombrosa parada nupcial. Sobresalen también otras muchas especies en nuestras zonas agrarias, como el sisón común (*Tetrax tetrax*) 5, una de las aves en mayor declive, con dos terceras partes de su población en España asentadas en Castilla-La Mancha o la ganga ibérica (*Pterocles alchata*) 6 y la carraca europea (*Coracias garrulus*) 7, posiblemente dos de nuestras especies con un mayor encanto.

Algo más discreta, pero no por ello menos interesante, es la alondra ricotí o de Dupont (*Chersophilus duponti*) 8, habitante de las altas parameras del este de la región; la quinta parte de su población europea se concentra aquí. Y en nuestros humedales, como las lagunas y embalses, tendrás la posibilidad de identificar decenas de especies diferentes, brindándote con suerte la observación de aves tan singulares como la malvasía cabeciblanca (*Oxyura leucocephala*) 9.

Descárgate y consulta la Guía de Turismo Ornitológico de Castilla-La Mancha, en donde se detallan los mejores lugares y épocas para disfrutar de estas y otras muchas especies de aves en nuestra región.

<http://www.turismocastillalamancha.es/folletos-digitales/guias-viaje>



## CIELOS LIBRES DE CONTAMINACIÓN LUMÍNICA

A diferencia de la situación que acontece en las grandes ciudades y en las zonas costeras de nuestro país, Castilla-La Mancha ofrece un escenario inmejorable para la contemplación y disfrute de la bóveda celeste, lejos de los principales focos de contaminación lumínica. Cada vez son más las personas encandiladas por el astroturismo o turismo de estrellas en nuestro territorio, una modalidad del ecoturismo en auge durante los últimos años.

Es tal la importancia de la región castellanomanchega, en el ámbito del astroturismo, que diversos espacios naturales y otros enclaves han sido declarados como Destinos Turísticos Starlight, contando por tanto con el apoyo y el respaldo de la UNESCO, de la Unión Astronómica Internacional y de la Organización Mundial de Turismo: la Serranía de Cuenca, el Valle de Alcudia y Sierra Madrona (Ciudad Real), la Sierra de Alcaraz y Campo de Montiel (Albacete) y la Sierra del Segura (Albacete) figuran en esta privilegiada selección de destinos. Otros lugares de nuestra geografía en donde podrás admirar también el cielo nocturno son Cabañeros y los Montes de Toledo, el Valle del Tiétar o la comarca del Señorío de Molina de Aragón y el Alto Tajo. 🌿

Panorámica nocturna, en la dehesa de La Calzada de Oropesa (Toledo).





EN UN LUGAR  
DE TU VIDA

[www.turismocastillalamancha.es](http://www.turismocastillalamancha.es)



¡Muévete en transporte público!

Unión Europea

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



Castilla-La Mancha