



INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

Este documento contiene información general sobre el Parque Nacional de Cabañeros. Si desea ampliar dicha información, le recomendamos que visite la página web del Parque: <http://reddeparquesnacionales.mma.es>

Los **apartados** en los que se divide este documento son los siguientes:

- Ficha técnica del Parque Nacional: datos como fecha de declaración, superficie, ayuntamientos, instrumentos jurídicos, etc.
- Valores naturales del Parque Nacional.
- Historia y valores culturales del Parque Nacional.
- La visita al Parque Nacional:
 - Accesos.
 - Servicios e instalaciones de visitantes.
 - Itinerarios (a pie y en 4x4).
 - Recomendaciones para la visita.
 - Normativa.



FICHA TÉCNICA DEL PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

NOMBRE: Parque Nacional de Cabañeros.

FECHA DE DECLARACIÓN: 20 de noviembre de 1995.

SUPERFICIE: 40.852 hectáreas.

COMUNIDAD AUTÓNOMA: Castilla-La Mancha.

PROVINCIAS: Ciudad Real y Toledo.

MUNICIPIOS: Alcoba de los Montes, Hontanar, Horcajo de los Montes, Los Navalucillos, Navas de Estena y Retuerta del Bullaque.

LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA: Montes de Toledo, al noroeste de la provincia de Ciudad Real y suroeste de la de Toledo.

COORDENADAS: Longitud 4º 29'14", Latitud 39º 23' 47" (punto central aproximado del Parque Nacional)

INSTRUMENTOS JURÍDICOS:

Ley 33/1995, de 20 de noviembre, de declaración del Parque Nacional de Cabañeros.

Resolución de 15 de noviembre de 2005, del Organismo Autónomo Parques Nacionales, por la que se hace público el Acuerdo del Consejo de Ministros por el que se amplían los límites del Parque Nacional de Cabañeros por incorporación de terrenos colindantes al mismo.

Ley 5/2007, de 3 de abril, de la Red de Parques Nacionales.

Ley 42/2007, de 13 de diciembre, del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad.

OTROS RECONOCIMIENTOS:

Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA). Directiva 79/409/CEE del Consejo, de 2 de abril de 1979, relativa a la conservación de la aves silvestres.

Lugar de Importancia Comunitaria (LIC). Directiva 92/43/CEE del Consejo, de 21 de mayo de 1992, relativa a la conservación de los hábitats naturales y de la fauna y la flora silvestres.

VALORES NATURALES: dentro de la Red de 14 Parques Nacionales, representa sistemas naturales ligados al monte mediterráneo. Entre sus principales valores naturales están los bosques y matorrales mediterráneos, algunos enclaves relicticos de vegetación atlántica, bosques de ribera, turberas y herbazales, con la flora y fauna asociada a cada unos de estos ecosistemas, entre las que se encuentran algunas especies en peligro de extinción como el buitre negro y el águila imperial.

VALORES CULTURALES: el Parque Nacional de Cabañeros debe su nombre a las chozas utilizadas tradicionalmente por pastores y carboneros como refugio temporal de sus labores en el campo. Estas cabañas de forma cónica se techaban utilizando vegetación del entorno y eran usadas por los pobladores de los Montes de Toledo. La extracción de carbón vegetal, el pastoreo y la agricultura fueron las principales actividades que se desarrollaron en el entorno de Cabañeros. Otras actividades tradicionales que se llevan a cabo son la apicultura y la extracción de corcho.

DIRECCIÓN Y TELÉFONO DE CONTACTO DEL CENTRO ADMINISTRATIVO:

Centro administrativo del Parque Nacional de Cabañeros

Crta. Abenójar-Torrijos, s/n

13194 Pueblo Nuevo del Bullaque (Ciudad Real)

Tel. 926783297 – Fax: 926783484

Email: cabaneros@mma.es

VALORES NATURALES DEL PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

Los **Parques Nacionales** son espacios naturales de alto valor ecológico y cultural, poco transformados por la explotación u ocupación humana que, en razón de la belleza de sus paisajes, la representatividad de sus ecosistemas o la singularidad de su flora, de su fauna o de sus formaciones geomorfológicas, poseen unos valores ecológicos, estéticos, educativos y científicos cuya conservación merece una atención preferente y se declara de interés general de la Nación por ser representativos del patrimonio natural e incluir algunos de los principales sistemas naturales españoles.

El Parque Nacional de Cabañeros se encuentra situado en los Montes de Toledo, en Castilla-La Mancha, al noroeste de la provincia de Ciudad Real y suroeste de la de Toledo. Está limitado al este por el río Bullaque y al oeste por el Río Estena, y abarca los macizos de El Chorito y Rocigalgo.

Forma parte de la Red de 14 Parques Nacionales españoles, que constituye una selección de las mejores muestras del patrimonio natural español, y es, junto con las Tablas de Daimiel, uno de los dos Parques Nacionales presentes en el territorio de Castilla-La Mancha, por lo que además forma parte de la red de espacios naturales protegidos de esta comunidad autónoma. En concreto, **fue declarado en 1995 para proteger una muestra representativa de los montes mediterráneos españoles mejor conservados**. Su declaración tiene los siguientes **objetivos**:

- Proteger la integridad de sus ecosistemas, que constituyen una extraordinaria representación del bosque mediterráneo español.
- Asegurar la conservación y la recuperación, en su caso, de los hábitats que lo forman y las especies que lo pueblan.
- Contribuir a la protección, el fomento y la difusión de los valores culturales que conforman su historia.
- Facilitar su conocimiento y disfrute por los ciudadanos, de forma que sea compatible con su conservación.
- Promover el desarrollo sostenibles social, económico y cultural de los habitantes de la comarca de Cabañeros.
- Aportar al patrimonio nacional, europeo y mundial una muestra representativa de los ecosistemas de bosque mediterráneo, incorporando Cabañeros a los programas internacionales e internacionales de conservación de la biodiversidad.



El paisaje del Parque Nacional de Cabañeros presenta grandes contrastes, y está estructurado en **dos grandes unidades**:

La **raña**: es una gran llanura de aproximadamente 8.000 hectáreas de extensión situada en el sureste del Parque, cuyo origen es el relleno con materiales circundantes que se produjo hace unos 3 millones de años. En los años 60 se eliminaron el bosque y el matorral que la cubría, para dedicarla a cultivos de cereal, y a partir de entonces se convirtió en el herbazal arbolado actual, con algunas zonas que conservan la vegetación original, como la denominada el “Mancho del Portugués” o algunos de los alrededores de la Colada de Navarincón.



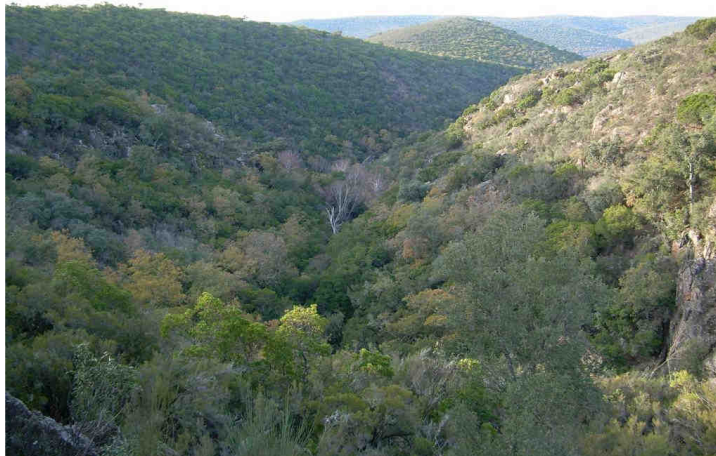
Las **sierras**: son las zonas de relieve montañoso correspondientes al norte, el centro y el oeste del Parque, y ocupan la mayor parte de su superficie, oscilando su altura entre los 650 y los 1448 metros de su cumbre más elevada, el Rocigalgo. Se encuentran cubiertas de bosques y matorrales, y en ellas también pueden observarse pedrizas descubiertas de vegetación. Los bosques más abundantes son los encinares, alcornocales, quejigares, rebollares, y de ribera alrededor de los cursos fluviales. El matorral más abundante es el jaral-brezal. Los materiales geológicos predominantes en el terreno son la cuarcita y, en menor medida, la pizarra.

En cuanto al **clima**, nos encontramos en el dominio mediterráneo, con un marcado período de sequía estival y lluvias primaverales y otoñales. Suele nevar alguna vez a lo largo del año, más frecuentemente entre diciembre y abril.

La vegetación del Parque Nacional de Cabañeros, que destaca por su buen estado de conservación, se corresponde con las siguientes **formaciones vegetales**:

Encinares: de forma general, se localizan en el pie de monte de las sierras y en las zonas más secas de las rañas, donde se encuentran adehesados. La especie arbórea principal es la encina (*Quercus rotundifolia*), que en zonas de alta humedad está acompañada por quejigos (*Quercus faginea*). Junto a estos árboles aparecen el madroño, el labiérnago, la cornicabra y arbustos como jaras, brezos, romero, madreSelva, mirto, etc.

Alcornocales: se sitúan, en general, en las orientaciones más cálidas de las sierras y bajo un ombroclima subhúmedo. Están dominados por el alcornoque (*Quercus suber*), que en ocasiones se mezcla con encinas y quejigos. Las especies acompañantes son similares a las del encinar.



Rebollares: se ubican en las zonas más elevadas del Parque Nacional y en algunos fondos de valle húmedos. En esta zona están dominados por el roble melojo o rebollo (*Quercus pyrenaica*), en cuyo cortejo florístico se presentan especies como el mostajo, espino albar y distintos helechos.

Quejigares: aparecen en zonas un poco más húmedas que las de los encinares, sirven de refugio a la fauna en épocas de mayor calor, y en ellos se observan plantas como las peonías.

Bosques de ribera: se localizan en las orillas de los ríos Estena y Bullaque, así como en las de los cauces de arroyos más pequeños en el interior del territorio del Parque Nacional. En ellas podemos encontrar árboles como sauces, fresnos, alisos y abedules, y arbustos como zarzas y escaramujos.

Humedales: las áreas acuáticas y húmedas posibilitan la presencia de diversos tipos de vegetación, en equilibrio con pequeñas diferencias locales (profundidad del agua, velocidad, período de encharcamiento, etc). Estas áreas ocupan pequeñas superficies en zonas como las pequeñas depresiones y lagunas estacionales que sufren un estancamiento temporal, con especies como ranúnculos, destacando el caso singular de helecho acuático (*Isoetes setaceum*) en la laguna de los Cuatro Morros; en suelos permanentemente húmedos, o que pueden sufrir encharcamientos estacionales, con praderas de juncos; en las turberas o trampales, donde se desarrolla una flora relictica de los Montes de Toledo, como son el brezo de turbera (*Erica tetralix*) y plantas carnívoras como la atrapamoscas (*Drosera rotundifolia*) y la tiraña (*Pinguicula lusitanica*).

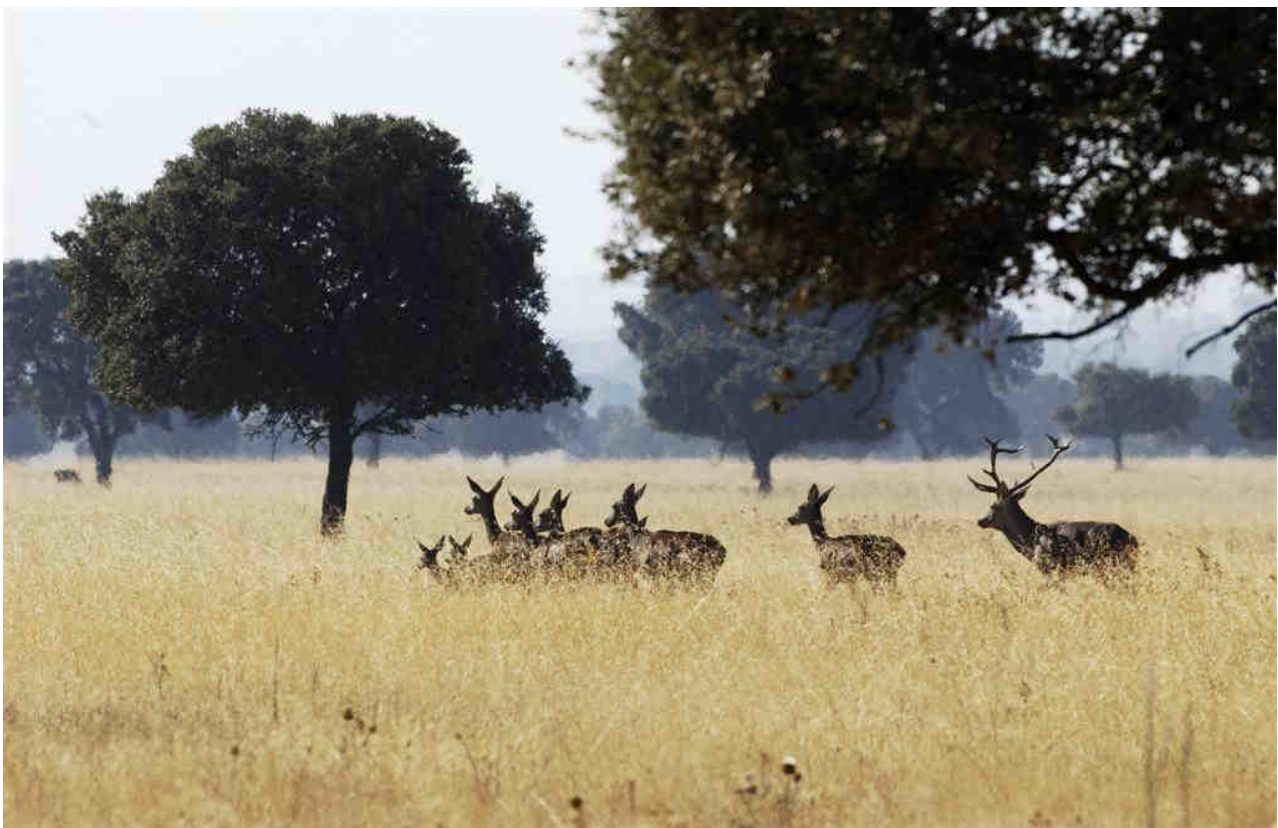
En cuanto a la **fauna**, podemos diferenciar, “grosso modo”, la de la raña y la de las sierras. En cuanto a la de la raña, los saltamontes son los insectos más abundantes en primavera-verano, y también abundan las mariposas. El anfibio más numeroso es el sapo corredor, que se reproduce en charcas someras. Las aves presentes en verano son fundamentalmente insectívoras, y consumen sobre todo ortópteros, como es el caso de la cigüeña blanca, la carraca, el cernícalo común, etc. Por el contrario, en el invierno son dominantes las especies granívoras. Hay un importante grupo de especies de la raña propio de ambientes esteparios, como el sisón y el alcaraván. También encontramos el elanio común, etc que vive en zonas abiertas. En todas las épocas del año es frecuente observar buitres negros y leonados. Una de

las especies más abundantes es el ciervo, que desde el final del verano hasta el final de la época fría es muy frecuente en la raña.

En cuanto a la fauna presente en el monte, en Cabañeros está uno de los núcleos de cría más importante del mundo de buitre negro. Ligados a los bosques de encinas, quejigos y alcornoques se encuentran muchas especies forestales, como el águila imperial ibérica, en peligro de extinción y con dos parejas nidificantes en el Parque Nacional, el águila culebrera, el águila calzada, el gavián y la cigüeña negra. En los arroyos de la sierra destacan peces como el cacho, el calandino, el jarabugo, la colmilleja, la boga, la pardilla y el barbo cabecicorto; anfibios como el tritón ibérico; y reptiles como el galápago europeo y el lagarto verdinegro. Los ciervos y los jabalíes son los ungulados más abundantes, y también hay corzos. Los mamíferos depredadores como la garduña,



la jineta y el zorro son fundamentalmente, consumidores de micromamíferos. También en el Parque encontramos al gato montés. Mucho más raro, y probablemente sin una población estable y reproductora, aparece el lince ibérico.



HISTORIA Y VALORES CULTURALES DEL PARQUE NACIONAL

Los **Montes de Toledo** se denominan así dado que, desde 1246 y hasta la desamortización de Madoz en 1835, fueron propiedad de la Ciudad de Toledo. En sus Ordenanzas de Uso, compiladas en el siglo XVI para asegurar la conservación de sus recursos naturales, se regulaban la agricultura, ganadería, apicultura, carboneo, leñas y extracción de madera, constituyendo un auténtico compendio de selvicultura mediterránea. Además, se impuso un rígido sistema fiscal para los pobladores, con impuestos como el “dozavo”, sobre determinadas producciones; el “portazgo”, sobre el paso por el Puerto Manchés, el “humazgo”, sobre el carboneo, etc. Este sistema impositivo, unido a la adversa orografía, tuvieron como consecuencia una disminución de la población de Los Montes, de forma que desde el siglo XIII al siglo XIX desaparecieron numerosos núcleos de población, y hasta se perdió la memoria histórica de la ubicación de algunas alquerías.

La **presencia del hombre** en el Parque es muy antigua. Los restos de los primeros pobladores que se han encontrado en el entorno se remontan al Paleolítico Inferior. También se han localizado dos pequeños poblados de la Edad de Bronce. El hombre, desde tiempo inmemorial, ha vivido en chozas o cabañas. Precisamente de éstas ha tomado el nombre el paraje y el propio Parque: Cabañeros. Hoy ya no quedan cabañas, pero pueden observarse los numerosos grupos de “fondos de choza” en muchos lugares: Anchurones, Las Canalejas, la raña de El Espino, etc., que señalan la ubicación de antiguas poblaciones.



LA VISITA AL PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

El Parque Nacional de Cabañeros es un espacio natural lleno de contrastes (raña, sierras, ríos, etc), por lo que merece la pena visitar sus distintas rutas, centros de visitantes y museos. Dos carreteras atraviesan el Parque: la CM-4017, que une Horcajo de los Montes y Retuerta del Bullaque, transcurre principalmente por zonas de matorral de jaras y brezos con madroños, así como por alguna zona de pedrizas y de bosque; la CM-4157, en la zona norte del Parque, le permitirá disfrutar de excepcionales bosques de rebollos, alcornoques, fresnos, y algún enclave con abedul, acebo y tejo.

ACCESOS:

Los accesos a Cabañeros se pueden observar en el mapa de uso público del Parque Nacional, que complementa a este archivo. Este mapa incluye información útil para la visita al Parque Nacional de Cabañeros, como carreteras, centros de visitantes y puntos de información, rutas que se pueden realizar, pueblos del entorno, límites del Parque Nacional, etc.

En cuanto al transporte público, hay muchas zonas del Parque Nacional a las que no llega ningún tipo de autobús o similar, pero también hay alguna otra a las que sí es posible acceder mediante este tipo de transporte. A los pueblos de Horcajo y Alcoba de Los Montes llega un autobús desde Ciudad Real (compañía AISA, teléfono 926215295), a Navas de Estena y Retuerta del Bullaque también otro autobús desde Ciudad Real (teléfono 925421621 para información sobre este servicio), y a Los Navalucillos llega un autobús desde Talavera (compañía Sepulvedana, teléfono 925806414) y otro desde Madrid (compañía SAMAR, teléfono 914684839), que pasa por Toledo (teléfono 925223915).

SERVICIOS E INSTALACIONES DE VISITANTES:

El Parque Nacional de Cabañeros cuenta, con centros de visitantes, museos y puntos de información, que es recomendable visitar para disfrutar de exposiciones sobre los valores naturales y culturales del Parque Nacional y de su entorno, así como para recabar información sobre la visita al Parque y cualquier otro aspecto relacionado con el espacio natural protegido (de hecho, es altamente recomendable visitar alguno de los puntos de información antes de iniciar la visita). El acceso es libre y gratuito.

Oficinas del Parque Nacional

- Centro Administrativo y de reservas de senderos guiados

Crta. Abenójar-Torrijos, s/n

13194 Pueblo Nuevo del Bullaque (Ciudad Real)

Tel. 926783297 – Fax: 926783484

Email: cabaneros@mma.es

Horario: junio-septiembre 9 a 21, octubre-marzo 9 a 19, abril-mayo 9 a 20.

Es la oficina técnico-administrativa del Parque Nacional, desde donde se lleva a cabo la gestión diaria del espacio natural protegido, y desde donde se organizan los itinerarios guiados a pie y las visitas de grupos a los centros y museos.

Centros de Visitantes

- Centro de Visitantes Casa Palillos

Crta. Pueblonuevo del Bullaque-Santa Quiteria
13116 Alcobá de los Montes (Ciudad Real)
Horario: junio-agosto 9 a 20, septiembre-
octubre 9 a 19, noviembre-marzo 9 a 18,
abril-mayo 9 a 19.

En la actualidad, es el Centro de Visitantes de mayor tamaño del Parque Nacional, en el que, además de solicitar información relacionada con la visita, es posible disfrutar de una completa exposición sobre los valores naturales y culturales del Parque Nacional, que incluye varios vídeos sobre Cabañeros y una pantalla donde se puede observar con mucha calidad una webcam en directo que muestra un nido de águila imperial ibérica, especie en peligro de extinción con sólo 230 parejas en el mundo, todas ellas en la península Ibérica, y 2 en el Parque.



Cuenta con una senda botánica y otra etnográfica, accesibles para personas con movilidad reducida, así como con servicios, aparcamientos, área de picnic y un observatorio con muy buenas vistas a la raña.

- Centro de Visitantes y Área Recreativa Torre de Abraham

Carretera CM-403 (junto al pantano de la Torre de Abraham)
Horario: junio-agosto 9 a 20, septiembre-octubre 9 a 19, noviembre-marzo 9 a 18, abril-mayo 9 a 19.

Consta de un centro de visitantes con una pequeña pero muy interesante exposición sobre Cabañeros y el agua, con una maqueta a tamaño real sobre la flora y fauna asociada a los bosques de ribera. También hay un área recreativa que cuenta con mesas y columpios, aparcamiento, servicios y una senda botánica sobre pasarelas alrededor del cauce fluvial del Bullaque, accesibles para personas con movilidad reducida.

- Futuro Centro de Visitantes de Horcajo de Los Montes

Aún en fase de construcción, será el centro de visitantes más grande del Parque Nacional. En su entorno están en fase de diseño y adecuación varias rutas de uso público a pie.

Museos o puntos de información

- Zorrama-Museo de Fauna

Crta. De Navas de Estena, 5

13194 Retuerta del Bullaque (Ciudad Real)

Horario: junio-septiembre 10 a 14 y 16 a 20, octubre-mayo 9 a 14 y 15 a 18.

Es un museo municipal donde, además de obtener información sobre el Parque Nacional y su visita, es posible disfrutar de una completa y atractiva exposición sobre los valores naturales de Cabañeros, en especial sobre su rica, singular y variada fauna.

- Museo Etnográfico-Información en Horcajo

C/ Ciudad Real, s/n – 13110 Horcajo de los Montes (Ciudad Real)

Horario: junio-septiembre 10 a 14 y 16 a 20, octubre-mayo 9 a 14 y 15 a 18.

Es un museo etnográfico municipal en el que existe una completa exposición sobre los valores culturales y los usos tradicionales de Cabañeros y su entorno. Entre otras muchas cosas, se muestra en él la representación del vino de pitarra, una colmena con abejas vivas y un lagar de cera elaborado en 1880 con madera de roble.

- Museo Etnográfico-Información en Alcoba de los Montes

Crta. de Horcajo – 13116 Alcoba de Los Montes (Ciudad Real)

Tel. 926770216

Horario: junio-septiembre 10 a 14 y 16 a 20, octubre-mayo 9 a 14 y 15 a 18.

Es un museo etnográfico municipal sobre los valores culturales en Cabañeros y su entorno, con una completa exposición de utensilios relacionados con los usos tradicionales en la zona. Entre otras cosas, cuenta con un patio de piedra en el que está ubicada una cabaña de las utilizaban los pastores y carboneros de la zona, con una miniatura de la hornera de carbón, con una amplia representación de aperos de labranza y una alcoba con mucho encanto.

- Punto de información en Navas de Estena

Avda. Montes de Toledo (carretera principal)

Punto de información del Parque Nacional de Cabañeros y oficina de información turística del Ayuntamiento de Navas de Estena. Se encuentra en la carretera principal del pueblo. En la actualidad cuenta con una exposición sobre el bandolerismo en la zona, y está en proyecto la inclusión de una exposición sobre los valores naturales y culturales del Parque Nacional.

Otros servicios.

- Observatorio de las cigüeñas

Situado en la carretera de Pueblonuevo del Bullaque a Santa Quiteria, a 3 kilómetros del Centro de Visitantes de Casa Palillos, hay un observatorio de madera en el límite sur del Parque, con vistas a la raña, en el que se observa una nutrida colonia de cigüeña blanca sobre quejigos y encimas, y que además, según la temporada, permite contemplar grupos de ciervos, grullas, buitres, etc (el acceso es libre).

- Mirador del pantano de la Torre de Abraham

En la carretera CM-403, al lado del embalse de la Torre de Abraham, hay un mirador con vistas muy amplias a la masa de agua.

- Area Recreativa de la Tabla del Acebo

Situada en el límite del Parque Nacional, en los alrededores del pueblo de Navas de Estena y cerca del inicio de la ruta del Boquerón del Estena, cuenta con aparcamiento y mesas para picnic. Se llega a ella desde la Avda Montes de Toledo, carretera principal de Navas de Estena, cogiendo una desviación a 100 metros del punto de información.

- Centro de Reservas para Visitas en todo terreno

Crtra, de Retuerta, s/n – 13110 Horcajo de los Montes (Ciudad Real)

Tel. 926775384

email: cabaneros@coserfo.com

Es la oficina de la empresa actualmente concesionaria del servicio de visitas todo-terreno al Parque Nacional, desde donde se reservan y organizan este tipo de visitas.

ITINERARIOS (A PIE Y EN TODO-TERRENO):

No hay mejor manera de conocer el Parque Nacional que realizando un itinerario por su territorio. Desde el Parque se anima a los visitantes a conocer Cabañeros y a colaborar en su conservación, aunque es muy importante señalar que la visita debe ser compatible con la preservación de la naturaleza, por lo que es necesario mantener una actitud respetuosa y acorde con el lugar privilegiado que representa el Parque Nacional. Los itinerarios que se pueden realizar son a pie y en todo-terreno.

Rutas a pie.

Las rutas a pie permiten un contacto más directo con la naturaleza. Varias de ellas pueden realizarse acompañados por un guía-intérprete. Para realizar estas rutas guiadas, que son gratuitas, deberá reservar días de visita en el Centro Administrativo (tfno. 926783297). Se aconseja que antes de realizar cualquier itinerario, libre o guiado, visite los centros o puntos de información del Parque. Las rutas, con su duración aproximada, son las siguientes:

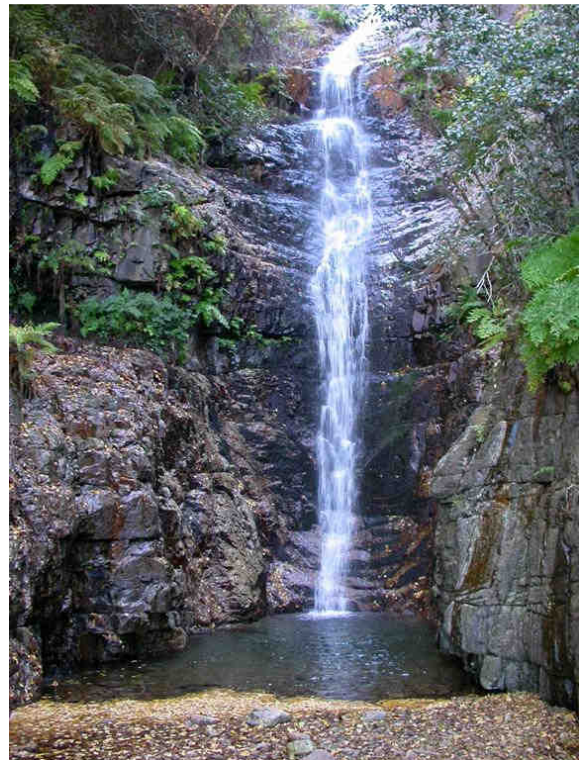
- **Ruta del Boquerón del Estena** (libre o guiada): en la actualidad, la ruta guiada sale del pueblo de Navas de Estena y dura 3 horas y media ida y vuelta, mientras que si se realiza por libre puede comenzar en el mismo límite del Parque en las afueras del pueblo, donde existe un pequeño



aparcamiento, y dura 2 horas ida y vuelta (para llegar a este aparcamiento, es necesario recorrer una pista sin asfaltar de aproximadamente 1 kilómetro). Es muy llana y en su trayecto hay que cruzar el río dos veces por unas piedras, aunque estos cruces no entrañan apenas dificultad. Transcurre por los márgenes del río Estena, y en ella se puede disfrutar, además de un paisaje de mucha belleza, de la vegetación típica mediterránea (con encinas, alcornoques, quejigos, jaras, etc), de vegetación asociada a las riberas de los ríos (fresnos, sauces, etc) y árboles de carácter norteño como el tejo o el abedul, de curiosas formas geológicas originadas por la erosión y de huellas de las épocas en las esta zona estaba cubierta por el mar, hace más de 400 millones de años.

- **Rutas de Los Navalucillos**

(con guía o sin guía): la ruta, para cuya realización es necesario en la actualidad contar con permiso del Ayuntamiento de Los Navalucillos (teléfono 925426735), se inicia en la cadena que marca los límites del Parque Nacional, a la que se accede tomando un desvío cerca del punto kilométrico 16 de la carretera CM-4155, de las Becerras, aproximadamente a 10 km de Los Navalucillos. A partir de este desvío se bajará en coche por una pista de tierra hasta el río, pasado el cual se girará a la izquierda para seguir recto y, en unos cinco minutos, llegar a la cadena, donde existe un pequeño



aparcamiento. La ruta, que transcurre por la zona más montañosa del Parque Nacional, permite disfrutar de bellos paisajes, de bosques típicamente mediterráneos (sobre todo encinar en la parte de menor altura y rebollar en la parte de mayor) y, al ser una de las zonas más húmedas del Parque Nacional, de algunas especies más propias de lugares más septentrionales (tejo, acebo, abedul...) y de las cascadas del Chorro y la Chorrera Chica. La duración es de 1h 30m de ida hasta el Chorro, de 2h 15m de ida hasta la Chorrera Chica y de 3h 45m de ida hasta el Rocigalgo, máxima altura de los Montes de Toledo con 1448 m.

- **Rutas de Gargantilla**

(sólo guiadas): para realizar la ruta, el guía-intérprete del Parque Nacional esperará a los visitantes, a la hora concretada en la reserva, en la puerta de acceso a la



finca pública de Gargantilla, y desde allí habrá que continuar aproximadamente 5 minutos en coche hasta llegar al punto de inicio del itinerario. A la citada puerta de acceso se accede por una pista de tierra de unos 3 km que sale del punto kilométrico 37 de la carretera CM-4157 (Navahermosa-Embalse del Cíjara). En la zona se pueden realizar dos rutas de aproximadamente 4 horas de duración y una más corta de 2h 30m, todas ellas circulares. El bello paisaje que se divisa es muy representativo de Cabañeros, con vegetación representativa del monte mediterráneo como encinares, alcornocales, quejigares y rebollares en muy buen estado de conservación. Una de las rutas largas pasa por el río Estena.

- **Ruta de la Colada de Navalrincón**

(libre, se puede hacer a pie o en bicicleta de montaña): la ruta, con una distancia de 9,5 km y una duración aproximada de 3h de ida a pie, une los Centros de Visitantes de Casa Palillos y de la Torre de Abraham, por lo que puede comenzar en cualquiera de estos dos puntos. El recorrido es prácticamente llano,



transcurre por una vía pecuaria (parte dentro de los límites del Parque y parte fuera) y en él se puede observar el paisaje característico de los Montes de Toledo. Discurre cerca de los márgenes del río Bullaque y, en la zona de fuera de los límites del Parque, cerca de tierras agrícolas. Es posible observar durante el recorrido, sobre todo a primeras horas de la mañana y últimas de la tarde, fauna representativa del Parque Nacional como ciervo, jabalí, buitre negro, etc.

- **Sendero interpretativo botánico fluvial en los alrededores del Centro de Visitantes de la Torre de Abraham**

(libre o guiado): agradable ruta sobre pasarelas elevadas por el interior de un bosque de ribera junto al cauce del río Bullaque, de 20-30 minutos de duración, rodeada de frondosa vegetación de ribera y también de vegetación típica de los bosques mediterráneos. Permite apreciar ejemplares de sauce, fresno, durillo, quejigo, etc, y disfrutar del canto de aves como el ruiseñor o la lavandera. Cuenta con sencillos paneles explicativos sobre las plantas que se observan, y es accesible para personas con movilidad reducida.

- **Senderos interpretativos botánico y etnográfico en los alrededores del Centro de Visitantes de Casa Palillos**

(libres): se trata de dos sendas con paneles interpretativos, de aproximadamente 20-30 minutos, sobre la flora más característica de Cabañeros y sobre la etnografía y usos y costumbres de los habitantes del entorno. Cuentan con paneles interpretativos, y son accesibles para personas de movilidad reducida (el sendero etnográfico está aún en fase de adecuación).

Rutas en todo terreno.

Las rutas en todo terreno permiten realizar una visita más general y recorrer un área más amplia. Son guiadas, y recorren la zona de raña y parte de la sierra. Suelen llevarse a cabo a primera hora de la mañana o última de la tarde, lo que coincide con las horas de mayor actividad de la fauna, y por tanto en las que es más fácil observar los animales. En la actualidad son realizadas por una empresa concesionaria (no son gratuitas), duran aproximadamente 3 horas y se reservan en el teléfono 926775384. Salen desde los pueblos de Alcoba de Los Montes, Horcajo de Los Montes y Retuerta del Bullaque.



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA VISITA:

Algunas de las actividades que pueden realizarse en el Parque Nacional de Cabañeros son senderismo, visitas guiadas a pie o en todo terreno, observación de fauna y flora, visita de los centros de información, etc.

Es importante que tenga en cuenta las siguientes **recomendaciones**:

- Mantenga una actitud respetuosa y responsable, colaborando activamente en la preservación de este espacio natural, patrimonio de todos.
- Antes de realizar la visita, acuda a los centros o puntos de información del Parque, donde le proporcionarán información y le aconsejarán sobre las posibles actividades a realizar.
- Realice los itinerarios guiados gratuitos que ofrece el Parque, en los que conocerá acompañado por un guía-intérprete los principales valores de este espacio protegido.
- Por motivos de conservación, circule sólo por los caminos señalados.
- Atienda las instrucciones establecidas por la dirección del Parque y siga las indicaciones de los guardas, vigilantes y guías.
- No abandone ningún tipo de residuo en el Parque, así ayudará a su conservación.
- Utilice calzado y ropa apropiada para cada época del año; el tiempo en verano es seco y con temperaturas elevadas, y en invierno es frío y húmedo.

- Procure beber abundantes líquidos, sobre todo en la época estival, y tampoco olvide elementos como gafas de sol, gorra y crema de protección solar.
- Sobre todo si realiza un itinerario por libre, procure llevar algún medio de comunicación para pedir ayuda en caso de accidente, como un teléfono móvil (recuerde que el 112 es el número de las emergencias).
- Lleve prismáticos para ver mejor la fauna, e incluso el paisaje y la vegetación.
- Las dos primeras horas de luz son las mejores para observar la fauna.
- Si pretende ver ciervos, es más sencillo si se realiza la visita durante su horario de actividad: al amanecer o al anochecer. En la época de celo o berrea (desde mediados de septiembre a mediados de octubre) es más fácil disfrutar de ellos.

NORMATIVA DE VISITA:

Para que la visita al Parque Nacional sea compatible con la conservación de sus valores naturales, dentro de sus límites es necesario cumplir una determinada **normativa**. Concretamente, no está permitido:

- Encender cualquier tipo de fuego, fogata o similar (en la época de alto riesgo de incendios, del 1 de junio al 30 de septiembre, también está prohibido fumar).
- Tirar o depositar cualquier tipo de basura o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares acondicionados a tal fin (es importante señalar que las colillas también son residuos)
- Acampar o pernoctar.
- Salirse de las sendas marcadas.
- Molestar, herir, capturar o matar a los animales silvestres.
- Arrancar, cortar o dañar la vegetación.
- Realizar cualquier actividad que destruya, deteriore o transtorne los elementos naturales singulares de la zona.
- Recolectar, destruir o alterar elementos de interés arqueológico, histórico o geológico.
- Instalar pancartas o anuncios publicitarios.
- Utilizar megafonía, ruidos o altavoces de sonido que puedan alterar la tranquilidad natural del lugar.
- Entrar en el Parque con especies animales o vegetales que no sean propias del lugar.
- Utilizar vehículos a motor, salvo autorización expresa.



**¡DISFRUTE DE SU VISITA AL PARQUE NACIONAL
DE CABAÑEROS Y COLABORE EN SU
CONSERVACIÓN!**