



**RESPIRA**  
OCIO EDUCATIVO

# Excursiones Escolares

2025

# EXCURSIONES IDEADAS PARA CADA CURSO

## EXCURSIONES PARA INFANTIL

- ✓ El Pinar de las Rozas
- ✓ Mangirón Multiaventura

## EXCURSIONES PARA INFANTIL Y PRIMARIA

- ✓ La Pedriza
- ✓ Las Dehesas de Cercedilla
- ✓ Puerto de Canencia
- ✓ Rascafría - El Paular

## EXCURSIONES PARA PRIMARIA, ESO Y BACHILLERATO

- ✓ San Martín de Valdeiglesias
- ✓ Hoces del Duratón - Segovia
- ✓ Pinar de Valdelatas
- ✓ El Pinar de las Rozas
- ✓ Mangirón
- ✓ Patones
- ✓ Cercedilla
- ✓ La Pedriza
- ✓ Los Ángeles de San Rafael
- ✓ Puerto de Cotos





# PINAR DE LAS ROZAS

NAVALCARBÓN - INFANTIL



**Situado a 20 Km. de Madrid** por la carretera de A Coruña encontramos una zona recreativa, con múltiples posibilidades a la hora de realizar actividades, con fuentes, un pequeño lago y con numerosas rutas.

## SENDA ECOLÓGICA

Aprovechando la infinidad de caminos aprenderemos a reconocer y disfrutar las distintas especies de este entorno natural.

## JUEGOS TRADICIONALES

Viajaremos en el tiempo y jugaremos a juegos de antes, juegos de siempre. Con nuestros/as monitores/as conocerán juegos como el botebotero, el pañuelo con sus variantes...

## EL GRAN JUEGO DE LA OCA

Se organizarán equipos para jugar a este clásico juego, teniendo que superar divertidas pruebas de habilidad y de concentración.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 16,50€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# MANGIRÓN MULTIAVENTURA

## INFANTIL



**Mangirón es un pueblo de la Sierra Norte de Madrid a 6 km de Buitrago de Lozoya y 5km de Lozoyuela.**

El Albergue Sierra Norte cuenta con una gran finca rodeada de árboles, zonas de juegos, pista polideportiva, campo de fútbol, baños y una zona multiaventura en la propia instalación.

### TIROLINA

El alumnado podrán disfrutar de la sensación que provoca lanzarse por una tirolina de 80 metros de altura.

### TIRO CON ARCO

Está adaptado a la edad de los participantes. Pondremos a prueba su puntería pero con todas las medidas de seguridad.

### JUEGOS ALTERNATIVOS

Organizaremos diferentes juegos de correr, medioambientales, de saltar... para que compartan momentos diferentes con sus compañeros/as.

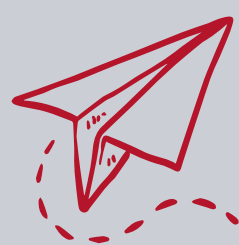
## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 16,50€**

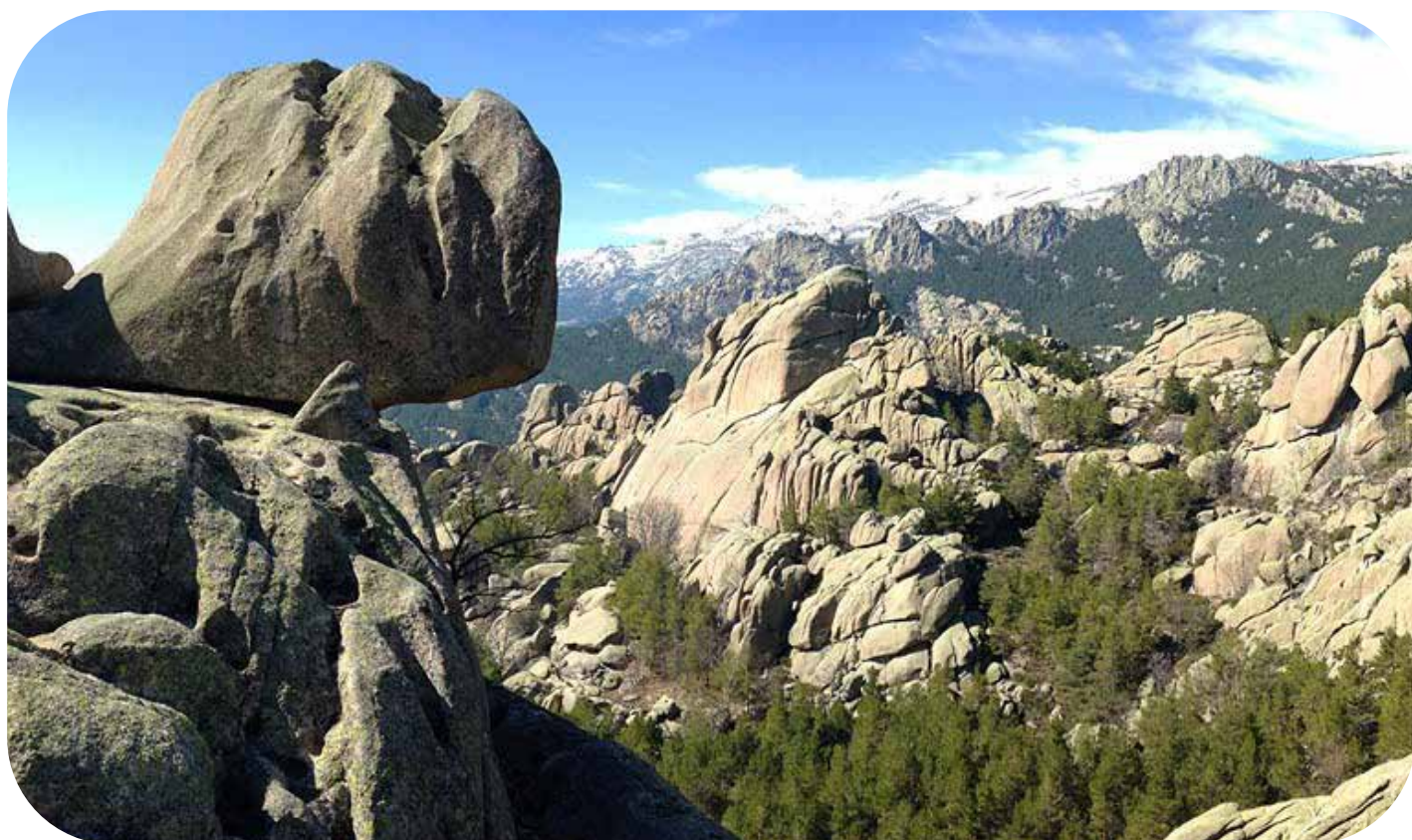
*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# LA PEDRIZA - CANTO COCHINO

INFANTIL Y PRIMARIA



**La Pedriza de Manzanares es uno de esos sitios que por su alto valor ecológico y su proximidad a la ciudad de Madrid,** nos permite disfrutar de variedad de especies tanto de Flora como de Fauna, y se convierte así en el sitio perfecto para iniciar a los/as pequeños/as en el Naturalismo de Campo.

## SENDA ECOLÓGICA

Aprovechando la infinidad de caminos disfrutaremos de un agradable paseo viendo la flora y si nos dejan también veremos la fauna.

## SLACKLINE

Nos convertiremos en verdaderos funambulistas recorriendo una cinta ancha colocada entre dos arboles. Además, nuestros/as monitores/as nos enseñarán los mejores trucos para no caernos.

## GYMKHANA MEDIOAMBIENTAL

Organizaremos una gymkhana en la que tendrán que resolver el máximo de pruebas posibles con la mayor puntuación. Las pruebas serán relacionadas con el medioambiente.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 16,50€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# PINAR DE LAS ROZAS

NAVALCARBÓN - PRIMARIA



Situado a 20 Km. de Madrid por la carretera de A Coruña encontramos una zona recreativa, con múltiples posibilidades a la hora de realizar actividades, con fuentes, un pequeño lago y con numerosas rutas.

## SENDA ECOLÓGICA

Aprovechando la infinidad de caminos disfrutaremos de un agradable paseo viendo la flora y si nos dejan también veremos la fauna.

## SLACKLINE

Nos convertiremos en verdaderos funambulistas recorriendo una cinta ancha colocada entre dos arboles. Además, nuestros/as monitores/as nos enseñarán los mejores trucos para no caernos.

## GYMKHANA MEDIOAMBIENTAL

Organizaremos una gymkhana en la que tendrán que resolver el máximo de pruebas posibles con la mayor puntuación. Las pruebas serán relacionadas con el medioambiente.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 16,50€**

El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.





# PUERTO DE CANENCIA

## INFANTIL Y PRIMARIA



El término municipal de Canencia se localiza en la zona norte de la provincia de Madrid, en la cuenca del río Lozoya, ocupando un pequeño valle orientado al norte, entre dos estribaciones de la Sierra de Guadarrama: Mata de los Ladrones y Peña Gorda. Por dicho valle discurre el arroyo de Canencia, afluente del Lozoya.

### SENDA ECOLÓGICA

Aprovechando la infinidad de caminos disfrutaremos de un agradable paseo viendo la flora y si nos dejan también veremos la fauna.

### JUEGOS MEDIOAMBIENTALES

Organizaremos diferentes juegos en el que los/as participantes conocerán aspectos relacionados con la flora, la fauna, el cuidado del medioambiente... y todos los elementos que nos regala el amplio bosque.

### JUEGOS ALTERNATIVOS

Organizaremos diferentes juegos de correr, medioambientales, cooperativos... para que compartan momentos diferentes con sus compañeros/as.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 16,50€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# RASCAFÍA - EL PAULAR

## INFANTIL Y PRIMARIA



El Monasterio del Paular, en Rascafría, será nuestro punto de encuentro desde donde nos dirigiremos en un agradable paseo, atravesando el Puente del Perdón y un jardín botánico, a la zona de las presillas, donde las explanadas verdes junto al bosque, se convierten en el escenario perfecto para el desarrollo de la actividad.

### SENDA ECOLÓGICA

Aprovechando la infinidad de caminos disfrutaremos de un agradable paseo viendo la flora y si nos dejan también veremos la fauna.

### JUEGOS MEDIOAMBIENTALES

Organizaremos diferentes juegos en el que Los/as participantes conocerán aspectos relacionados con la flora, la fauna, el cuidado del medioambiente... y todos los elementos que nos regala el amplio bosque.

### VISITA MONASTERIO

Haremos una visita guiada por el Monasterio del Paular.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 17€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# CERCEDILLA - LAS DEHESAS

INFANTIL Y PRIMARIA



Cercedilla es un municipio situado en la Sierra de Guadarrama, en el Noroeste de Madrid. Está rodeada por varios montes emblemáticos como Siete Picos y La Peñota. La zona de las dehesas esta formada por un amplio número de explanadas y zonas arboladas, paraje perfecto para desarrollar nuestras actividades.

## SENDA ECOLÓGICA

Aprovechando la infinidad de caminos disfrutaremos de un agradable paseo viendo la flora y si nos dejan también veremos la fauna.

## PASO DEL OSO

Consiste en pasar por dos cuerdas paralelas de un punto a otro superando algún obstáculo natural. (Río, desnivel...), pondremos a prueba nuestra concentración y el equilibrio.

## GYMKHANA MEDIOAMBIENTAL

Organizaremos una gymkhana en la que tendrán que resolver el máximo de pruebas posibles con la mayor puntuación. Las pruebas serán relacionadas con el medioambiente

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 17€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS

## PRIMARIA, ESO Y BACHILLER



San Martín de Valdeiglesias está situado en el extremo más occidental de la Comunidad de Madrid, lindando con las provincias de Ávila y Toledo. En el entorno de la Ermita Virgen de La Nueva, con unas vistas fantásticas del Pantano de San Juan, realizaremos nuestras actividades .

### ESCALADA

Se desarrolla en las paredes de granito que están en la zona, con una altura aproximada de 8 metros en la cual se encuentran agarres naturales que permiten progresar al alumnado.

### RUTA MEDIOAMBIENTAL

Se realiza por detrás de la ermita con una distancia de 2 Km donde podrán ver la flora y en alguna ocasión la fauna de la zona.

### PASO DEL OSO

Consiste en pasar por dos cuerdas paralelas de un punto a otro superando algún obstáculo natural. (Río, desnivel...), pondremos a prueba nuestra concentración y el equilibrio.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 18€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# PINAR DE VALDELATAS

PRIMARIA, ESO Y BACHILLER



Se encuentra situado en Tres Cantos, al Sur del Campus de Canto Blanco (Universidad Autónoma de Madrid) Este paraje lo compone un bosque "mixto" de Encina y Pino con amplias zonas sombreadas para el buen desarrollo de nuestras actividades.

## ORIENTACIÓN

Tras una breve formación sobre el manejo de la brújula y el mapa, empezará el juego. Por equipos, organizaremos una carrera de orientación donde pondrán a prueba todo lo aprendido.

## JUEGOS ALTERNATIVOS

Con estos divertidos juegos aprenderán otros juegos a partir de los clásicos, de los de siempre. Versionaremos juegos deportivos como el fútbol, el balonmano...

## PASO DEL OSO

Consiste en pasar por dos cuerdas paralelas de un punto a otro superando algún obstáculo natural. (Río, desnivel...), pondremos a prueba nuestra concentración y el equilibrio.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 17€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# MANGIRÓN MULTIAVENTURA

## PRIMARIA, ESO Y BACHILLER



Mangirón es un pueblo de la Sierra Norte de Madrid a 6 km de Buitrago de Lozoya y 5km de Lozoyuela. El Albergue Sierra Norte cuenta con una gran finca rodeada de árboles, zonas de juegos, pista polideportiva, campo de fútbol, baños y una zona multiaventura en la propia instalación.

### ESCALADA Y TIROLINA

Se desarrolla en un rocódromo de 8 metros de altura y podrán disfrutar de la sensación que provoca lanzarse por una tirolina de 80 metros de altura.

### TIRO CON ARCO

Está adaptado a la edad de los participantes. Pondremos a prueba su puntería pero con todas las medidas de seguridad.

### SLACKLINE

Consiste en pasar por una cuerda elástica de un punto a otro, pondremos a prueba nuestra concentración y el equilibrio.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 18€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# CERCEDILLA - CAMORRITOS

PRIMARIA, ESO Y BACHILLER



Se encuentra situado entre las provincias de Ávila, Madrid y Segovia y limita con San Lorenzo del Escorial, su principal atractivo se encuentra en sus montes de pinos y sus maravillosas vistas de la sierra de Guadarrama.

## TIRO CON ARCO

Haremos una pequeña competición de Tiro con Arco aprendiendo primero las normas de seguridad y cómo se utiliza para ir perfeccionando la técnica a medida que avanza la actividad.

## PASEO A CABALLO

Por el valle de la Fuenfría por sitios que a pie nos costaría muchísimo, gracias a este bello animal, la dificultad es menor disfrutando más si cabe del entorno.

## TRECKING

Se desarrolla en la montaña en la zona de atrás y subiendo a lo más alto podremos contemplar todo el Valle.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 25€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# LOS ÁNGELES DE SAN RAFAEL

## PRIMARIA, ESO Y BACHILLER



Los Ángeles de San Rafael es una urbanización que se encuentra al suroeste de la provincia de Segovia, cerca del linde con la provincia de Madrid, en la ladera norte de la Sierra de Guadarrama, formando parte de los términos municipales de El Espinar, Otero de Herreros y Vegas de Matute.

### TIRO CON ARCO

Haremos una pequeña competición de Tiro con Arco aprendiendo primero las normas de seguridad y cómo se utiliza para ir perfeccionando la técnica a medida que avanza la actividad.

### CABLE DE ESQUÍ

Consiste en hacer esquí acuático sin la necesidad de usar una lancha rápida para el arrastre. Con un sistema de cables mecanizados disfrutaremos de la agradable sensación de esquiar por encima del agua.

### PIRAGUAS

Por el gran embalse de los Ángeles de San Rafael, donde aprenderemos la técnica de paleo y disfrutaremos de un agradable paseo junto a nuestros compañeros/as.

### MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 30€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# PATONES PONTÓN DE LA OLIVA

## ESO Y BACHILLER



Patones es un municipio situado al nordeste de la Comunidad de Madrid, en la Sierra de la Cabrera. Nos encontramos ante un escenario perfecto para adentrarnos en el mundo de la montaña y los deportes de aventura, concretamente la escalada y el montañismo.

### SENDA ECOLÓGICA

Haremos una ruta por detrás de la presa con una distancia de 4 Km donde podrán ver la flora y en alguna ocasión la fauna de la zona.

### ESCALADA Y RAPEL

Se realizará en las paredes de roca caliza con una altura aproximada de 15 metros en el cual se encuentran agarres naturales para poder escalar. En las paredes de enfrente descenderán por una cuerda fija de unos 10 metros

### JUEGOS ALTERNATIVOS

Organizaremos diferentes juegos de correr, medioambientales, cooperativos... para que compartan momentos diferentes con sus compañeros/as.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 18€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# PEDRIZA QUEBRANTAHERRADURAS

## ESO Y BACHILLER



La Pedriza de Manzanares es uno de esos sitios que, por su alto valor ecológico y por su proximidad a la ciudad de Madrid, nos permite disfrutar de una extensa variedad tanto paisajística como de especies, y se convierte así en el sitio perfecto para iniciar a nuestros alumnos en el Naturalismo de Campo, el respeto y el amor a la Naturaleza.

### TREKING

Se realizará una marcha por el parque regional de la Pedriza. Nuestros/as monitores/As les guiarán así como les mostrarán la flora y la fauna de las especies que se encuentran al paso así como el porqué de las formaciones geológicas del parque.

### PASO DEL OSO

Consiste en pasar por dos cuerdas paralelas de un punto a otro superando algún obstáculo natural. (Río, desnivel...), pondremos a prueba nuestra concentración y el equilibrio.

### ESCALADA Y RAPEL

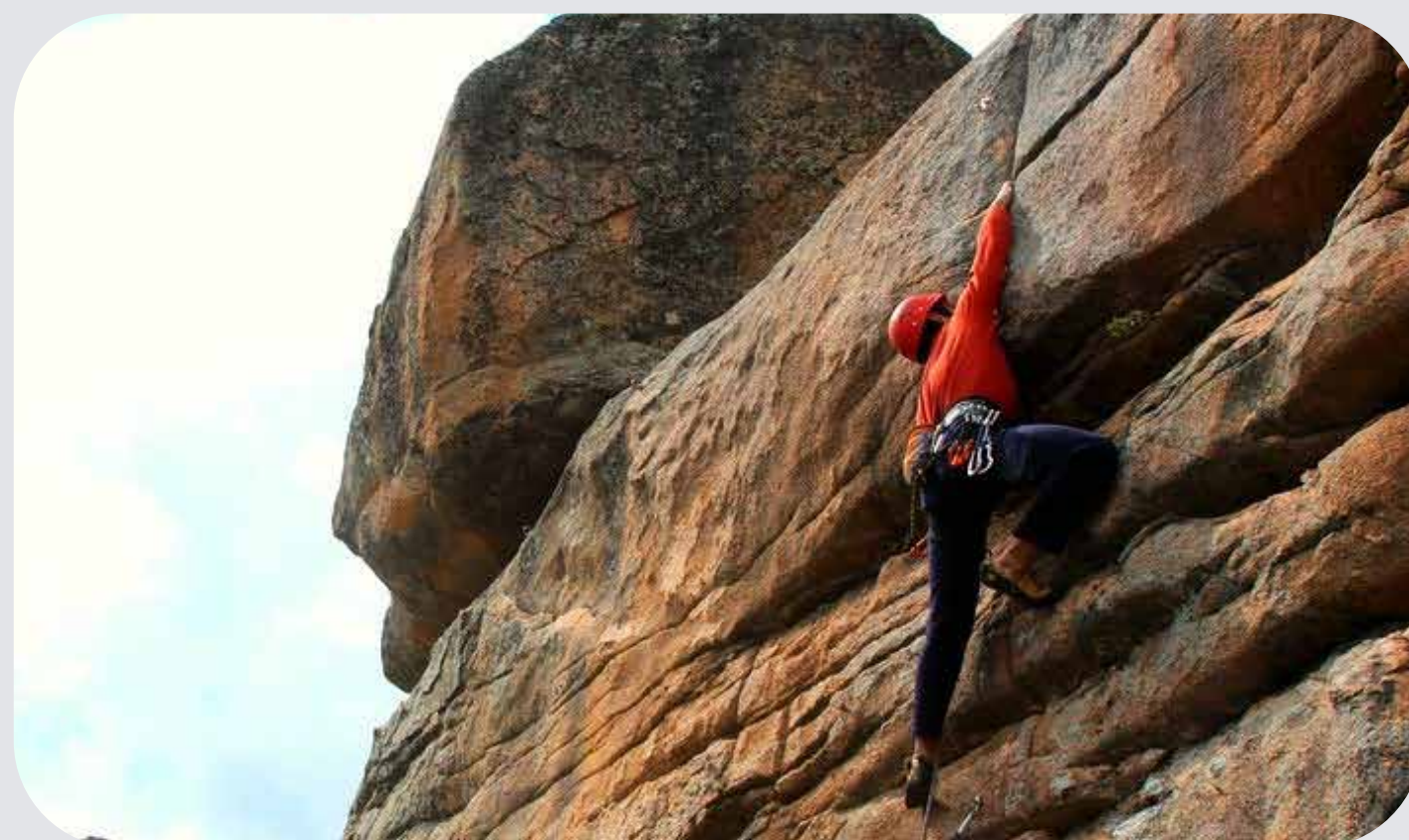
Esta actividad se llevará a cabo en las formaciones rocosas del propio parque, concretamente en la zona de Quebrantaherraduras. Esta actividad se hará junto con el paso del oso.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 18€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*





# RAQUETAS PUERTO DE COTOS

MULTIAVENTURA INVERNAL- **PRIMARIA, ESO Y BACHILLER**



El puerto de Cotos o Puerto del Paular es un paso de montaña de 1.830 metros de altitud situado en la Sierra de Guadarrama. En el puerto hay un edificio del Club Alpino Español, dos pistas para trineos, una cafetería, un centro de información del Parque Natural de Peñalara y una estación de tren de Cercanías.

## RECEPCIÓN EN EL PARKING DE COTOS

El/la coordinador/a dará una explicación de las actividades y presentará al equipo de monitores/as

## RAQUETAS DE NIEVE

Hasta el refugio de Pingarrón acompañados por nuestros monitores/as.

## TRINEOS E IGLOO

Realizaremos juegos y competiciones, así como técnica de supervivencia en la nieve.

## MATERIAL RECOMENDADO

- ◉ **Invierno y Otoño:** Ropa de abrigo, guantes, gorro y chubasquero...
- ◉ **Primavera:** Primavera: Gorra, crema solar y abundante agua...
- ◉ Zapatillas o botas de montaña
- ◉ Comida y bebida

**PRECIO / PAX 20€**

*El precio de las actividades mínimo para 30 participantes Incluye monitores/as titulados en las diferentes actividades y material técnico necesario. Todas nuestras actividades cuentan con los permisos de las autoridades competentes.*



# ¿QUÉ OFRECEMOS?

- ✓ Trato personalizado
- ✓ **Horario flexible** (adaptado a la jornada escolar del centro).
- ✓ **Programación acorde a la edad de los participantes.**
- ✓ **Ratio monitor/a alumnado 1/15** (Opcional ratio 1/10, consultar).
- ✓ **Personal titulado** como monitor/a de tiempo libre.
- ✓ **Coordinador/a de la actividad.**
- ✓ **Todo el material necesario para las actividades.**
- ✓ Vehículo de apoyo.
- ✓ Seguro de accidentes y responsabilidad civil.



