



OIJ
Red
Oficinas de
información
juvenil

GUÍA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE 2019

MJ Madrid
Juventud

f t y i

[madrid.es /juventud](http://madrid.es/juventud)

Esta guía se ha actualizado en junio de 2019, estará en continuo cambio y se irán modificando e incluyendo los datos de recursos y entidades que quieran estar incluidas. Para cualquier notificación de sugerencia o errores, pueden mandar un mail a ojizona4@madrid.es

ÍNDICE

1. RECURSOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE	
1.1. RECURSOS DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID	3
1.2. RECURSOS COMUNIDAD DE MADRID	9
1.3. OTROS RECURSOS	11
2. CARNÉS JUVENILES	
2.1. CARNÉ JOVEN	13
2.2. CARNÉ DE ALBERGUISTA	13
2.3. CARNÉ DE ESTUDIANTE INTERNACIONAL (ISIC)	14
2.4. CARNÉ JOVEN INTERNACIONAL FIYTO Go	15
2.5. CARNÉ INTERNACIONAL DE PROFESOR (ITIC)	15
2.6. JOBO JOVEN BONO CULTURAL	15
3. QUÉ VISITAR	
3.1. MUSEOS	16
3.2. TEATROS	17
3.3. PARQUES TEMÁTICOS	18
4. TURISMO DEPORTIVO	
4.1. EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS	19
4.2. ROCÓDROMOS	23
4.3. PISCINAS VERANO	24
4.4. PRÉSTAMO MATERIAL DE MONTAÑA	25
4.5. CRAS	25
4.6. MADRID EN BICI	26
5. TURISMO MEDIO AMBIENTAL	
5.1. RECURSOS DE MEDIO AMBIENTE	29
5.2. VÍAS VERDES	32
5.3. ÁREAS DE BAÑOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID	33
6. DE VIAJE	
6. 1. PREPARA TU VIAJE	35
6. 2. ELIGE TU MEDIO DE TRANSPORTE	37
6. 3. ALOJAMIENTO EN GENERAL	39
6. 4. TURISMO EN MADRID	40
6. 5. TURISMO EN EUROPA	46

1. RECURSOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

1.1. RECURSOS AYUNTAMIENTO DE MADRID

A. RED MUNICIPAL DE OFICINAS DE INFORMACIÓN JUVENIL

Las **Oficinas de Información Juvenil** (OIJ) son un servicio público y gratuito que pone a disposición de las personas jóvenes aquella información que pueda ser de su interés (formación, vivienda, empleo, salud, tiempo libre, asociacionismo, etc.).

Horario: lunes a viernes de 12:00h a 14:00h y de lunes a jueves de 16:00h a 19:30h y viernes de 16:00h a 18:00h



<p>OIJ ZONA 1 (Chamartín, Salamanca, Tetuán y Chamberí) <i>Centro Juvenil Chamberí</i> C/ Raimundo Fernández Villaverde, 2 ojizona1@madrid.es TEL: 915 357 920 / 915 124 173 Móvil: 616 505 834</p>	<p>OIJ ZONA 2 (Fuencarral El Pardo y Moncloa Aravaca) <i>Centro Juvenil Hontalbilla</i> C/ Hontalbilla, 10 ojizona2@madrid.es TEL: 917 364 378 / 917 343 021 Móvil: 609 927 405</p>
<p>OIJ ZONA 3 (Latina, Carabanchel y Centro) <i>Centro Juvenil Carabanchel Alto</i> C/ Alfonso Fernández, 23 ojizona3@madrid.es TEL. 915 118 980 Móvil: 608 644 666</p>	<p>OIJ ZONA 4 (Villaverde y Arganzuela) <i>Centro Sociocultural Santa Petronila</i> C/ María Martínez Oviol, 12 ojizona4@madrid.es TEL: 917 100 270 Móvil: 626 512 412</p>
<p>OIJ ZONA 5 (Moratalaz, Vicálvaro y Ciudad Lineal) <i>Centro Sociocultural Vicálvaro</i> C/ Lago Titicaca, 10 ojizona5@madrid.es TEL: 918 534 832 / 917 753 202 Móvil: 620 452 327</p>	<p>OIJ ZONA 6 (Villa de Vallecas, Puente de Vallecas y Retiro) <i>Centro Juvenil El Sitio de Mi Recreio</i> C/ Real de Arganda 39-41 TEL: 913 318 534 ojizona6@madrid.es Móvil: 628 062 450</p>
<p>OIJ ZONA 7 (Barajas, Hortaleza y San Blas –Canillejas) <i>Centro Sociocultural Gloria Fuertes</i> Avda Logroño, 179 ojizona7@madrid.es TEL: 917 475 444 Móvil: 626 580 934</p>	<p>OIJ ZONA 8 (Usera) <i>Centro Municipal de Mayores Zofío</i> C/ Ricardo Beltrán y Rozpide, 31 ojizona8@madrid.es TEL: 910 699 367 Móvil: 689 278 363</p>
<p>CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL. NEGOCIADO DE RECURSOS JUVENILES</p> <p>C/ Paseo de la Chopera, 41 ninfjuventud@madrid.es</p>	

TEL: 914 801 218 / 914 801 219

INFORMACIÓN GENERAL 010, FUERA DE MADRID 915298210

www.madrid.es/juventud

B. RED MUNICIPAL CENTROS JUVENILES AYUNTAMIENTO DE MADRID



Los **Centros Juveniles** son espacios de encuentro para jóvenes madrileños de entre 14 a 30 años. Donde puedes encontrar cursos, eventos, concursos, formación certificada, exposiciones...

Si quieras ser el primero en enterarte de la programación de los distintos centros, solo tienes que seguir alguno de sus perfiles en las redes sociales o bien, ver su Web o si lo prefieres te puedes apuntar a la lista de distribución en cualquiera de los centros juveniles o en tú oficina de información juvenil más cercana.

Como parte integrante de la programación y servicios de los Centros Juveniles, cuentan con actividades estables para el uso y disfrute de los usuarios de dichos centros: Juegos de Mesa, PlayStation, Ping-Pong, Futbolín, Diana eléctrica, Sala polivalente, Cesión de espacios, Punto gratuito de acceso a internet, Servicio gratuito WIFI.

www.centrosjuvenilesmadrid.com

C.J CARABANCHEL ALTO

C/ Alfonso Fernández, 23

TEL: 914 006 417

actividadescarabanchel@gmail.com

Horario de apertura: lunes a viernes de 9 a 21h.

Sábados de 13 a 21h.

(Agosto cerrado)

C.J EL PARDO

Avda. Padre del Cipriano, 11

TEL: 913 760 652

actividadeselpardo@gmail.com

Horario de apertura: Martes a sábados de 13 a 21h.

J HONTALBILLA

C/ Hontalbilla, 10

TEL: 917 364 378

actividadeshontalbilla@gmail.com

Horario de apertura: lunes a sábados de 10 a 21:30h.

(Agosto cerrado)

C.J EL SITIO DE MI RECREO

C/Real de Arganda, 39

TEL: 913 320 198

actividadeselrecreo@gmail.com

Horario de apertura: lunes a domingo de 8:30h a 21:30h.

C.J TETUÁN PUNTO JOVEN

C/ Dulcinea con C/Artistas, entrada por Raimundo

Fernández Villaverde 35

TEL: 915 347 744

tetuanciudadjoven@gmail.com

Horario de apertura: lunes de 13 a 15:30 y de 16 a 21h. Martes a viernes 10 a 21h. Sábados de 12 a 20h.

Domingos y festivos cerrado. (Agosto cerrado)

C.J EL ALEPH

C/ Zazuar, 1

TEL: 913 312 725

actividadeselaleph@gmail.com

Horario de apertura: lunes a domingo de 8:30 a 21:30 (Agosto cerrado)

C.J CHAMBERÍ

C/Raimundo Fernández Villaverde, 2

TEL: 915 357 010

actividadeschamberi@gmail.com

Horario de apertura: lunes a viernes de 9h a 21h. Sábados de 10:15 a 20:30h.

C. QUÉDAT.COM DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID ¡nuevas sedes!



<p>1. ARGANZUELA C/ Juana Doña, 7. 28005 TEL. 659 362 456 arganzuela@quedat.com.es</p>	<p>Quedat.com es un lugar para jóvenes de 14 a 20 años, en tu barrio, en tu calle, en tu espacio. Acude con tu grupo o de manera individual y comparte lo que quieras hacer: actividades deportivas, campeonatos, música. Arte, cultura urbana. Todos gratis. Horario: martes a jueves de 17 a 20:30 h. Viernes a sábados de 17 a 21 h. Lugar: Puedes buscar tu barrio y la sede que te quede más cercana:</p>
<p>2. BARAJAS C/ Autogiro, 1. TEL. 678 061 341 barajas@quedat.com.es</p>	<p>9. MORATALAZ C/ Corregidor Alonso de Tobar, 15 A. 28030 TEL. 680 801 827 moratalaz@quedat.com.es</p>
<p>3. CARABANCHEL C/ Ramón Sainz, 27. 28044 TEL. 678 061 347 carabanchel@quedat.com.es</p>	<p>10. PUENTE DE VALLECAS C/ Cardeñosa, 18. 28053 TEL. 678 047 674 puentevallecas@quedat.com.es</p>
<p>4. CENTRO C/ Juanelo, 2. TEL. 678 061 349 centro@quedat.com.es</p>	<p>11. SAN BLAS - CANILLEJAS C/ San Faustino, 14. TEL. 678 047 655 sanblascanillejas@quedat.com.es</p>
<p>5. CHAMARTÍN C/ Pasaje Doña Carlota, 13. TEL. 678 061 329 chamartin@quedat.com.es</p>	<p>12. TETUÁN C/ Cedros, 3. 28029 TEL. 689 385 853 tetuan@quedat.com.es</p>
<p>6. FUENCARRAL - EL PARDO C/ Celanova, 2. 28034 TEL. 682 346 142</p>	<p>13. USERA C/ Miramadrid, 1. TEL. 678 047 662 usera@quedat.com.es</p>
	<p>14. VICÁLVARO Plaza de Juan Benet, 9. 28022 TEL. 678 047 697</p>

fuencarralelpardo@quedat.com.es	vicalvaro@quedat.com.es
7. HORTALEZA C/ Carrión de los Condes, 73 A. 28033 TEL. 679 053 028 hortaleza@quedat.com.es	15. VILLA DE VALLECAS C/ Sierra de Gador, 19. 28031 TEL. 678 047 693 villadevallecas@quedat.com.es
8. LATINA C/ Latina, 25. TEL. 678 061 342 latina@quedat.com.es	16. VILLAVERDE C/ Rocafort, 101. 28021 TEL. 682 220 798 villaverde@quedat.com.es
www.Quedat.com.es	

D. EUROPA JOVEN MADRID

 EUROPA JOVEN MADRID	C/ Raimundo Fernández Villaverde, 2 TEL: 915 353 456 Horario. Lunes de 16 a 19h, de martes a jueves de 12, 30 a 14, 30 y de 16, 00 a 19, 00 y Viernes de 12, 30 a 14:30H. Mail: madrid@europajoven.org
<p>Europa Joven Madrid ofrece a sus jóvenes información y asesoramiento sobre recursos para estudiar, trabajar o hacer voluntariado en otro país, fundamentalmente de la Unión Europa. Además, ofrece sesiones informativas de todos aquellos temas de movilidad y de interés para los jóvenes, organizaciones o asociaciones juveniles. Pertenece a la red de información juvenil EURODESK como puesto local.</p> <p>A lo largo del año se organizan diferentes actividades o eventos relacionados con Europa como la Semana Europea de la Juventud o el 9 de mayo, día de Europa. Gracias a sus voluntarios europeos que todos los años acoge, se organizan talleres de conversación de idiomas, interculturales... También gestiona el Cuerpo Europeo de Solidaridad del programa europeo ERASMUS+.</p>	
www.europajoven.org	

E. EL ENREDADERO: RED DE ESPACIOS DE OCIO AUTOGESTIONADO PARA ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE MADRID.



La **Federación Injucam** pone en marcha **El Enredadero**: una red de espacios de ocio autogestionado para adolescentes de la Ciudad de Madrid. Un proyecto puesto en marcha gracias a la colaboración del **Ayuntamiento de Madrid** que financia y provee los espacios.

¿A quién va dirigido y qué pretende?

Que la población adolescente canalice y concrete en acciones y actividades de **ocio saludable** sus intereses e inquietudes. Acompañada de un equipo de facilitadores y disponiendo de un local del que puedan apropiarse para pasar su tiempo libre.

Fomentar el derecho de los y las jóvenes a **participar en la vida pública y a disfrutar de su tiempo libre** en las formas que ellos elijan fomentando hábitos saludables y el desarrollo de una personalidad propositiva y creativa.

¿Dónde se ubican los ENREDADEROS?

Distrito **Retiro**: Nave Daoiz y Velarde AV. Ciudad de Barcelona 162. Metro Pacífico..

Distrito **Centro**: El Don de María, ubicado dentro del Parque de Emir Mohamed, en la calle Cuesta Ramón, nº3. Metro La Latina.

Distrito **Moratalaz**: planta baja de la Biblioteca Pública Miguel Delibes, calle del Arroyo Belincoso Metro Vinateros.

Distrito **Villaverde**: Centro Cultural Santa Petronila, calle María Martínez Oviol, 12. Metro Villaverde Bajo Cruce

Distrito **Fuencarral**: planta baja del Centro Cultural de la Vaguada, Avenida Monforte de Lemos, 36-38. Metro Barrio del Pilar

www.injucam.org

EL ENREDADERO

F. MATADERO MADRID

MATADERO MADRID

Plaza de Legazpi, 8

TEL: 915 177 309

El acceso a Matadero Madrid es gratuito y la apertura de exposiciones y el grueso de las actividades se concentra en las tardes y los fines de semana. Sin embargo, tanto la Plaza como la Calle Matadero se encuentran abiertos al tránsito de peatones todos los días desde las 9 a las 22 horas.

Matadero Madrid está promovido por el Área de Gobierno de Las Artes, Deportes y Turismo del Ayuntamiento de Madrid.

En Matadero Madrid todas las formas de expresión artística tienen cabida. Su objetivo fundamental es favorecer el encuentro y el diálogo de los creadores entre sí y de estos con el público.

Es un espacio abierto a la participación de todos para crear, reflexionar, aprender y disfrutar. Cuenta en sus instalaciones con diferentes instituciones: **Casa del Lector, Central de diseño, Cineteca, Extensión AVAM, Factoría cultural, Intermediae, Nave de Música y Naves del Español.**

www.mataderomadrid.org

G. MEDIALAB-PRADO

MEDIALAB PRADO

Plaza de las Letras. C/ Alameda 15

TEL: 912 191 157

Horario: Lunes: 16:00h a 21:00h
Martes, Miércoles, Jueves y Viernes: 10:00h a 21:00h. Sábados de 11:00h a 21:00h

Medialab-Prado es un centro cultural del Área de Las Artes, Deportes y Turismo del Ayuntamiento de Madrid. Se concibe como un laboratorio ciudadano de producción, investigación y difusión de proyectos culturales que explora las formas de experimentación y aprendizaje colaborativo que han surgido de las redes digitales.

La programación se estructura en líneas estables de trabajo. Hasta el momento se han puesto en marcha las siguientes:

- **Interactivos?**: usos creativos de la electrónica y la programación
- **Inclusiva.net**: investigación y reflexión en torno a la cultura de redes
- **Visualizar**: estrategias y herramientas de visualización de información
- **Laboratorio del Procomún**: discusión transdisciplinar sobre los bienes comunes
- **AVLAB**: creación sonora y audiovisual

La mayor parte de las actividades se registran y retransmiten en vídeo y posteriormente se pueden consultar y descargar en esta web.

www.medialab-prado.es

H. MADRID CULTURA ABIERTA

 <p>MADRID CULTURA ABIERTA</p>	<p>Madrid Cultura Abierta es una herramienta para facilitar a la población la búsqueda de actividades culturales, eventos que se programan desde el Área de Cultura y Deportes, Madrid Destino, Centros Culturales y Juveniles de los 21 distritos de Madrid.</p> <p>En el buscador podemos ver las actividades por audiencia (niños, jóvenes, Mayores de 65), por distritos, temáticas o por fecha, una web para animar a los madrileños a participar en las actividades culturales en el tiempo de ocio.</p>
www.madridcultura.es	

I. TEATROS MUNICIPALES

 <p>TEATRO CIRCO PRICE</p>	<p>TEATRO CIRCO PRICE C/ Ronda de Atocha, 35 TEL: 913 184 700 Mail: actividades@teatrocircoprice.es Web: www.teatrocircoprice.es</p>
 <p>FERNÁN GÓMEZ CENTRO CULTURAL DE LA VILLA Plaza de Colón, 4 TEL: 914 362 540 (Extensión 200) Mail: info.tfg@teatrofernangomez.es Web: www.teatrofernangomez.es</p>	
 <p>TEATROESPAÑOL</p>	<p>TEATRO ESPAÑOL C/ Príncipe, 25 TEL: 913 601 480 Web: www.teatroespanol.es</p>
 <p>NAVES MATADERO. CENTRO INTERNACIONAL ARTES VIVAS Paseo de la Chopera, 14 TEL: 913 184 528 (taquilla) Web: naves.mataderomadrid.org.es</p>	
 <p>TEATRO AUDITORIO. CASA DE CAMPO Avenida Principal, 9 (Avenida Portugal s/n) TEL: 915 787 758 www.madrid-destino.com/es/</p>	

1.2. RECURSOS COMUNIDAD DE MADRID

14/30 ACTIVIDADES PARA JÓVENES DE LA COMUNIDAD DE MADRID



La Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid, a través de '14/30 Actividades para Jóvenes de la Comunidad de Madrid', oferta actividades que tienen como objetivo aprovechar el ocio y tiempo libre para promover la formación integral de los jóvenes de la Comunidad de Madrid.

14-30 Espacio Joven

Calle Ronda del Sur, 143

917 861 448

14-30espaciojoven@madrid.org

Cómo llegar

Cercanías RENFE: Asamblea-Entrevías

Autobuses: 102 desde Atocha o Méndez Álvaro y 111 desde Puente de Vallecas



Tenemos para ti...

AULAS Y ESPACIOS.

LOCAL DE ENSAYO.

INFORMACIÓN JUVENIL.

CIBERESPACIO.

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN DEL 14/30 ESPACIO JOVEN (91 276 16 09)

bibliotecajoven@madrid.org)

[**www.comunidad.madrid/servicios/juventud**](http://www.comunidad.madrid/servicios/juventud)

OFICINA JOVEN DE LA COMUNIDAD DE MADRID. TIVE



En la **Oficina Joven Comunidad de Madrid. TIVE**, podrás obtener información sobre cuestiones de interés juvenil: empleo, vivienda, formación, salud, becas de idiomas en el extranjero, certámenes, albergues y campamentos, actividades, ...

También podrás conseguir el **Carné Joven** de la Comunidad de Madrid y otros carnés para beneficiarte de sus ventajas, o adquirir billetes de tren, o bus, Inter-railes, seguros de viaje y realizar la reserva de actividades de ocio y tiempo libre.

C/ Recoletos, 1 esquina a
Paseo de Recoletos, 14 1^a
Planta
TEL: 901 510 610 / 912 767
563
Lunes a viernes de 9 a 14 h.

C/ Fernando el Católico, 88
TEL: 915 437 412
Mail: tive.juventud@madrid.org
Lunes a viernes de 9 a 14 h. Desde el 1/10 hasta el 31/03
Lunes a viernes de 9 a 19 h. Desde el 1/04 hasta el 30/09

www.madrid.org/inforjoven

ESPACIO 14 – 30 JOVEN DE LA COMUNIDAD DE MADRID



C/ Ronda del Sur, 143
(Frente al Polideportivo municipal de Entrevías)
TEL: 917 861 448
Mail: 14-30espaciojoven@madrid.org

El 14-30 Espacio Joven es un centro de recursos para los jóvenes y entidades juveniles que ofrece los siguientes servicios:

- **Centro de documentación:** Es un centro especializado, resultado de la fusión de la Biblioteca de la Escuela Pública de Animación y el Centro de Documentación del CRIDJ. Su objetivo es ofrecer recursos documentales a personas implicadas en los ámbitos de la animación sociocultural, la educación no formal o la educación en el tiempo libre, así como a profesionales, estudiantes o investigadores en los campos de la sociología de la juventud, la información juvenil y las políticas de juventud.
- **Acciones formativas:** Cursos y talleres programados por la Escuela Pública de Animación y Educación en el Tiempo Libre Infantil y Juvenil que se imparten en este centro.
- **Cesión de aulas y espacios:** El centro facilita espacios a las asociaciones juveniles y a grupos de jóvenes para desarrollar sus proyectos y actividades. Se ofrecen diferentes espacios para reuniones, actividades formativas y ensayos.
- **Oficina de información juvenil:** La Oficina de Información Juvenil presta un servicio de información y orientación a jóvenes, en materia de empleo, formación, ocio y tiempo libre, cultura, salud, voluntariado, vivienda, y demás temáticas de interés juvenil. Además, dispone de convocatorias de becas, subvenciones y ayudas, premios y concursos.
- **Ciberespacio:** Espacio destinado a favorecer el acceso a la información, comunicación y la formación a través de las TIC'S.

Escuela Pública de Animación y Educación en el Tiempo Libre Infantil y Juvenil www.madrid.org/eaej/
Servicios e Información de Juventud Portal de la Comunidad de Madrid
www.comunidad.madrid/servicios/juventud

1.3. OTROS RECURSOS

ESPACIO POZAS 14

LA CASA ENCENDIDA

C/ Pozas, 14. TEL: 913 609 669 espaciopozas14@cruzroja.es	C/ Ronda de Valencia 2. TEL: 902 430 322 lacasaencendida@montemadrid.es
El centro sociocomunitario Espacio Pozas 14 es un proyecto-plataforma social, educativa, cultural y <i>comunitaria</i> de Cruz Roja Madrid. Una plataforma dinámica, participativa y abierta a todos y todas: personas de todas las edades, familias, grupos y colectivos del <i>barrio</i> y del distrito. www.espaciopozas14.es	Es un centro social y cultural de la Fundación Montemadrid, un espacio abierto y dinámico, para todos los públicos, donde conviven algunas de las expresiones artísticas más vanguardistas con actividades educativas, de reflexión y de debate, que giran en torno a sus cuatro áreas de actuación: Cultura, Solidaridad, Medio Ambiente y Educación. www.lacasaencendida.es
CAIXA FORUM MADRID	LA TABACALERA
Paseo del Prado, 36 TEL: 913 307 300 infoCaixaForummad@fundacionlacaixa.org	C/ Embajadores, 53 comunica@latabacalera.net
Las exposiciones y actividades de CaixaForum Madrid varían a lo largo de todo el año. Visítanos y conoce nuestra gran oferta educativa, social y cultural. www.laCaixa.es/ObraSocial	Es un centro social autogestionado: un espacio donde hay teatro, música, danza, pintura, conferencias, reuniones, audiovisuales, talleres, eventos, intervenciones en el barrio... www.latabacalera.net

LOCALES DE ENSAYO ¿Tienes un grupo de música? ¿Hacéis teatro? ¿Bailáis? ...	
Ayuntamiento de Madrid. LOCALES DE ENSAYO CENTRO JUVENIL EL SITIO DE MI RECREO (Distrito VILLA DE VALLECAS).	Ayuntamiento de Madrid. SALA DE ENSAYO. CENTRO JUVENIL EL ALEPH (Distrito VILLA DE VALLECAS).
C/ Real de Arganda, 39 28031 E-mail: actividadeselrecreo@gmail.com Teléfono: 913 320 198 Horario de información: miércoles y jueves de 12:30 a 14 horas y lunes a viernes de 16:30 a 20:30 horas	C/ Zazúar, 1 (C/V. Avda. Mediterráneo) 28031 Correo: cj7aleph@madrid.es Teléfono: 913 013 457 (para pequeños grupos o solitas)
Ayuntamiento de Madrid. LOCALES MUNICIPALES DE ENSAYO MORATALAZ. (Distrito MORATALAZ)	Ayuntamiento de Madrid. SALA DE ENSAYO EL GARAJE. (Distrito CIUDAD LINEAL)

La Junta Municipal del Distrito de Moratalaz pone disposición de grupos y solistas musicales dos locales de ensayo, de uso gratuito, insonorizados y dotado de batería, amplificadores de bajo y guitarra, mesa de mezclas y micrófonos.

Teléfono: 91 588 99 32
correo: cultumoratalaz@madrid.es
Grupos y solistas musicales

AVENIDA INSTITUCION LIBRE DE ENSEÑANZA, 16 28037 MADRID
Teléfono: 91 588 75 44
Sala de ensayo para solistas y grupos musicales no profesionales
Consultar aforo, parrilla de horarios y dotación en documentación asociada.

Ayuntamiento de Madrid. ESTUDIO DE GRABACIÓN. CENTRO SOCIOCULTURAL ADMIRANTE CHURRUCA (Distrito LATINA)

Dirección: CALLE FUENTE DEL TIRO, 72 28024 MADRID
Teléfono: 915 090 581 / 917 053 794
Correo: ccchurruga@madrid.es

SALA DE ENSAYO METRÓNOMO DEL METRO DE MADRID Y COMUNIDAD DE MADRID

Si tienes entre 14 y 30 años de edad, en la Calle Áncora, en el distrito de Arganzuela una antigua subestación eléctrica de Metro se convierte en nuevos locales de ensayo de música, con estudio de grabación

Este nuevo espacio, bautizado con el nombre de 'Metrónomo', cuenta con una superficie de 1.060 metros cuadrados, repartida en dos plantas, que ha permitido la creación de 10 locales de ensayo de música (para los que hay destinados específicamente 500 metros cuadrados), una sala de grabación, aseos, recepción y sala de instalaciones. Las 10 salas de 'Metrónomo' contarán con el equipamiento musical necesario --mesa de mezclas, micros, amplificadores, instrumentos-- para que los grupos ...

Dirección General de Juventud, dependiente de la Consejería de Cultura, Turismo y Deportes
+INFO: <https://www.metromadrid.es/es/nota-de-prensa/2019-03-02/la-comunidad-de-madrid-inaugura-nuevos-locales-de-ensayo-de-musica-en-una-antigua-subestacion-electrica>

WEBS DE INTERÉS

- www.madridgratis.net
- www.esmadrid.com/descubre-madrid
- www.sindinero.org
- www.ocioenfamilia.com
- www.madridfree.com
- madrid.patiessos.es
- www.ociopormadrid.es
- unbuendiaenmadrid.com
- www.comiendopipas.com
- www.veranosdelavilla.madrid.es

2. CARNÉS JUVENILES

2.1. CARNÉ JOVEN

	<p>Características del Carné Joven</p> <p>¡GRATUITO!</p> <p>Es una iniciativa de la Comunidad de Madrid para ofrecer a los jóvenes de 14 a 30 años ventajas y descuentos no sólo en España sino también en el resto de Europa.</p> <p>Incluye un seguro de asistencia en viajes con cobertura en cualquier parte del mundo. Este seguro entra en vigor automáticamente desde el momento que adquieres el Carné Joven</p>
<p>Descuentos: Tiendas de moda, viajes, conciertos, teatros, centros de ocio, museos, cines, restaurantes, hoteles, transportes, y en muchos lugares más....</p>	<p>Requisitos: Edad: 14 a 30 años inclusive. Fotocopia del DNI o pasaporte. Residir en Comunidad de Madrid NO ES NECESARIO RENOVAR Solicitar y obtener: online, o presencial Ahora</p>
www.carnejovenmadrid.com	
	

2.2. CARNÉ DE ALBERGUISTA

	<p>Da derecho al uso de los 170 albergues juveniles en España (Red Española de Albergues Juveniles) y más de cinco mil pertenecientes a otros países miembros de la Federación Internacional de Albergues Juveniles (IYHF).</p> <p>Tiene una validez de un año desde la fecha de su emisión.</p>
TIPO	EDAD
CARNÉ <25	14 a 24 años
CARNÉ JOVEN	25 a 29 años

CARNÉ DE ADULTO	Mayores de 30 años		10€
CARNÉ DE GRUPO	mínimo 10 personas	DNI o Pasaporte	16€
CARNÉ DE FAMILIARES	Familias con menores de 14 años	Libro de familia	18€

¿Carné físico o virtual? ¡Tú decides! Ambos formatos tienen validez internacional y se distribuyen en todas las modalidades (joven, adulto, familiar y grupo). No hay diferencia de precio entre el físico y el virtual.

El Carné de Alberguista físico es una tarjeta que tendrás que presentar para disfrutar de todas sus ventajas. Tienes dos formas de comprar tu Carné de Alberguista físico:

1. ONLINE
2. PUNTOS DE VENTA FÍSICOS

Si lo prefieres, puedes sacarlo presencialmente en cualquiera de los puntos de venta físicos autorizados.

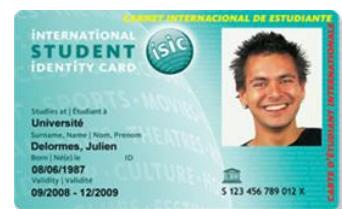


www.reaj.com, www.hostelpack.com

2.3. CARNÉ DE ESTUDIANTE INTERNACIONAL (ISIC)

Proporciona al estudiante descuentos en transportes, alojamientos, museos, restaurantes, así como el acceso a actividades organizadas por TIVE (oficina de turismo).

- Edad: a partir de los 12 años
- Precio: 9€, sin gastos de envío.
- Documentación: 1 fotografía tamaño carné, presentación del DNI o pasaporte, acreditación de estar estudiando en el curso actual
- Validez: tiene de validez 1 año, a partir de la fecha de emisión.



www.isic.es, www.isic.org

2.3.1. ¡NUEVO CARNÉ ISIC – REAJ ALBERGUISTA!

¡En un mismo Carné tendrás el Carné de Alberguista REAJ y el Carné de Estudiante Internacional ISIC!. Para poder comprar este carné es necesario que acredites tu condición de estudiante.

- Edad: dirigido a estudiantes menores de 30 años.
- Precio: 11,5€
- Documentación: 1 fotografía tamaño carné, presentación del DNI o pasaporte, acreditación de estar estudiando en el curso actual
- Validez: tiene de validez 1 año, a partir de la fecha de emisión.

Más información:

Red Española de Albergues Juveniles (REAJ) www.reaj.com

Susana Soto, departamento de Comunicación de REAJ

Email: contacto@reaj.com

Teléfono: +34 91 308 46 75 // +34 91 319 70 67



www.isic.es ; www.reaj.com

2.4. CARNÉ JOVEN INTERNACIONAL IYTC

Se puede obtener descuentos y ventajas en los servicios de alojamiento y transporte ofrecidos por las organizaciones miembros de la Federación Internacional de Organizaciones de Viajes para Jóvenes (FYTO).

- Edad: los jóvenes menores de treinta años
- Precio: 9€, sin gastos de envío.
- Documentación: 1 fotografía tamaño carné, presentación del DNI o pasaporte
- Validez: 1 año desde la fecha de emisión.



www.isic.es, www.isic.org

2.5. CARNÉ INTERNACIONAL DE PROFESOR (ITIC)

Creado por la Conferencia Internacional de Viajes para Estudiantes (ISTC), permite la obtención de diversas facilidades y descuentos en alojamientos, transportes, etc.

Pueden solicitarlos todos los profesores que acrediten su condición mediante certificado del centro.

- Precio: 9€, sin gastos de envío.
- Documentación: 1 fotografía tamaño carné, presentación del DNI o pasaporte, acreditación de ejercer como profesor/a en el curso actual
- Validez: tiene de validez 1 año, contando a partir de la fecha de emisión.



www.isic.es, www.isic.org

2.6. JOBO JOVEN BONO CULTURAL

JOBO, el joven bono cultural que lanza el ayuntamiento de Madrid, si tienes entre 16 y 26 años, asiste gratis a los espectáculos de los seis grandes espacios culturales de Madrid:

Naves de Matadero-Centro de Artes Vivas, Teatro Español, Fernán Gómez-Centro Cultural de la Villa, Conde Duque, Teatro Circo Price y Cineteca, te esperan de lunes a viernes con una cartelera de lo más variada, para que encuentres lo que más te gusta y descubras nuevas formas de ocio para ti y para tus amigos con **JOBO**.

www.madridcultura.es/jobo



MADRID

madridcultura.es/jobo

3. QUÉ VISITAR

3.1. MUSEOS

<p>CASA - MUSEO LOPE DE VEGA C/ Cervantes, 11 TEL: 914 299 216 Mail: casmuseolopevега@madrid.org www.casmuseolopevега.org/es</p>	<p>MUSEO DE HISTORIA DE MADRID (gratuito) C/ Fuencarral, 78 TEL: 917 011 863 Mail: smuseosm@madrid.es www.madrid.es/museodehistoria</p>
<p>MUSEO ERMITA SAN ANTONIO DE LA FLORIDA Glorieta San Antonio de la Florida, 5 TEL: 915 420 722 Mail: sanantonio@madrid.es www.madrid.es/ermita</p>	<p>MUSEO DE LOS ORÍGENES. CASA DE SAN ISIDRO Plaza San Andrés, 2 TEL: 913 667 415 Mail: museosanisidro@madrid.es www.madrid.es/museosanisidro</p>
<p>MUSEO ARTE PÚBLICO (ANTIGUO MUSEO DE LA CASTELLANA) Paseo de la Castellana, 40 Mail: paisajeypatrimonio@madrid.es www.madrid.es/museoairelibre</p>	<p>MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO C/ Conde Duque, 9 TEL: 915 885 928 / 915 885 861 Mail: mmacmdifusion@madrid.es www.madrid.es/museoartecontemporaneo</p>
<p>TEMPLO DE DEBOD C/ Ferraz, 1 TEL: 913 667 415 Mail: teplodebod@madrid.es www.madrid.es/templodebod</p>	<p>IMPRENTA MUNICIPAL - ARTES DEL LIBRO C/ Concepción Jerónima, 15 TEL: 914 294 881 Mail: imprentamunicipal@madrid.es www.madrid.es/imprentamunicipal</p>
<p>PLANETARIO DE MADRID Avenida Planetario, 16 Parque Tierno Galván TEL: 914 673 461 www.planetmad.es</p>	<p>MUSEO THYSSEN-BORNEMISZA Paseo del Prado, 8 TEL: 917 911 370 Mail: mtb@museothyssen.org www.museothyssen.org</p>
<p>MUSEO DEL TRAJE Avda. Juan de Herrera, 2 TEL: 915 504 700 Mail: museodeltraje@mecd.es www.museodeltraje.mcu.es</p>	<p>MUSEO DEL FERROCARRIL Pº de las Delicias, 61 TEL: 902 228 822 Mail: museodelicias@ffe.es www.museodelferrocarril.org</p>
<p>MUSEO DE BOMBEROS C/ Boada, 4 TEL: 914 786 572 Mail: jcbomberos@madrid.es www.madrid.es</p>	<p>MUSEO NACIONAL DE CIENCIAS NATURALES C/ José Gutiérrez Abascal, 2 TEL: 914 111 328 www.mncn.csic.es</p>
<p>MUSEO NACIONAL CENTRO DE ARTE REINA SOFÍA C/ Santa Isabel, 52 TEL: 917 741 000 www.museoreinasofia.es</p>	<p>MUSEO NACIONAL DEL PRADO Calle Ruiz de Alarcón 23 TEL: 913 302 800 www.museodelprado.es</p>
<p>MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL C/ Serrano, 13 TEL: 915 780 203 www.man.es</p>	<p>MUSEO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA C/ Alfonso XIII, 68 TEL: 915 306 418 http://mnantropologia.mcu.es</p>
<p>PALACIO REAL Plaza de Oriente TEL: 914 548 800 www.patrimonionacional.es/palacio_real1</p>	<p>MUSEO DE AMÉRICA Anda. Reyes Católicos, 6 TEL: 915 492 641 www.mecd.gob.es/museodeamerica</p>

<p>MUSEO DEL ROMANTICISMO C/ San Mateo, 13 TEL: 914 481 045 Mail: información.romanticismo@mecd.es www.mecd.gob.es/mromanticismo</p>	<p>MUSEO NACIONAL DE ARTES DECORATIVAS C/ Montalbán, 12 TEL: 915 326 499 Mail: mnad@mecd.es www.mecd.gob.es/mnartesdecorativas</p>
<p>MUSEO CERRALBO C/ Ventura Rodríguez, 17 TEL: 915 473 646 Mail: museo.cerralbo@mecd.es www.mecd.gob.es/mcerralbo</p>	<p>MUSEO SOROLLA C/ General Martínez Campos, 37 TEL: 913 101 584 Mail: museo.sorolla@mecd.es http://museosorolla.mcu.es/</p>
<p>MUSEO DE CERA Pº de recoletos, 41 TEL: 913 199 330 Mail: info@museoceramadrid.com www.museoceramadrid.com</p>	<p>REAL JARDÍN BOTÁNICO Plaza de Murillo, 2 TEL: 914 203 017 Mail: inforjb@rjb.csic.es www.rjb.csic.es</p>

3.2. TEATROS

<p>TEATRO FERNÁN GÓMEZ Plza de Colón 4 TEL: 914 362 540 Mail: info@teatrofernangomez.com teatrofernangomez.esmadrid.com</p>	<p>MATADERO- NAVES DEL ESPAÑOL Paseo Chopera, 14 TEL: 914 730 957 www.mataderomadrid.org/naves-del-espanol.html</p>
<p>TEATRO CIRCO PRICE Ronda de Atocha, 35 TEL: 915 279 865 www.teatrocircoprice.es</p>	<p>TEATRO ESPAÑOL C/ Príncipe 25 TEL: 913 601 480 www.teatroespanol.es</p>
<p>TEATRO CLÁSICO C/ Príncipe, 14 TEL: 915 327 927 http://teatroclasico.mcu.es/</p>	<p>TEATRO MUNICIPAL DE TÍTERES Avda. México (Parque del Retiro) TEL: 917 924 112 http://titirilandia.es/</p>
<p>CENTRO CULTURAL PILAR MIRÓ Plaza de Antonio María Segovia, s/n TEL: 913 052 408 http://www.madrid.org/agenda-cultural/cc-pilar-miro/home</p>	<p>CENTRO CULTURAL PACO RABAL C/ Felipe de Diego, 11 TEL: 915 079 740 http://www.madrid.org/agenda-cultural/cc-paco-rabal/home</p>
<p>TEATROS DEL CANAL C/ Cea Bermúdez, 1 TEL: 913 089 999 / 50 http://www.teatroschannel.com/</p>	<p>TEATRO ABADÍA C/ Fernández de los Ríos, 42 TEL: 914 481 181 www.teatroabadia.com</p>
<p>TEATRO DE LA ZARZUELA C/ Jovellanos, 4 TEL: 915 245 400 http://teatrodelazarzuela.mcu.es/es/</p>	<p>TEATRO GALILEO C/ Galileo, 39 TEL: 914 481 646 http://gruposmedia.com/teatro-galileo</p>

TEATRO VALLE-INCLÁN Plaza de Lavapiés, S/n TEL: 915 058 801 http://cdn.mcu.es/el-cdn/valle-inclan/	TEATRO MARÍA GUERRERO C/ Tamayo y Baus, 4 TEL: 913 102 949 http://cdn.mcu.es/el-cdn/maria-guerrero/
NUEVO TEATRO ALCALÁ C/ Jorge Juan, 62 TEL: 914 353 403 www.teatroalcalamadrid.com	TEATRO LA LATINA Plaza de la Cebada, 2 TEL: 913 652 835 www.teatrolalatina.es
TEATRO ALCÁZAR C/ Alcalá, 20 TEL: 915 320 616 http://gruposmedia.com/teatro-cofidis-alcazar	TEATRO RIALTO C/ Gran Vía, 54 TEL: 910 839 500 www.teatrorialto.es
TEATROS LUCHANA C/ Luchana, 38 TEL: 917 377 684 http://teatrosluchana.es/	TEATRO CALDERÓN C/ Atocha, 18 TEL: 914 294 085 http://teatrocalderon.es/
TEATRO INAFAN ISABEL C/ Barquillo, 24 TEL: 915 210 212 http://gruposmedia.com/teatro-infanta-isabel	TEATRO DE LA LUZ PHILIPS C/ Gran Vía, 66 TEL: 915 415 569 http://gruposmedia.com/teatro-de-la-luz-philips-gran-via
TEATRO MARQUINA C/ Prim, 11 TEL: 915 323 186 www.teatrosgrupomarquina.es	TEATRO DEL ARTE C/ San Cosme y San Damián, 3 TEL: 915 284 536 www.teatrodelarte.org

3.3. PARQUES TEMÁTICOS

PLANETARIO DE MADRID Avenida Planetario, 16 Parque Tierno Galván TEL: 914 673 461 www.planetmad.es	TELEFÉRICO <i>Estación Rosales:</i> C/ Paseo del Pintor Rosales <i>Estación Casa de Campo:</i> C/ Cerro Garabita TEL: 902 345 002 www.teleferico.com
ZOO AQUARIUM Casa de Campo S/n TEL: 902 345 014 www.zoomadrid.com	PARQUE DE ATRACCIONES Casa de Campo s/ n TEL: 902 345 001 www.parquedeatracciones.es
FAUNIA Avda. Comunidades, 28 TEL: 902 535 545 http://faunia.es/	CARLOS SAINZ CENTER C/ Sepúlveda, 3 C/ Bruselas, 3 Las Rozas TEL: 916 407 474 www.kartcsainz.com

<p>ECOPARQUE AVENTURA AMAZONIA Parque Recreativo de las Berceas Ctra. Fuenfría, M-966 Km 3,9 Cercedilla (Madrid) Aventura Amazonia Pelayos Ctra. de la Enfermería S/N Pelayos de la Presa (Madrid) TEL: 918 522 546 www.aventura-amazonia.com</p>	<p>AQUOPOLIS Villanueva de la Cañada Avda. de la Dehesa,s/n TEL: 918 156 911 / 902 345 006 San Fernando de Henares Ctra. De Barcelona, KM 15,500 TEL: 916 731 013 www.aquopolis.es</p>
<p>MICROPOLIX C/ Salvador de Madariaga San Sebastián de los Reyes TEL: 917 990 000 www.micropolix.com</p>	<p>MADRID SNOW ZONE Centro Comercial Xanadú Autowía A-5 Km. 23.5 (Ctra. de Extremadura) TEL: 902 361 309 www.madridsnowzone.com</p>
<p>WARNER BROS PARK PARQUE WARNER BEACH Ctra. San Martín de la Vega, KM 15500 TEL: 918 211 234 / 918 211 300 www.parquewarner.com www.parquewarnerbeach.com</p>	<p>PARQUE EUROPA Paseo Cipreses, s/n Torrejón de Ardoz TEL: 916 789 500 www.parqueeuropa.es</p>
<p>¡NOVEDAD! Próximo PuyduFou “MEJOR PARQUE DEL MUNDO” Autowía CM-40, salida 13 45004 Toledo-España +34 925 63 01 35 Horario del Equipo de reservas : de lunes a viernes de 10:00 h a 18:00 h http://www.puydufou.com/es</p>	

4. TURISMO DEPORTIVO

4.1. EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS

INSTALACIONES MUNICIPALES BÁSICAS (IMB)

Las instalaciones básicas están distribuidas por los distritos de Madrid, se pueden encontrar pistas de tenis, pádel, canchas de fútbol, baloncesto, patinódromo, skateparks, pistas de patinaje... para consultar la ubicación y más información en la web: www.madrid.es/deportes

INSTALACIONES DEPORTIVAS DE ALTA COMPETICIÓN

Junto a los equipamientos deportivos dedicados a ofrecer actividades y servicios a los ciudadanos, Madrid cuenta con varias instalaciones adecuadas para acoger grandes competiciones y pruebas internacionales.

MADRID CAJA MÁGICA Camino Perales, 23 TEL: 917 220 400	MOMO SPORTS CLUB CAJA MÁGICA Camino Perales, s/n TEL: 911 966 660
PABELLÓN MULTIUSOS MADRID ARENA (Recinto Ferial Casa de Campo) Avenida Principal, 14 TEL: 917 220 400	

INSTALACIONES DEPORTIVAS Y ACTIVIDADES DEL IMDER

IMDER, perteneciente a la Comunidad de Madrid, cuenta con instalaciones acondicionadas para la práctica de una variada oferta de actividades deportivas. Disponen de los servicios necesarios para la realización de ejercicio físico de forma segura y confortable, estando ubicadas en el núcleo urbano de la ciudad de Madrid. En el marco de colaboración con las distintas Federaciones Madrileñas, se ha posibilitado la ubicación de determinadas sedes y Centros de Tecnificación en algunas de las instalaciones citadas.

CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES (CDM)	
16. MORATALAZ CDM MORATALAZ C/ Valdebernardo, 2 TEL: 917 727 100	17. CENTRO CDM ESCUELAS DE SAN ANTÓN C/ Farmacia, 13 TEL: 918 289 006
CDM LA ELIPA C/ Alcalde Garrido Juaristi, 17 TEL: 914 303 511	CDM BARCELÓ Mercado Barceló, 6 TEL: 910 285 389
1. ARGANZUELA CDM PEÑUELAS C/ Arganda, 25 TEL: 914 732 491	11. VILLAVERDE CDM PLATA Y CASTAÑAR Paseo Plata y Castañar 7 TEL: 915 051 532
CDM MARQUÉS DE SAMARANCH Paseo Imperial, 20 TEL: 913 642 240	CDM SAN CRISTÓBAL Plaza Pinazo, 9 TEL: 917 950 911
CDM ARGANZUELA C/ Alicante, 14 TEL. 915 288 879	CDM EL ESPINILLO Carretera Villaverde a Vallecas, 19 TEL. 913 172 966
CENTRO INTEGRADO ARGANZUELA C/ Canarias, 17 TEL. 915 063 616	CDM RAÚL GONZÁLEZ C/ Benimamet, 137 TEL: 917 953 792
CDM CIRCUITO BMX C/ Embajadores, 316 TEL. 915 279 704	CDM FÉLIX RUBIO C/ Alianza, 4 TEL: 913 180 435
2. RETIRO	12. PUENTE DE VALLECAS

<p>CDM DAOÍZ Y VELARDE I Plaza Daoíz y Velarde, 5 TEL. 914 338 950</p> <p>CDM DAOÍZ Y VELARDE II C/ Alberche, 21 TEL. 914 332 758</p> <p>CDM LA CHOPERA Paseo Fernán Núñez, 3 TEL: 914 201 154</p> <p>CDM ESTANQUE DEL RETIRO Paseo Colombia, 2 TEL: 915 744 024</p>	<p>CDM VALLECAS C/ Arroyo del Olivar, 51 TEL: 913 030 608</p> <p>CDM PUENTE DE VALLECAS C/ Payaso Fofo, 7 TEL: 914 781 492</p> <p>CDM ALBERTO GARCÍA (POZO TÍO RAIMUNDO) C/ Reguera de Tomateros, 39 TEL: 917 854 751</p> <p>CDM ENTREVÍAS Ronda Sur, 4 TEL. 917 854 214</p> <p>CDM PALOMERAS C/ Tranvía de Arganda, 4 TEL: 917 774 901</p>
<p>3. VICÁVARO</p>	<p>13. CHAMARTÍN</p>
<p>CDM VALDEBERNARDO C/Ladera de Los Almendros, 2 TEL: 917 723 591</p> <p>CDM VICÁVARO Paseo Polideportivo, 3 TEL: 917 769 874</p>	<p>CDM CHAMARTÍN Avenida Pio XII, 2 TEL. 913 593 339</p> <p>CDM PRADILLO C/ Pradillo, 33 TEL: 914 137 105</p>
<p>4. VILLA DE VALLECAS</p>	<p>14. SALAMANCA</p>
<p>CDM CERRO ALMODÓVAR C/ Cerro Almodóvar, 9 TEL. 913 314 047</p> <p>CDM MIGUEL GUILLÉN PRIM C/ Fuentidueña, 6 TEL: 913 053 451</p>	<p>CDM FUENTE DEL BERRO C/ Elvira, 36 TEL: 910 809 929</p> <p>CDM GIMNASIO MOSCARDÓ C/ Pilar de Zaragoza, 93 TEL: 913 553 201</p>
<p>5. CARABANCHEL</p>	<p>15. HORTALEZA</p>
<p>CDM LA MINA C/ Monseñor Oscar Romero, 41 TEL: 914 661 278</p> <p>CDM ANTIGUO CANÓDROMO C/ Vía Carpetana, 57 TEL. 685 534 621</p> <p>CDM FRANCISCO FERNÁNDEZ OCHOA C/ Catorce Olivas, 1 TEL: 911 250 051</p>	<p>CDM LUÍS ARAGONÉS C/ El Provencio, 20 TEL: 913 003 612</p> <p>CDM LOS PRUNOS C/ Petunias, 30 TEL: 917 432 001</p> <p>CDM HORTALEZA Ctra. Estación de Hortaleza, 11 TEL: 913 821 965</p>
<p>10. SAN BLAS – CANILLEJAS</p>	<p>20.TETUÁN</p>

<p>CDM SAN BLAS C/ Arcos de Jalón, 59 TEL: 913 209 818</p> <p>CDM FABIÁN RONCERO Avenida Séptima, 68 TEL: 917 462 995</p> <p>CDM PEPU HERNÁNDEZ Avenida Niza, 8 TEL: 917 755 866</p>	<p>CDM TRIÁNGULO DE ORO C/ Bravo Murillo, 376 TEL: 915 714 117</p> <p>CDM PLAYA VICTORIA C/ Hierbabuena, 2 TEL: 915 701 841</p> <p>CDM ANTONIO DÍAZ MIGUEL C/ Joaquín Dicenta, 1 TEL. 913 145 437</p>
<p>8. CIUDAD LINEAL</p>	<p>18. FUENCARRAL EL PARDO</p>
<p>CDM PUEBLO NUEVO C/ Francisco Rioja, 14 TEL: 913 770 251</p> <p>CDM SAN JUAN BAUTISTA C/ Treviana, 1 TEL: 914 164 259</p> <p>CDM CONCEPCIÓN C/ José del Hierro, 5 TEL. 914 039 020</p> <p>CDM LA ALMUDENA C/ Nicolás Salmerón, 8 TEL: 914 400 763</p>	<p>CDM LA VAGUADA Avenida Monforte de Lemos, 38 A TEL: 914 800 476</p> <p>CDM VICENTE DEL BOSQUE Avenida Monforte de Lemos, 13 TEL: 913 147 943</p> <p>CDM SANTA ANA Paseo Alamedillas, 5 TEL: 913 721 138</p> <p>CDM LA MASÓ C/ Maso, 80 TEL: 917 397 555</p>
<p>9. LATINA</p>	<p>19. USERA</p>
<p>CDM ALUCHE Avenida General Fanjul, 14 TEL. 917 062 868</p> <p>CDM GALLUR C/ Gallur, 2 TEL: 915 251 059</p> <p>CDM EL OLIVILLO C/ Olivillo, 4 TEL. 914 790 212</p> <p>CDM LAS CRUCES Avenida Poblados, 72 TEL: 911 288 330</p>	<p>CDM MOSCARDÓ C/ Andrés Arteaga, 5 TEL: 915 003 940</p> <p>CDM SAN FERMÍN C/ San Mario, 18 TEL: 917 922 102</p> <p>CDM ORCASITAS Avenida Rafaela Ybarra, 52 TEL: 914 692 374</p> <p>CDM ORCASUR C/ Moreja 11 TEL: 913 171 062</p>
<p>6. BARAJAS</p>	<p>7. CHAMBERÍ</p>
<p>CDM BARAJAS Avenida Logroño, 70 TEL. 913 294 219</p> <p>IDM BÁSICA PABELLÓN VILLA DE MADRID C/ Brezos, 6</p>	<p>CDM VALLEHERMOSO Avda. Filipinas, 7 TEL: 917 589 615</p>
<p>21. MONCLOA – ARAVACA</p>	

<p>CDM CASA DE CAMPO Paseo Puerta del Ángel, 7 TEL: 914 630 050</p> <p>CDM TENIS CASA DE CAMPO Camino Príncipe, 2 TEL: 914 649 617</p> <p>CDM FRANCOS RODRÍGUEZ C/ Numancia, 11 TEL: 914 599 871</p> <p>CDM FERNANDO MARTÍN Avenida Santo Ángel de La Guardia, 6 TEL: 914 507 344</p> <p>CDM LAGO CASA DE CAMPO Paseo Embarcadero, 8 TEL: 914 644 610</p>	<p>CDM LA BOMBILLA C/ Senda del Rey, 8 TEL: 917 588 677</p> <p>CDM JOSÉ MARÍA CAGIGAL C/ Santa Pola, 22 TEL: 915 413 716</p> <p>CDM CIUDAD DE LOS POETAS C/ Antonio Machado, 12 TEL: 913 732 739</p> <p>CDM ALFREDO GOYENECHE C/ Arroyo de Pozuelo, 99 TEL: 913 571 228</p>
--	---

<p>CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86 C/ José Martínez de Velasco, 3 TEL: 914 095 351</p>	<p>INSTALACIONES DEPORTIVAS CANAL DE ISABEL II Avenida de Filipinas, 54 TEL: 915 339 642</p>
<p>PARQUE DEPORTIVO PUERTA DE HIERRO Carretera de la Coruña, km 7 TEL: 913 768 680</p>	<p>INSTALACIONES DEPORTIVAS SAN VICENTE DE PAÚL C/ Pelicano, 4 TEL: 914 697 404</p>
<p>COMPLEJO DEPORTIVO HOCKEY SOMONTES COMUNIDAD DE MADRID Carretera del Pardo, km 1,800 TEL: 913 730 308</p>	

FEDERACIONES DEPORTIVAS

Las Federaciones Deportivas de la Comunidad de Madrid son entidades privadas, sin ánimo de lucro, con personalidad jurídica propia, cuyo ámbito de actuación se extiende al conjunto del territorio de la Comunidad de Madrid, en el desarrollo de las competencias que le son propias, integradas por clubes, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, y otras personas físicas o jurídicas que promuevan, practiquen o contribuyan al desarrollo del deporte. Para ver el listado de Federaciones deportivas: <http://goo.gl/Z5N6ji>

4.2. ROCÓDROMOS

Un **rocódromo** es una instalación preparada específicamente para practicar la escalada al objeto de evitar el desplazarse a la montaña. Está equipada con presas y seguro.

MANOTERAS C/ Somontín, 9	PARQUE LA CUÑA VERDE DE LATINA C/ Sanchorreja con C/ Alverja
EL PLANETARIO Parque Enrique Tierno Galván	BULDERKING C/ Abejuela, 15
CARABANCHEL Parque Emperatriz María de Austria C/ Vía Lusitana, 3	POLIDEPORTIVO INEF C/ El Greco
LA MASÓ C/Maso,80	COMPLUTENSE Avenida Juan de Herrera, s/n <i>(frente facultad de Arquitectura)</i>
PUENTE DE CANILLEJAS Paseo de la Alameda de Osuna	SAINZ DE BARANDA C/ Juan Esplandiú
PUENTE DE LOS FRANCESES C/ Aniceto Mariás	12 DE OCTUBRE Camino de Perales, 8
BOULDER MADRID C/ Hachero, 12	ESPACIO ACCIÓN C/ Marcelino Álvarez, 6
ROCÓDROMO 'ROC 30'- ESCUELA DE ESCALADA Avenida Manzanares, 106	EL PLENARIO Parque Tierno Galván, Av. Del Plenario, 16
URBAN MONKEY C/ Tarragona, 8	THE CLIMB C/ del Carbón, 5 (Leganés)
<p>Este OTOÑO abrirá sus puertas SHARMA CLIMBING MADRID sharmaclimbingmadrid.com (metro Suances)</p>	

Webs de interés

- www.fmm.es
- www.malditoduende.net
- www.escalamadrid.com
- www.desnivel.com
- www.salamandra-bc.com

4.3. PISCINAS

El servicio comenzará el **miércoles 15 de mayo (Festividad de San Isidro)**, y finalizará el **domingo día 22 de septiembre**, con la apertura de los recintos de piscinas al aire libre, en los Centros que disponen del mismo, y con una primera **jornada de puertas abiertas** y acceso gratuito. El horario diario de funcionamiento será de 11 a 21 horas.

El Programa Deportivo recreativo de Verano se completa con las actividades pre-infantiles (3 a 5 años), infantiles (6 a 14 años),



para jóvenes (15 a 26 años), para adultos (27 a 64 años) y para mayores (a partir de 65 años), durante los meses de julio y agosto, y con los tradicionales cursos de Natación y Campus deportivos (cursos intensivos) y los cursos de las actividades físicas deportivas de verano.

Para obtener información sobre programaciones, horarios y precios, es aconsejable consultar directamente en las oficinas de los Centros Deportivos Municipales. o en el siguiente enlace: <http://goo.gl/EgC3o2>

4.4. PRÉSTAMO MATERIAL DE MONTAÑA Y AIRE LIBRE

¿Te vas de excursión y necesitas crampones, raquetas de nieve, cuerdas...? ¿Necesitas materiales de montaña y no sabes dónde conseguirlo? El Ayuntamiento de Madrid pone al servicio de los madrileños las **Aulas de Aire Libre** que cuentan con **Préstamo de Material de Montaña**.

CENTRO SOCIOCULTURAL AULA DE AIRE LIBRE
 C/ Sierra Carbonera, 74
 TEL. 917 570 189 // 917 570 241
aalibrepvallecas@madrid.es
 Horario. Martes y miércoles de 9 a 13:40.
 Agosto cerrado

CENTRO SOCIOCULTURAL VICÁLVARO
 C/ Lago Titicaca, 10
 TEL. 917 753 200
cscvicalvaro@madrid.es
 Horario: Lunes y Martes de 16:30 a 19.00.

4.5. CRAS! CENTRO DE RECURSOS PARA EL ASOCIACIONISMO Y LA CIUDADANÍA ACTIVA



El Centro de Recursos para el Asociacionismo y la Ciudadanía Activa (**CRAS!**) es un servicio **gratuito** de préstamo temporal de material (carpas, escenarios, mesas, sillas, equipos de sonido, etc.) que el Área de Gobierno de Coordinación Territorial y Cooperación Público-Social pone a disposición del tejido asociativo ciudadano de Madrid y de los Foros Locales de los Distritos, con el fin de colaborar con estos en el desarrollo de sus fines.

¿A quién va dirigido?

A las entidades y colectivos inscritos en el Censo Municipal de Entidades y Colectivos Ciudadanos del Ayuntamiento de Madrid en cualquiera de sus tres secciones:

Sección 1^a: Asociaciones, Federaciones, Confederaciones o Uniones de Asociaciones de base

Sección 2^a: Fundaciones.

Sección 3^a: otros colectivos

A los Foros Locales de los distritos de Madrid

**Puedes consultar el catálogo de material y sus especificaciones técnicas en:
CRAS!**

Más información: cras@madrid.es

4.6. MADRID EN BICI

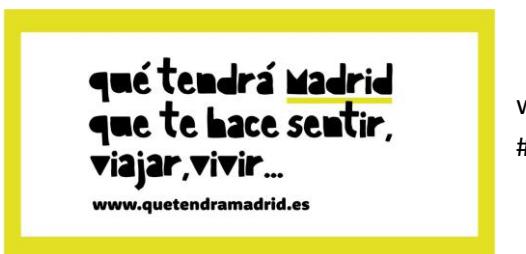
A. BICIMAD



BiciMAD es el nuevo medio de transporte público de la ciudad de Madrid, un servicio prestado al 100% con bicicletas eléctricas, práctico, sencillo y ecológico.

Dónde puedo informarme

- En la web de BiciMAD www.bicimad.com
- En el tótem de las estaciones BiciMAD
- En la aplicación móvil de BiciMAD
- En la Oficina de la Bici www.madrid.es/oficinadelabici
- Atención telefónica 010
- Oficinas de atención al ciudadano



www.quetendramadrid.es

#quetendramadrid

Registro

- Como **abonado anual**, a través del tótem de la estación, en www.bicimad.com, en la aplicación móvil de Bicimad, en el teléfono 010 (915 298 210 si llama fuera de Madrid) o en las Oficinas de Atención al Ciudadano Línea Madrid.
- El usuario recibirá una clave de abonado con la que recoger su tarjeta en el tótem de la estación. A partir de este momento, el abonado simplemente tiene que acercarse a cualquiera de las bases de BiciMAD para disfrutar del servicio, siempre y cuando disponga de saldo en su tarjeta.
- Como **usuario ocasional**, a través del tótem de la estación, donde se le proporcionará una tarjeta de 1, 3 o 5 días y se le facturará al final del período seleccionado en función de la utilización del servicio.

Uso

- Para retirar una bicicleta, la base debe tener luz verde (bicicleta disponible). Aproxime la tarjeta al lugar indicado hasta que escuche un pitido. Tire entonces suavemente de la bicicleta hasta liberarla.
- Para devolver una bicicleta, la base debe tener luz roja (base libre). Empuje dentro la bicicleta hasta que la luz pase a color verde y escuche un pitido de confirmación. Asegúrese que la bicicleta está bien anclada tirando suavemente de ella.
- Si la base tiene color azul, es que ha sido reservada por otro usuario.
- Si no tiene la luz encendida, está desconectada y no podrá utilizarla.

B. VÍAS URBANAS

Cuando utilizamos la bicicleta en nuestros desplazamientos podemos circular no solo por los carriles específicos. **Las bicicletas son un vehículo** y como tal pueden hacer uso del conjunto de calzadas de la ciudad sin más limitaciones de las que se establezcan con carácter general en la normativa o específicamente mediante señalización.

Información de vías urbanas por distritos: <http://goo.gl/wscfW0>

C. ANILLO VERDE CICLISTA

El Anillo Verde Ciclista es una vía ciclista con un trazado circular que rodea el casco urbano de Madrid, con una longitud de casi 65 km., en su mayor parte se trata de un carril bien pavimentado y segregado del tráfico de vehículos.

A lo largo del Anillo, y cada kilómetro y medio, dispone de un área de descanso provista de las instalaciones y servicios necesarios para el usuario, como fuentes, horquillas para bicicletas, bancos y un plano informativo del Anillo Verde Ciclista con referencias a servicios de transporte como Metro y RENFE, vías pecuarias y senderos de gran recorrido. Prácticamente en todo el trazado, el Anillo Verde Ciclista discurre por una plataforma exclusiva, completamente segregada del tráfico de vehículos, lo que le confiere un alto grado de seguridad.

Se divide en 6 tramos:

- Tramo I (desde la A-1 hasta la A-2)
- Tramo II (desde la A-2 hasta la A-3)
- Tramo III (desde la A-3 hasta la A-4)
- Tramo IV (desde la A-4 hasta la A-5)
- Tramo V (desde la A-5 hasta la A-6)
- Tramo VI (desde la A-6 hasta la A-1)

Información de los tramos y mapa completo del anillo verde ciclista: <http://goo.gl/nYuLB9>

D. RUTAS TURÍSTICAS Y DE OCIO

Para consultar más información y planos: <http://goo.gl/JPS43c>

E. PRÉSTAMO DE BICICLETAS EN EL PARQUE JUAN CARLOS I

El Parque Juan Carlos I dispone de un itinerario trazado especialmente para este deporte y debidamente señalizado, por el que recorrer todos sus rincones.

El préstamo tiene una duración máxima de una hora para recorrer las zonas habilitadas, periodo tras el cual se deberá devolver la bicicleta en el mismo punto en el que se tomó prestada. Además, para garantizar la seguridad de los usuarios, con la bicicleta se proporciona un casco.

Horario de préstamo:

Invierno (de octubre a marzo)	Verano (de abril a septiembre)
PUNTO 1 (en la entrada del parque)	
Lunes a Jueves: De 11:00 a 17:00 horas <i>(último préstamo a las 15:45)</i> Viernes a Domingo: De 11:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 17:00 horas (<i>último préstamo a las 12:45 y a las 15:45</i>).	Lunes a Jueves: de 10:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 20:30 horas (<i>último préstamo a las 12:45 y 19:15</i>) Viernes a Domingo: de 10:00 a 20:30 horas (<i>último préstamo a las 19:15</i>) Julio y agosto se cierra de 14:00 a 15 horas.
PUNTO 2 y 3 (en el interior del parque)	
Lunes a Jueves: de 15:00 a 17:00 horas <i>(último préstamo a las 15:45)</i> Viernes a Domingo: de 11:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 17:00 horas (<i>último préstamo a las 12:45 y a las 15:45</i>)	Lunes a Jueves: de 16:00 a 20:30 horas (<i>último préstamo a las 19:15</i>) Viernes a Domingo: de 10:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 20:30 horas (<i>último préstamo a las 12:45 y a las 19:15</i>)
Gratis TEL: 917 210 079 (Información del parque)	

F. MATADERO MADRID

Matadero Madrid ofrece la oportunidad de alquilar una bicicleta a orillas de Madrid Río. Gestionado por *Mobeo smart transport*, ofrecerá bicicletas tradicionales holandesas, bics de la prestigiosa marca Brompton, así como bicicletas con motor. De esta manera, cualquier ciudadano o visitante de Madrid podrá tomar el autobús público o el metro hasta la plaza de Legazpi e iniciar y terminar su paseo en bici por Madrid Río desde Matadero Madrid.

Además, los asistentes podrán probar gratuitamente las bics urbanas y los accesorios y disponen de un préstamo de herramientas para arreglar sus bicicletas averiadas. Ubicado junto a la sala 2 de las Naves del Español, el local de alquiler de bicicletas funcionará también como showroom de productos de ciclismo en venta o en alquiler.

Horario de alquiler:

- **Martes a domingo de 10.30 a 14.30 h. y de 15.00 a 21.30 h.**
- El último vehículo se entregará a las 20.30 para ser devuelto a las 21.30 h.

- Este horario puede variar debido a causas meteorológicas adversas.

Precios: Oscilan entre los 6 euros por hora de las bicis no eléctricas, hasta los 82 euros por semana para algunas bicis con motor. En caso de requerirlo, el precio incluye casco, chaleco reflectante y candado

<http://www.mataderomadrid.org/alquiler-de-bicicletas.html>

Fábrica de ciclistas

Mobeo smart transport ofrece los siguientes cursos y experiencias
TEL MOBEO : 911 138 019 / 656 646 306

BICI-ESCUELA BICI

ESCUELA PARA NIÑOS

CURSO DE MECÁNICA BÁSICA

BICI PICNIC

5. TURISMO MEDIO AMBIENTAL

5.1. RECURSOS DE MEDIO AMBIENTE

A. RED DE CENTROS DE INFORMACION Y EDUCACION AMBIENTAL DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID



HÁBITAT MADRID. PROGRAMA DE ACTIVIDADES AMBIENTALES

TEL: 916 397 809 (Gestionado por Soluciones para el Medio Ambiente).

Web: www.programadeactividadesambientales.com

Mail: educationsostenible@madrid.es

Este Programa organiza actividades de Educación Ambiental, gratuitas, dirigidas a diferentes públicos y a grupos organizados, que se desarrollan en los diferentes espacios verdes y

equipamientos ambientales de la ciudad. Cursos y actividades gratuitas distribuidas en Hábitat Primavera, Hábitat Verano, Hábitat Otoño y Hábitat Invierno.

<p>EL HUERTO DEL RETIRO Paseo Fernán Núñez, s/n Entrada por: C/ Alfonso XII, Puerta del Ángel Caído TEL. 915 300 041 www.actividadesambientalesretiro.com inforetiro@madrid.es Horario: de martes a domingos de 10,00 a 14,00 y de 17,00 a 19,30 horas</p>	<p>CENTRO DE INFORMACIÓN DEL PARQUE JUAN CARLOS I Parque Juan Carlos I, s/n TEL.: 630 630 710 / 917 210 079 www.madrid.es parquejuancarlos@madrid.es Horario: de lunes a viernes de 10, 00 a 17,00 horas.</p>
<p>CASA DE CAMPO Paseo del Embarcadero, s/n TEL. 914 801 957 www.actividadesambientalescasadecampo.com infocasacampo@madrid.es Horario: DE OCTUBRE A JUNIO: Miércoles, jueves y festivos: de 10,00 a 14,30. Viernes, sábados y domingos: de 10,00 a 14,30 y de 16,00 a 18,30 horas DE JULIO A SEPTIEMBRE: Miércoles a domingo: de 10:00 a 14:30 horas</p>	<p>DEHESA DE LA VILLA C/Francos Rodríguez, 81 TEL. 914 802 141 www.actividadesambientalesdehesavilla.com infodehesa@madrid.es Horario: DE OCTUBRE A JUNIO: viernes y sábado de 10,00 a 15,00 y de 16,00 a 18,30 horas. Domingo de 10,00 a 15, 00 horas DE JULIO A SEPTIEMBRE: viernes, sábado y domingo de 9,00 a 15,00 horas</p>
<p>CIN MONTECARMELO Avda. del Santuario de Valverde, 77. (Ctra. de Colmenar Viejo, km 13, sentido Madrid). TEL: 917 359 634 Web: www.madrid.es Mail: cin.monterecarmelo@yahoo.es Horario: De 21 de septiembre a 21 de marzo: de lunes a sábados de 9,00 a 14,00 y de 16,00 a 19,00 horas. Domingos de 10,00 a 15,00 horas. De 22 de marzo a 20 de septiembre: de lunes a sábados de 9,00 a 14,00 y de 17,00 a 20,00 horas. Domingos de 10,00 a 15,00 horas.</p>	<p>AULA ECOLÓGICA “LA CABANÁ” Parque de El Retiro, s/n Entrada por la Avenida Menéndez Pelayo, 90 (Puerta de Pacífico) TEL: 915 046 546 Web: www.madrid.es Mail: cabaretiro@sistemasmedioambientales.com Horario: de lunes a domingo de 9,30 a 13,30 y de 16,00 a 18,00 horas. Instalación con aulas dentro del parque de El Retiro, en las cercanías de La Rocalla y la Rosaleda. Actividades de educación ambiental, prácticas de ecología, huerto ecológico, reciclado, conferencias. Abierto al público en general y a centros escolares</p>
<p>AULA-BARCO SOLAR DEL RETIRO Estanque de El Retiro (Barco) TEL: 620 318 359 Web: madrid@seacleaner.com Visitas didácticas para centros educativos al barco del estanque del Retiro (martes a domingo de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a puesta del sol). El viaje cuesta 1,5 € y es gratuito para menores de 2 años.</p>	

B. RED DE CENTROS DE INFORMACION Y EDUCACION AMBIENTAL DEL COMUNIDAD DE MADRID

La Red de Centros de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio está constituida por una serie de Centros distribuidos por la región madrileña, los cuales desarrollan programas y actividades cuyo objetivo principal es dar a conocer y acercar la naturaleza a los visitantes, así como a fomentar valores, actitudes y comportamientos de respeto y protección hacia el medio ambiente.

POLVORANCA Parque de Polvoranca, s/n Leganés TEL: 916 484 487 Mail: redcentros.polvoranca@madrid.org	CASERÍO DE HENARES Camino de la Vega, s/n. San Fernando de Henares TEL: 916 738 299 Mail: redcentros.caserio@madrid.org
HAYEDO DE MONTEJO C/ Real, 64. Montejo de la Sierra TEL: 918 697 058 / 918 697 217	ARBORETO LUÍS CEBALLOS Ctra. del Monte Abantos, s/n. San Lorenzo de El Escorial TEL: 918 982 132
VALLE DE LA FUENFRÍA Ctra. de Las Dehesas, Km. 2. Cercedilla TEL: 918 522 213 Mail: redcentros.fuenfria@madrid.org	PUENTE DEL PERDÓN Ctra. M 604, km 28. Rascafría TEL: 918 691 757 / 918 694 278 Mail: redcentrospuentedp@yahoo.es
EL CAMPILLO Ctra. N-III, km 19. Rivas-Vaciamadrid. TEL: 912 760 307 Mail: centrocampillo@gmail.com	EL CUADRÓN Ctra. M- 604, Km. 3. Garganta de los Montes TEL: 918 694 279 Mail: eavallelozoya@gmail.com
MANZANARES Camino de La Pedriza, s/n Manzanares el Real TEL: 918 539 978 Mail: redcentros.manzanares@madrid.org	BOSQUE SUR C/ de las Comarcas, s/n. Fuenlabrada TEL: 638 214 010 Mail: bosquesurcea@gmail.com
EL ÁGUILA C/ Rodetas, 18 Chapinería TEL: 918 652 098 Mail: redcentros.aguila@madrid.org	

C. MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

OFICINAS DE INFORMACIÓN Y ATENCIÓN AL CIUDADANO
INFORMACIÓN GENERAL

SERVICIO DE INFORMACIÓN AGROALIMENTARIA Pº Infanta Isabel, 1 - 28014 Madrid TEL: 913 475 368 / 913 475 724 Centralita: 913 475 000 informac@magrama.es	INFORMACIÓN GENERAL SERVICIO DE INFORMACIÓN AMBIENTAL Plaza de San Juan de la Cruz, s/n TEL: 915 976 577 / 915 976 695 Centralita: 915 976 000 informacionma@magrama.es
www.magrama.gob.es	
CENEAM. CENTRO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Paseo José María Ruiz Dana s/n Valsaín (Segovia) TEL: 921 473 880 www.magrama.gob.es/es/ceneam int.ceneam@oapn.es <ul style="list-style-type: none"> • Dispone de un <i>Centro de Documentación Ambiental</i>, con biblioteca, hemeroteca y videoteca. • <i>Programa de Formación y seminarios permanentes</i>. Imparte cursos y seminarios de formación especializada, a la par que gestiona los cursos del Organismo Autónomo Parques Nacionales. La formación se reparte entre el Programa Ceneam con la escuela, Aula Virtual, el Aula de Verano, los cursos de "En Torno a Parques Nacionales"; y Seminarios permanentes con grupos de trabajo organizados. for.ceneam@oapn.mma.es • <i>Programa de Educación e Interpretación Ambiental</i>. Hace itinerarios por el entorno del bosque de Valsaín. Éstos pueden ser virtuales, autoguiados o en compañía de guías naturalistas. Se acompañan de cuadernos de campo y de juegos de acompañamiento en el aula. • <i>Exposiciones</i>: lunes a viernes de 10,00 a 18,00 horas. Sábados, domingos y festivos de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 18,00 horas. 	

5.2. VÍAS VERDES

Vía verde es el nombre que reciben los antiguos trazados ferroviarios en desuso acondicionados como infraestructuras para desplazamientos no motorizados.

Las vías verdes, debido a su origen ferroviario, están dotadas de especiales cualidades: máxima accesibilidad, facilidad y seguridad. Son lugares ideales para promover la movilidad sostenible y la práctica del paseo y el cicloturismo, especialmente atractivos para personas con movilidad reducida (niños, ancianos, minusválidos). En España la longitud de las líneas férreas existentes hacia 1950 sobrepasaba los 18.000 km, pero en la actualidad se sitúa en torno a 10.000 km.

Puedes utilizar el buscador del programa vías verdes para ver todas las vías existentes en España. <http://www.viasverdes.com/principal.asp>

<h3>V.V. DEL RÍO GUADARRAMA</h3> <p>Localización: Entre Móstoles y el puente sobre el río Guadarrama. Es posible continuar hasta Navalcarnero (km. 12) por el antiguo trazado ferroviario (sin acondicionar y sin señalización).</p> <p>Longitud: 4,5 km</p> <p>Usuarios: </p> <p>Tipo de firme: Asfalto</p> <p>Medio Natural: Tierras de cultivo, riberas fluviales, Parque Regional del Curso Medio del Guadarrama</p> <p>Patrimonio cultural:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Móstoles: Iglesia de la Asunción (S.XV). <p>Infraestructura: Vía Verde. 2 puentes. Antigua estación del río Guadarrama.</p>	<h3>V.V. DEL TREN DE LOS 40 DÍAS</h3> <p>Localización: Entre Carabaña y Estremera.</p> <p>Longitud: 14 km.</p> <p>Usuarios: </p> <p>Tipo de firme: asfalto</p> <p>Medio Natural: Campiña y páramo del sureste madrileño. Vegas del Tajuña y el Carrizales. Cuenca del Tajo. Cortados yesíferos</p> <p>Patrimonio cultural:</p> <p>Iglesia de Estremera, Molinos del Tajuña.</p> <p>Infraestructura: Vía Verde con abundantes trincheras y dos pasos superiores</p>
<h3>V.V. DE TAJUÑA</h3> <p>Localización: Entre Arganda del Rey y Ambite</p> <p>Longitud: 49 km. (+6 Km. de Perales a la cantera)</p> <p>Usuarios: </p> <p>*Apta (aunque con fuertes bardenos puntuales en tramo Morata - Perales y tramos compartidos con tráfico motorizado).</p> <p>Tipo de firme: Asfalto</p> <p>Medio Natural: Valle y bosque de ribera del río Tajuña, paredes de yeso (entre Perales y Tielmes) y Parque Regional del Sureste.</p> <p>Patrimonio cultural:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Museo del Ferrocarril de Arganda (La Poveda). • Iglesias de los pueblos. Restos del Castillo de Perales. Cuevas trogloditas. Palacio de Ambite <p>Infraestructura: Vía Verde. Antiguas estaciones del ferrocarril de Arganda, Central Eléctrica de Chavarri y balneario de Carabaña.</p>	<h3>V.V. DE LA GASOLINA</h3> <p>Localización: Barrio de Alameda de Osuna (Distrito Barajas) - Barrio de Rejas (Distrito San Blas)</p> <p>Longitud: 3,180 km.</p> <p>Usuarios: </p> <p>Tipo de firme: Calzadas en aglomerado; carril bici en aglomerado con slurry rojo; aceras en losas de color sepia; y paseos en jardines con zahorra artificial.</p> <p>Medio Natural: La vía dispone de una gran zona verde de 42.201 m2, con zonas estanciales (plazas, juegos de niños y mayores, paseos...) ajardinadas y arboladas. Esta gran zona verde se complementa con una zona forestal en talud de 20.975 m2</p> <p>Patrimonio cultural:</p> <p>A través de una zona forestal, se puede acceder al parque de El Capricho (Madrid).</p> <p>Infraestructura: Vía Verde. 1 túnel iluminado con cámaras de vigilancia bajo la N-II. Señalización horizontal y vertical.</p>

WEBS DE INTERÉS

- Programa Caminos Naturales
<http://www.magrama.gob.es/es/desarrollo-rural/temas/caminos-naturales/caminos-naturales/>
- Fundación Vía Verde de la Sierra
www.fundacionviaverdedelasierra.com
- Mancomunidad de Municipios de la Subbética. www.turismodelasubbetica.com
- Mancomunidad Vía Verde de la Jara. www.viaverdedelajara.com
- Comunidad de Madrid. Dirección General de Carreteras.
www.madrid.org

- Página oficial de la Comunidad de Madrid. En el apartado región existen dos entradas que dan acceso a información de interés: "comarcas" y "cultura y ocio". Información sobre los pueblos y otras rutas cercanas a la Vía Verde.
- Caminos activos de la Comunidad de Madrid. www.comunidad.madrid

5.3. ÁREAS DE BAÑO COMUNIDAD DE MADRID

La Comunidad de Madrid no dispone de zonas de baño importantes, bien por tener escasos y pequeños ríos, por estar éstos contaminados y haber perdido la importante reserva de los sotos en el duro estío castellano, o porque la mayoría de las aguas están destinadas a consumo humano.

La temporada de baño oficial en la Comunidad de Madrid se sitúa entre el 15 de mayo y el 15 de septiembre de cada año.

En la primera quincena de mayo, los Servicios de Salud Pública realizan siempre la preceptiva inspección y toma de muestra de agua, en cada uno de los seis puntos de muestreo de nuestra Comunidad Autónoma, comprobándose la adecuación de la calidad de las aguas así como de las condiciones higiénico-sanitarias de las playas. La vigilancia de muestreo se realiza, al menos, diversas tomas de muestra.

VERDE Apta para el baño

NARANJA Se recomienda no bañarse

ROJA Prohibido bañarse

En la Comunidad de Madrid hay 4 zonas de baño censadas oficialmente. Consulta más información en la web:

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/zonas-bano>

<p>RÍO JARAMA</p> <p><u>Montejío de la Sierra</u>. Enfrente del hayedo hay un área recreativa en un pinar, en el límite provincial con Guadalajara.</p> <p><u>La Hiruela</u>. Área recreativa del Molino. En el límite provincial con Guadalajara. Confluencia de los ríos Berbellido y Jarama.</p>	<p>RÍO TAJO</p> <p><u>Fuentidueña de Tajo</u>. N-III a Fuentidueña de Tajo. Piscina fluvial bajo el puente en la carretera nacional antigua y el “Remanso de La Tejera”, en el margen izquierdo.</p> <p><u>Estremera. “Los Chorros”</u>. Ctra. a Estremera desde la N-III. Y la “Playa de Estremera o de los Villares”, en el puente junto al río.</p>
<p>RÍO COFIO</p> <p><u>Santa María de la Alameda</u>. Pequeñas piscinas naturales y zona de baño en los márgenes del río Aceña, afluente del Cofio. M-535 de Robledondo a Santa María de la Alameda, km 5,4.</p>	<p>RÍO GUADALIX</p> <p><u>Parque lineal del río Guadalix</u>. Por la N-I, pasado el municipio de San Agustín del Guadalix, en el puente sobre el río.</p>

RÍO LOZOYA

Poza Sócrates. En las inmediaciones del refugio del Pingarrón, en el km 1 del Puerto de Cotos a Valdesquí, a mano izquierda, en el arroyo de las Guerramillas.

Las Presillas. Área recreativa en el arroyo de La Angostura, por la M-604, unos 800 m tras el desvío del Monasterio de El Paular, tomar el desvío de la izquierda. Acceso gratuito.

Aparcamiento de pago.

Hoya Encavera. En Lozoya del Valle. En la M-604 en el km 13, por el camino a la izquierda.

Riosequillo. Piscina en el embalse de Riosequillo. Es propiedad del Canal de Isabel II. Tel.: 91 293 20 47. Por la A-1, tomar la salida 74 a Buitrago de Lozoya.

<http://goo.gl/itLHTl>

Arroyo de la Puebla. Pozas naturales al pie de los Cerros de la Mujer Muerta, en las estribaciones de Somosierra.

Piscina natural antes de llegar a Puebla de la Sierra, accediendo desde Prádena del Rincón y tras bajar el puerto. Acceso libre y gratuito

SIERRA DE GUADARRAMA

Las Berceas. En el valle de la Fuenfría, Por la A-6 hasta Guadarrama, tomar la carretera de Cercedilla y luego la carretera de Las Dehesas M-966. Piscinas naturales acondicionadas con diferentes servicios. Período de apertura año 2016, 11 de junio a 31 de agosto.

Horario: 10h-20h. Es necesario pagar para acceder. Oficina de turismo de Cercedilla tel.: 918 523 704

<http://goo.gl/3Wk8TH>

La Panera. El Espinar (Segovia). Por la A-6, tras el Puerto de Guadarrama, tomar la salida 60 hacia Segovia/N- 603. Desde El Espinar hay 3 km al Parque Recreativo de La Panera, por la carretera de la garganta. Pago por vehículo.

<http://goo.gl/wHDJz2>

Rio Cega. Parque recreativo El Chorro. En Navafría (Segovia). Desde el pueblo, a 2 km en dirección al puerto de Navafría y a Lozoya.

Zona de pradera, juegos infantiles, servicios públicos y bar restaurante. Pago por vehículo.

RÍO ALBERCHE

Embalse de San Juan. En Pelayos de la Presa, Ctra. M-501, km 51, desviación a la altura de la gasolinera y por el ramal que lleva al camping.

Embalse de Picadas. Carretera M-501, desviación a la izquierda en el puente sobre el río Alberche.

Aldea del Fresno. Carretera M-507, en las inmediaciones del pueblo.

Pueblos de Toledo. Desde Escalona hasta Hormigos, varios kilómetros de río accesible.

6. DE VIAJE

6.1 PREPARA TU VIAJE

Ante la preparación de un viaje conviene tener en cuenta algunos detalles para evitar contratiempos.

A. DOCUMENTACIÓN NECESARIA ANTES DE LA SALIDA

- DNI: necesario si viajas por Europa.
- PASAPORTE: necesario si viajas fuera de Europa.

*Para tramitar ambos documentos hay que dirigirse a las comisarías de policía.

- VISADO: obligatorio en algunos países no europeos. En www.visados.org y www.exteriores.gob.es tienen información de qué países lo exigen. Se puede realizar en las oficinas consulares del país de destino en España.

*Tened en cuenta los tiempos de tramitación de los documentos.

B. TAMBIÉN ES IMPORTANTE

- **TARJETA SANITARIA EUROPEA:** Esta tarjeta es individual y te da derecho a recibir las prestaciones sanitarias que sean necesarias, durante una estancia temporal en cualquiera de los países de la UE. Pedirla es sencillo, sólo tienes que acercarte a un Centro de Atención e Información de la Seguridad Social CAISS y llevar la Tarjeta de la Seguridad Social.
www.seg-social.es
- **SEGURO DE VIAJES:** La Oficina de Turismo Joven TIVE (Fernando el Católico, 88 - TEL: 915 437 412) expide un seguro internacional para menores de 30 años, residentes en España y válido para todo el mundo. Otorga amplia protección a los jóvenes en sus viajes y estancias en el extranjero, cubriendo gastos de asistencia médica, traslados y medicinas en caso de enfermedad o accidente, además de cubrir la pérdida de equipaje, incluso dentro del país de origen. Unos diez días por Europa cuesta 13 euros, a nivel mundial 22.
www.madrid.org/inforjoven

Puedes tramitar otros seguros, en agencias de viajes o en:

- www.iatiseugros.com
- www.intermundial.es
- www.europ-assistance.es

C. CONSEJOS

- **Infórmate bien si para visitar el país al que vas es necesario o recomendable ponerte alguna vacuna:** El Certificado internacional de vacunación es necesario para visitar algunos países (especialmente en África, Asia o Sudamérica). Las vacunas más usuales son las de “ fiebre amarilla”, Tifus, Tétano o Paludismo/Malaria (se facilita receta para el tratamiento, necesario llevar tarjeta de la Seguridad Social).

Se recomienda hacerlo al menos con 5 semanas o un mes antes del viaje. Los precios varían según los centros y las vacunas (unos 18€ cada una). Hay que llevar el DNI o Pasaporte.

CENTROS DE VACUNACIÓN INTERNACIONAL	
SERVICIO DE SANIDAD EXTERIOR Paseo del Prado, 18-20 TEL: 912 729 435 Mail: saniext@mssi.es	CENTRO MADRID SALUD INTERNACIONAL C/ Montesa, 22 Edificio A TEL: 010 Mail: mspinternacional@madrid.es
HOSPITAL LA PAZ / CARLOS III C/ Sinesio Delgado, 10 TEL: 914 532 672 / 914 532 780	HOSPITAL 12 DE OCTUBRE Avda. de Córdoba, s/n Planta 6 ^a – Bloque C TEL: 917 792 659

Webs de información:

- www.mssi.gob.es
- www.vacunasyviajes.es
- www.viajarsano.com
- www.viajarseguro.org

- **Prepara un pequeño botiquín** según la zona a la que viajes y la temporada y si tienes alguna aventura veraniega recuerda que el preservativo es el medio más eficaz para evitar el contagio de las enfermedades de transmisión sexual y de evitar embarazos no deseados.
- **Conviene llevar unas fotocopias de los documentos más importantes** (el billete del vuelo, el D.N.I, Pasaporte) y guardar siempre los originales a buen recaudo. Es recomendable que facilites detalles del viaje que vas a realizar a algún amigo o familiar.
- También puedes registrar tus datos en el Registro de Viajeros informático del Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación en www.exteriores.gob.es (en esta página encontrarás información sobre la documentación que necesitarás llevar, el directorio de consulados españoles, detalles del país al que vas a visitar y otras recomendaciones). Y en caso de estancias prolongadas puedes registrarte como transeúnte en la Oficina Consular.
- **Prepara tu teléfono para llamar desde el extranjero:** Lo mejor es informarse en el teléfono de Atención al Cliente de tu compañía y ver si tiene acuerdos de roaming con compañías del país que visita y cuáles son las mejores tarifas.
- **En caso de robo o pérdida** del pasaporte es necesario el resguardo de la denuncia hecha en la policía para solicitar uno nuevo o un salvoconducto en la Embajada de España del país en el que estés y dos fotografías tamaño carné.

Recuerde que, fuera de la UE, puedes obtener ayuda del consulado o la embajada de cualquier país de la UE si el suyo no cuenta con representación. Si el robo o el extravío es sólo monetario, puedes acudir a un servicio de envío de dinero que permite recibirla en diez minutos. Para hacerlo, basta llamar a alguien que esté en España y pedirle que vaya a una de dichas oficinas e ingrese la cantidad que deseas recibir. Otra opción es que te envíen un giro postal que podrás retirar en la Oficina de Correos.

- **TARJETA SANITARIA EUROPEA (TSE):** Documento personal e intransferible que acredita al derecho a recibir las prestaciones sanitarias necesarias, desde un punto de vista médico durante una estancia temporal en el territorio del Espacio Económico Europeo, o Suiza, de acuerdo con la legislación del país de estancia, independientemente de que el objeto de la estancia sea el turismo, una actividad profesional o los estudios.



http://www.seg-social.es/Internet_1/Trabajadores/PrestacionesPension10935/Asistenciasanitaria/DesplazamientosporE11566/TSE2/index.htm

D. EN CASO DE NECESIDAD

*Los servicios de emergencias trabajan con el 112, así mismo se puede acceder a un servicio gratuito sobre los derechos de los viajeros servicio Europe direct: 00880067891011, desde cualquier lugar de la Unión Europea.

*Si tenéis algún problema en los servicios contratados, sabed que os podéis dirigir a la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), para que os ayuden con el problema, o en las oficinas OMIC de cada Ayuntamiento.

6.2. ELIJE TU MEDIO DE TRANSPORTE

EN AVIÓN

Compañías Low Cost:

www.easyjet.com
www.vueling.com
www.ryanair.com
www.iberiaexpress.com

Buscador de vuelos:

www.lastminute.com
www.rumbo.es
www.edreams.es
www.viajar.com
www.muchoviaje.com

Varios destinos alrededor del mundo, con una duración de 1 año, es el *RTW (Round the World)*:

www.airtreks.com
www.travelbag.co.uk
www.roundtheworldflights.com
www.roundtheworldticket.com

AENA: <http://www.aena.es> o bien llamando al 902 404 704 puedes informarte de conexiones de vuelos, límites de equipaje, el tiempo que va a hacer durante el vuelo, recomendaciones para el viaje o los derechos de los viajeros.

Información de aeropuertos internacionales: <http://www.worldairportguide.com> Aiport Transfer te da información sobre medios de transporte para llegar o salir de aeropuertos de todo el mundo

www.toandfromtheairport.com

EN TREN

FEVERail: te permite recorrer los 1.300 km de la red de Feve a bordo de todas las líneas de trenes de cercanías y regionales. Podrás hacer cuantos viajes quieras durante un mes o dos.

www.renfe.com

INTERRAIL: te permite viaja por más de 30 países de Europa. Puedes coger la opción de visitar diferentes países o escoger uno y moverte en tren por él.

<http://es.interrail.eu/>
www.inter-rail.org

SNCF: billetes de tren por Europa a precios asequibles

<http://es.voyages-sncf.com/es>

EN AUTOCAR

Puedes encontrar descuentos en algunas compañías tanto para viajar por España como por Europa:

- www.avanzabus.com
- www.alsa.es
- www.eurolines.es
- www.busabout.com
- www.movelia.es

EN COCHE

Si viajas fuera de Europa necesitas el Carné de Conducir Internacional que lo tramitan en la Jefatura Provincial de Tráfico
 C/ Arturo Soria, 143
 TEL: 913 018 500
www.dgt.es

Para ver el estado de las carreteras, mapas y rutas recomendadas por España y Europa

- www.guiacamps.com
- www.viamichelin.es

Otra manera de viajar en coche es alquilarlo, desde donde partes o en el lugar donde vas a pasar unos días. Algunas compañías que alquilan coche son:

- www.hertz.es
- www.europcar.es

Para compartir coche con otra persona que haga el mismo trayecto que tú.

- www.compartir.org
- www.viajamosjuntos.com
- www.blablacar.es

EN BARCO

Este es un medio una manera menos usual de viajar. Hay diferentes compañías que organizan viajes desde puntos de España a las Islas Baleares, Gran Bretaña, África... Tiene la ventaja de que si quieres puedes transportar tu coche.

- www.viajarenbarco.com
- www.balearia.com
- www.trasmediterranea.es

6.3. ALOJAMIENTO EN GENERAL

Las opciones para elegir donde alojarte cuando te vas de viaje son muy variadas: Camping, albergues, casas rurales, hoteles, *bed and breakfast*, residencias de estudiantes, apartamentos... Y alternativas originales como el intercambio de casas.

ALBERGUES	CAMPINGS
<p>Hay muchos albergues en España y el extranjero. Para poder tener precios reducidos es necesario tener el carné de alberguista. Los más conocidos:</p> <p>Federación Internacional de Albergues de Juventud (IYHF) www.hihostels.com/es</p> <p>Red Española de Albergues Juveniles (REAJ) www.reaj.com</p> <p>Hay otros albergues que no pertenecen a esta red y no es necesario tener el carné de alberguista para acceder a sus instalaciones. Podéis encontrar más información acerca de ellos en:</p> <p>www.hostels.com</p> <p>www.hostelbookers.com</p> <p>www.europeanhostels.com</p>	<p>Irte de camping es una opción económica, cabañas o bungalows, tienda de campaña,....:</p> <p>www.infocamping.com</p> <p>www.campings.net</p> <p>www.vayacamping.net</p> <p>www.campingsonline.com</p> <p>www.campinguia.com</p> <p>www.eurocampings.es</p> <p>El Carné Internacional de Camping tiene ventajas en algunos campings, para más información consulta: www.campingcardinternational.com/es</p> <p>Para informarte sobre el alquiler de caravanas:</p> <p>www.eurovan2000.com</p> <p>www.caravaningmadrid.com</p>
BED AND BREAKFAST	ALOJAMIENTO GRATUITO
<p>Este alojamiento ofrece cama y desayuno a precios más bajos que los hoteles. La información de estas páginas es de Bed and Breakfast en España y en todo el mundo.</p> <p>www.bedbreak.com</p> <p>www.bedbreakfastreservations.com</p> <p>www.bedandbreakfast.com</p>	<p>Hay redes que te dan la posibilidad de alojarte en casas particulares de forma gratuita, a cambio tendrás que ofrecer tu casa para que otra persona de la red se hospede:</p> <p>www.couchsurfing.com</p> <p>www.bewelcome.org</p> <p>www.globalfreeloaders.com</p>
CASAS RURALES	HOTELES
<p>Esta forma de alojarse se puso de moda hace unos años y cuenta con muchos adeptos. Depende de las características de la casa y de las personas que vayan te puede salir muy económica o con un precio elevado. Puedes ver algunas de ellas y sus precios en:</p> <p>www.guarural.com</p> <p>www.ecoturismorural.com</p> <p>www.toprural.com</p> <p>www.masrural.com</p> <p>www.ruralter.com</p>	<p>Dependiendo de la ubicación de éstos en la ciudad y de sus comodidades, así será su precio. Puedes encontrar hoteles de España y del resto del mundo en estas páginas:</p> <p>www.hotelsearch.com</p> <p>www.infohostal.com</p> <p>www.hotelseurope.com</p> <p>www.easyhotel.com</p> <p>www.booking.com</p> <p>www.trivago.es</p> <p>www.logitravel.com</p>
REFUGIOS	BALNEARIOS
<p>Es un recurso muy utilizado por la gente que le gusta la montaña. Infórmate en:</p> <p>www.madteam.net/refugios</p> <p>www.fedme.es</p>	<p>Te darán información en la Asociación Nacional de Estaciones Termales (ANET) TEL. 91 5490300 www.balnearios.org</p>

PARADORES	MONASTERIOS
http://www.parador.es	www.arteguias.com
APARTAMENTOS-PISOS	
	www.easypiso.com
	www.idealista.com
	www.abbeypart.com
	www.segundamano.es

6.4. TURISMO EN MADRID

A. OFICINAS DE TURISMO DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

La capital ofrece a los visitantes toda la información que necesitan para conocer su amplia y variada oferta turística y cultural. Si necesitas un plano de Madrid y que alguien te aconseje sobre los lugares que no puedes perderte en tu visita. No lo dudes, tienes que acercarte o ponerte en contacto con un punto de información turística.

CENTRO DE TURISMO PLAZA MAYOR Pza. Mayor, 27 (Casa de la Panadería) TEL: 914 544 410 Horario: de lunes a domingo de 9,30 a 21, 30 www.esmadrid.com	
PUNTOS DE INFORMACIÓN TURÍSTICA	
PASEO DEL PRADO Plaza de Neptuno Horario: lunes a domingo de 9,30 a 20,30h	ATOCHA Ronda de Atocha (junto Museo reina Sofía) Horario: lunes a domingo de 9,30 a 20,30h
PLAZA DE CALLAO Plaza de Callao, s/n Horario: lunes a domingo de 9,30 a 20,30h	RECOLETOS-COLÓN Paseo de recoletos, 23 Horario: lunes a domingo de 9,30 a 20,30h
ESTADIO SANTIAGO BERNABÉU Paseo de la Castellana, 138 Horario: lunes a domingo de 9,30 a 20,30h	CENTRO CENTRO Plaza de Cibeles, 1 (Palacios de Cibeles) Horario: martes a domingo de 10,00 a 20,00
AEROPUERTO ADOLFO SUÁREZ (T4 SALAS 10) (T2 SALAS 5 Y 6) Avenida Hispanidad s/n Horario: lunes a domingo de 9,00 a 20,00h	FARO DE MONCLOA Avda. Arco de la Victoria, 2 Horario: lunes a domingo de 9,30 a 20,30h
SERVICIO DE ATENCIÓN AL TURISTA EXTRANJERO (SATE) COMISARIA DE POLICÍA NACIONAL C/ Leganitos, 19	

SIERRA DE GUADARRAMA

<p>EL ESCORIAL 1ª categoría Ctra. Guadarrama a El Escorial, Km 3,500 TEL: 918 902 412 / 902 014 900 www.campingelescorial.com info@campingelescorial.com</p>	<p>MONTE HOLIDAY 1ª categoría Ctra. M-604, km 9 Gargantilla del Lozoya TEL: 918 695 390 / 918 695 278 www.monleholiday.com monleholiday@monleholiday.com</p>
<p>SAN JUAN 2ª categoría Ctra. Navalcarnero a Ávila, M-600, Km 22 Valdemorillo TEL: 918 990 300 / 608 827 942 www.campingsanjuan.com info@campingsanjuan.com</p>	<p>EL VALLE. 2ª categoría Ctra. de Miraflores a Bustarviejo, M-610 Km 15,00 TEL: 918 443 587 www.sierranorte.com/camping-elvalle</p>
<p>EL ORTIGAL 2ª categoría C/ Montañeros, 19 Manzanares El Real TEL: 918 530 120 www.campingelortigal.es damiangm60@hotmail.com</p>	<p>D'OREMOR 2ª categoría Ctra. Cabanillas a Bustarviejo, Km 0,700 Cabanillas de la Sierra TEL: 918 439 034 www.doremor.com doremor@doremor.com</p>
<p>PISCIS 2ª categoría Ctra. de Guadalix a Navalafuente, km 3 Navalafuente TEL: 918 432 268 / 616 247 138 www.campiscis.com campiscis@campiscis.com</p>	<p>La Fresneda 2ª categoría Ctra. M 608, km 19,500 Soto del Real TEL: 918 477 213 www.campingfresneda.com info@campingfresneda.com</p>

SIERRA OESTE

<p>EL CANTO DE LA GALLINA 1ª categoría Travesía Dos de Mayo, 1 Valdemarquera TEL: 918 984 820 www.elcantolagallina.com camping@elcantolagallina.com</p>

<p>LA ARDILLA ROJA 2ª categoría Pantano de San Juan, M 501, Km 51 San Martín de Valdeiglesias. TEL: 918 678 487 / 618 610 556 www.campingardillaroja.com info@campingardillaroja.com</p>	<p>LA ENFERMERÍA 2ª categoría C/ Nicasio Hernández Redondo, 25 Pelayos de la Presa TEL: 918 645 225 / 686 418 646 www.guiacampinfecc.com camping@campingenfermeria.com</p>
<h2>SIERRA NORTE</h2>	

PICO DE LA MIEL 1ª categoría Ctra. N-I, Km. 58,100. Finca Prado Nuevo La Cabrera TEL: 918 688 082 / 918 689 507 www.picodelamiel.com pico-miel@picodelamiel.com	EL PICACHUELO 2ª categoría Ctra. El Berrueco a Cervera, Km 1,500 El Berrueco TEL: 918 686 136 / 918 687 161 www.aquanor.es cbaquanor@cbaquanor.es
LA ACEBEDA 2ª categoría Camino de Robregordo, 19. La Acebeda TEL: 918 699 038 / 659 729 841 www.campinglaacebeda.com info@campinglaacebeda.com	CERVERA DE BUITRAGO 2ª categoría C/ Iglesia, s/n. Cervera de Buitrago TEL: 918 686 136 / 918 687 161 www.sierranorte.com/aquanor cbaquanor@cbaquanor.es
ALREDEDOR DE MADRID	
ARCO IRIS 2ª categoría Ctra. Villaviciosa a Boadilla del Monte, M- 501 Km 7,100 Villaviciosa de Odón TEL: 916 160 387 www.bungalowarcoiris.com/ madrid@bungalowarcoiris.com	ALPHA 2ª categoría C/ De la Calidad, 1. Ctra. N-IV, Km.12,400 Getafe TEL: 916 958 069 www.campingalpha.com info@campingalpha.com
SUR DE LA COMUNIDAD	
ARGANDA 2ª categoría Ctra. a Campo Real, Km 3,600 Arganda del Rey TEL: 918 712 663 www.campingarganda.com info@campingarganda.com	CAMPING INTERNACIONAL DE ARANJUEZ 1ª categoría C/ Soto del Rebollo, s/n (antigua N-IV, km 46,8) Aranjuez TEL: 918 911 395 www.campingaranjuez.com info@campingaranjuez.com

TEL: 902 102 112

Horario: de lunes a domingos de 9:00 horas a 00:00 horas

B. MAD ABOUT INFO

La Red de Información Turística, MAD about info (Loco por informarte), integrada por las Oficinas de Turismo dependientes de la Dirección General de Turismo y por las municipales adheridas, pretende acogerte cuando llegues a Madrid. Te proporcionará información de calidad, así como descubrirte la gran variedad de recursos turísticos con los que cuenta nuestra Región.

La Red 'MAD ABOUT INFO', te ayudará a identificar, en todo el territorio de la Comunidad de Madrid, dado que todas tienen la misma imagen y te proporcionará información sobre cualquier destino o recurso de la Comunidad en cualquier lugar que estés.

 esMADRID.com	<p>OFICINAS MUNICIPALES DE LA RED</p> <p>Si estás en algún municipio de Madrid, busca la más cercana en el siguiente enlace:</p> <p>http://turismomadrid.es/es/</p>
	<p>WEB OFICIAL DE TURISMO DE MADRID</p> <p>Toda la oferta cultural y de turismo de Madrid en el siguiente enlace:</p> <p>www.esmadrid.com</p>

C. CAMPINGS

Los **campings** son instalaciones al aire libre debidamente acotadas y acondicionadas para su ocupación temporal utilizando como alojamiento tiendas de campaña, caravanas, bungalows, etc. Cada camping tiene unas tarifas dependiendo de los servicios que ofrece, los cuales determinarán su categoría. En todos debe abonarse una cantidad por tienda, caravana, por persona y vehículo.

WEBS DE INTERÉS

- www.campistasfecc.com
- www.canalcamping.com
- www.campingguia.com
- www.infocamping.com
- www.campings.net
- www.campingsalon.com
- www.campingsonline.com
- www.vayacamping.net
- www.acampa.com
- www.acampamos.com
- www.campingeurope.com

D. ALBERGUES JUVENILES

Los **Albergues Juveniles** son alojamientos a precios asequibles, donde se facilita el contacto con personas de otras partes del mundo. Están destinados a un público juvenil, aunque no hay límite de edad en su utilización. La mayoría disponen de habitaciones compartidas, con servicio de cocina y comedor. Es característica de ellos que se hagan actividades culturales, turísticas y se compartan experiencias diversas.

En algunos de éstos albergues hacen descuentos con el carné joven.

Dependiendo de su ubicación, se puede disfrutar de los recursos que ofrece el entorno: senderismo, escalada, espacios naturales, rutas a caballo, recorridos en bicicleta, actividades de nieve y otras prácticas deportivas, sin olvidar las visitas culturales y recreativas.

En general se encuentran abiertos todo el año aunque algunos cierran un mes en agosto o septiembre. Los dormitorios son compartidos (de dos a ocho plazas). Hay diferentes salas colectivas de usos múltiples. La adjudicación, distribución y horario de utilización de estos espacios por los grupos alojados es función de la Dirección del Albergue. La duración de la estancia dependerá del grado de ocupación y la demanda.

ALBERGUES DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD	
OFICINA CENTRAL DE RESERVAS E INFORMACIÓN	
Paseo de Recoletos, 1 28001 Madrid	TEL: 912 767 478
Horario: de 9 a 14 horas	Central.reservas@madrid.org
http://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/muevete-tu-tiempo-libre#albergues-refugios	www.madrid.org/inforjoven
ALBERGUES JUVENILES DE LA COMUNIDAD DE MADRID	
ALBERGUE JUVENIL SCOUT MADRID HOTEL	
Calle Entrarroyos, 19 posterior. 28030 Madrid	TEL: 910 912 322
recepcion@scoutmadridhostel.com	www.scoutmadridhostel.com
ALBERGUE HOSTEL SAN FERMÍN (de la DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD)	
Avda. de los Fueros, 36. 28041 Madrid	TEL: 917 920 897
albergue@san-fermin.org	www.san-fermin.org
ALBERGUE HOSTEL THE HAT	
Calle Imperial, 9. 28012 Madrid	TEL: 917 728 572
booking@thehatmadrid.com	www.thehatmadrid.com
ALBERGUE HOSTEL LAS DEHESAS Carretera de las Dehesas, s/n (km 2,5) 28470 Cercedilla TEL: 918 520 135 central.reservas@madrid.org www.madrid.org/inforjoven	ALBERGUE HOSTEL VILLA CASTORA Carretera de las Dehesas, 29 28470 Cercedilla Tel.: 918 520 334 villacastora@madrid.org
ALBERGUE HOSTEL LOS BATANES Finca Los Batanes (frente Monasterio El Paular) 28740 Rascafria TEL: 918 691 511 central.reservas@madrid.org www.madrid.org/inforjoven	ALBERGUE HOSTEL EL ESCORIAL C/ Residencia, 14 28200 San Lorenzo De El Escorial TEL: 918 905 924 central.reservas@madrid.org www.madrid.org/inforjoven

BUSCADORES DE ALBERGUES EN INTERNET

- www.hihostels.com / (español/inglés)
- www.spanish.hostelworld.com/Albergues/Madrid/Espana (español)
- www.hostelz.com/ (inglés)
- www.hostelbookers.com (inglés)
- www.hostelineurope.com (inglés)
- www.backpackerspain.com (español/inglés)
- www.hostelsclub.com/ (español/inglés)
- www.hostelseurope.com (español/inglés)
- www.1000albergues.com (español)
- www.gomio.com (español)
- www.worldbesthostels.com (inglés)
- www.alberguesjuveniles.es (español)
- <https://reaj.com> (español)

E. REFUGIOS JUVENILES

Los refugios son pequeñas instalaciones ubicadas en zonas naturales estratégicas, mayoritariamente de montaña, que ofrecen seguridad y protección al excursionista. Disponen de un mínimo de servicios y un equipamiento básico. Los refugios con guarda disponen de chimenea, luz eléctrica, una pequeña cocina y tarimas de madera para los sacos de dormir.

La Dirección General de Juventud y Deportes posee varios refugios, distribuidos unos por la zona de sierras y otros por la zona sur, en las vegas de los ríos. Están abiertos desde las 17 horas del viernes a las 17 horas de los domingos. El alojamiento es sólo para grupos, con un mínimo de 10, y con una edad comprendida entre los 12 y los 30 años. Las reservas se pueden hacer hasta con tres meses de antelación en la Oficina Central de Reservas e Información, y se debe presentar un breve proyecto de actividades.

OFICINA CENTRAL DE RESERVAS E INFORMACIÓN

Paseo de Recoletos, 14 esquina C/ Recoletos, 1

TEL: 912 767 478

Horario: de 9 a 14 horas

www.madrid.org/inforjoven

LA CASITA Puerto de Navacerrada Cercedilla Plazas: 24	EL PINGARRÓN (PUERTO DE COTOS) Ctra. Del Puerto de Cotos a Valdesquí, km 1,5 Rascafría Plazas: 25
EL PALANCAR Ctra. de Rascafría a Miraflores, km 6,5 Rascafría Plazas: 25	CANENCIA Ctra. de Canencia a Miraflores de la Sierra, km 3,5 Canencia de la Sierra Plazas: 24
PUERTO DE LA MORCUERA Ctra. de Miraflores a Rascafría, km 11 Rascafría Plazas: 40	SOTO DEL REAL Ctra. de Soto del Real a Manzanares, km 18,500 Plazas: 32

CORTIJO DE SAN ISIDRO Plaza de la Iglesia, 5 Aranjuez Plazas: 24	SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS Ctra. de San Martín de Valdeiglesias a la ermita de Nuestra Señora de la Nueva, km 4 Plazas: 22
VILLAMANRIQUE DE TAJO C/ San Marcos, s/n Villamanrique del Tajo Plazas 25	VILLA PAZ C/ Rosario del Muro, 16 San Lorenzo de El Escorial

6.5. TURISMO EN EUROPA

A. INTERRAIL

Es un billete para circular en tren por Europa. Hay tres modalidades:

- **Global Pass** es la forma divertida y económica de explorar los mejores lugares de Europa. 30 países te esperan, elige el que quieras a lo largo del recorrido.
- **One Country Pass** es la mejor opción si quieres viajar en tren dentro de un solo país de Europa. Este pase te da la libertad de explorar cada esquina del país que has elegido en tren. Puedes elegir entre 30 países.
- **Premium Pass** este pase único te permite realizar reservas de tren GRATIS utilizando un servicio de reservas en línea. Reservas gratis y viajes multigeneracionales.

LO PUEDES ADQUIRIR:

RENFE <u>(Chamartín y Atocha en Madrid)</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ TEL: 902243402 (Grandes Líneas) ○ TEL: 902240202 (Información General)
TIVE. OFICINA JOVEN COMUNIDAD DE MADRID <ul style="list-style-type: none"> ▪ C/ Fernando el Católico, 88 TEL: 915 437 412 ▪ C/ Recoletos, 14 TEL: 912 767 563 ▪ Avda. Portugal, 20. Móstoles TEL: 916 645 968 ▪ Avda. Valencia, 3. San Sebastián de los Reyes TEL: 916 520 889 ▪ C/ S. Felipe Neri, 1. Alcalá de Henares TEL: 918 797 400
Más información: www.interrail.eu/es

CÓMO USAR EL PASE INTERRAIL

Primero, tienes que decidir qué tipo de pase necesitas para tu viaje. ¿Estás planeando un viaje en tren a través de Europa? ¡Entonces el **Interrail Global Pass** es la opción perfecta! Si quieres explorar un único país europeo, el **Interrail One Country Pass** es el más adecuado para tus planes. O si lo prefieres las Ventajas del **INterrail Premium**.

Cuando compres tu pase, asegúrate de llenar tus detalles personales correctamente. Tú nombre, apellidos, fecha de nacimiento y número de pasaporte o de carné de identidad estarán impresos en tu pase, así que es importante que estos detalles concuerden con tu pasaporte o carné de identidad.

Con tu pase Interrail, recibirás un paquete de Interrail que consiste en una guía con información sobre cómo usar tu pase, un mapa ferroviario, una pulsera y una cartera para el pase para mantener protegidos y juntos todos tus documentos de viaje.

Una vez que te llegue el pase, comprueba de nuevo todos los detalles para asegurarte que son correctos. Si hay cualquier error en los detalles impresos en tu pase, éste no será válido para viajar.



El último paso es llenar tus datos personales y los detalles del billete en el informe de viaje. Una vez lo hayas hecho, es el momento de hacer tu maleta y prepararte para el viaje!

Puedes salir en tu primer viaje en tren en cualquier momento después de la medianoche del primer día de validez de tu pase. Tienes que completar tu último viaje en tren antes de la media noche del último día de validez de tu pase.

GASTAR DÍAS DE VIAJE

Un día de viaje dura 24 horas, desde medianoche hasta medianoche. En un día de viaje tienes acceso a las redes ferroviarias de los países en los que tu pase Interrail es válido.

■ **¿Flexi pass o continuous pass?**

Si estás viajando con un flexi pass, puedes viajar cada día durante la validez completa de tu pase. El número de días de viaje depende del pase que tú elijas. Así que si estás viajando con un Global Pass de 5 días en un periodo de 10 días tienes 5 días para viajar en un periodo de 10 días. Decide sobre la marcha cuándo quieras utilizar tus días de viaje.

■ **Rellenar el calendario de viaje**

Si tienes un flexi pass, recuerda llenar la fecha de cada día de viaje en el calendario de viaje que está impreso en tu pase Interrail. Hazlo antes de coger el primer tren del día. No hacerlo es lo mismo que viajar sin billete, así que cuidado... ¡podrías terminar pagando una multa!



- **Ahorra días de viaje cogiendo trenes nocturnos.**

¿Tu primer viaje del día es en un tren nocturno directo que sale después de las 7 p.m. (19:00) y llega a su última parada pasadas las 4 a.m. (04:00)? Si lo haces, te ahorrarás un día de viaje ya que solo tienes que llenar la fecha de llegada en el calendario de viaje. Esta regla se conoce como la regla de las 7 p.m.

La regla de las 7 p.m. también puede aplicarse a todos los ferrys nocturnos gratuitos cubiertos por tu pase Interrail, independientemente de la hora de salida y llegada. Decide si vas a introducir la fecha de salida o la fecha de llegada en tu pase Interrail.

RESERVAS DE TREN

Una reserva es un asiento garantizado en un tren específico. Para algunos trenes en Europa es obligatorio hacer una reserva, por lo que la necesitas para poder subir al tren. Se incluyen los trenes de alta velocidad y trenes nocturnos y muchos trenes en Francia, Italia y España. Las tarifas de reserva de tren no están incluidas en tu pase.

En ocasiones, puedes evitar tener que pagar tarifas de reserva si buscas una ruta alternativa.

Por lo general, esto conlleva más paradas y una duración de los viajes más larga, pero al mismo tiempo, te ahorras cualquier coste adicional y te da la oportunidad de visitar otros destinos.

Para ver tarifas, destinos, pases, recomendaciones: <http://es.interrail.eu/>

B. EUROLINE

Es un pase para viajar desde los 18 años, con la compañía de autobuses Eurolines y te permite realizar un viaje ilimitado con un precio fijo a través del continente europeo.

Validez: 30 o 60 días, contando desde la fecha del primer trayecto.

Enatcar/Alsa
 Estación Sur de Autobuses
 C/ Méndez Álvaro, 83 local 9 Madrid 91 506 32 55
www.eurolines.es

Puedes encontrar más información en esta página:

<http://www.eurolines.es/es/>

C. RENFE SPAIN PASS

Condiciones

- Solo es válido para **personas con residencia fuera de España**. Personal e intransferible. Necesita Pasaporte.
- El cliente puede escoger **pases de 4, 6, 8 o 10 viajes** a utilizar en 1 mes. Puede elegir entre dos modalidades: **Turista o Preferente**.
- Permite viajar en los trenes autorizados, excluyendo plazas acostadas.
- Válido durante los 6 meses siguientes a la fecha de compra y utilizarse durante 1 mes posterior al primer viaje efectuado.
- Gastos de **anulación** a partir de las 24 horas siguientes a su compra. No admite **reembolso** tras realizar el primer viaje.
- Es necesario adquirir un billete + reserva sin cargo para viajar.
- Es obligatorio el billete impreso junto con Renfe SpainPass para acceder al tren.
- **Viaja gratis en Cercanías** dentro de las 4 horas previas y posteriores al viaje.

Tarifas 2019

Nº de Viajes	Adulto		Niño	
	Turista	Preferente	Turista	Preferente
4 viajes	195€	270€	145€	200€
6 viajes	275€	380€	200€	280€
8 viajes	350€	480€	255€	350€
10 viajes	410€	560€	305€	410€

* Niños (entre 4 y 13 años cumplidos, los niños menores de 4 años viajan gratis si no ocupan plaza).

MÁS INFORMACIÓN

- Información y venta telefónica: 91 2 320 320
- http://www.renfe.com/viajeros/viajes_internacionales/spainpass/index.html