



Consejería de Economía y Hacienda
Dirección General de Turismo
turismo@madrid.org
www.madrid.org
Info general sobre Madrid 012

Ayuntamiento de Cerdilla
91 852 57 40
info@cercedilla.es
www.cercedilla.es
www.turismocercedilla.es

Descubre Cerdilla/Discover Cerdilla

Cerdilla se encuentra situada en la zona noroeste de la Comunidad de Madrid, a 56 km de la capital. Con una superficie de 35,8 km² y con un total de 7.304 habitantes, se perfila como un pueblo serrano, donde sus vecinos se dedican fundamentalmente al comercio, la hostelería, la ganadería y los servicios públicos.

Por su ubicación, en pleno corazón de la Sierra de Guadarrama, se encuentra rodeada de montañas, con un clima de tipo continental marcado por veranos muy agradables e inviernos fríos y húmedos, con frecuentes nevadas, especialmente en la cota más alta del municipio, que es el Puerto de Navacerrada.



▲ Ayuntamiento / City Council



▲ Centro Cultural Joaquín Sorolla / Joaquín Sorolla Cultural Center

Cerdilla ofrece un espacio de gran interés, con excursiones a pie por los lugares más bellos de la zona, donde disfrutarán los entusiastas de la naturaleza como ya lo hicieron a lo largo de la historia reyes, artistas, intelectuales, caminantes y viajeros amantes de la naturaleza.

Todo esto, unido a una rica oferta cultural y de ocio, configuran un municipio ideal para disfrutar del tiempo libre, unas vacaciones o una escapada de fin de semana.

Descubre Cerdilla... Descubre Naturaleza.



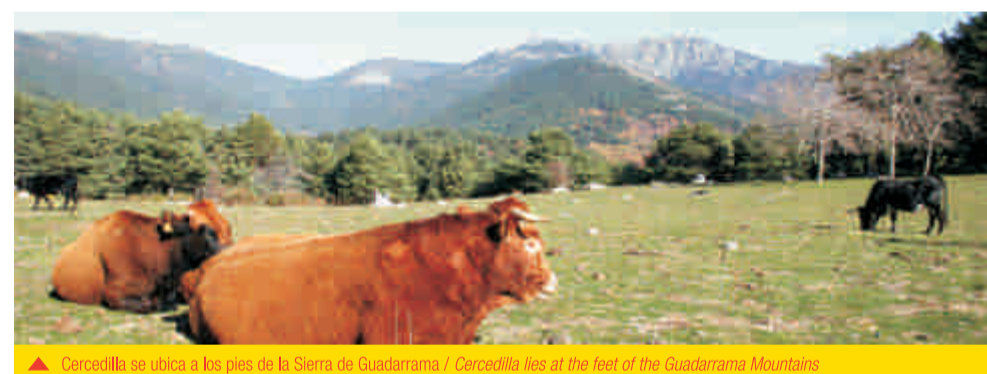
▲ Mountain bike en el Valle de La Fuentría / Mountain bike at La Fuentría valley

The town is found at the heart of the Sierra de Guadarrama. Surrounded by mountains, the town enjoys a continental climate marked by very pleasant summers and cold and damp winters. Furthermore, you can find the mountain pass of Navacerrada, where you can enjoy the abundant snowfall.

Cerdilla has a lot of interesting places to visit. Nature enthusiasts can enjoy the walking and hiking tours that explores the most beautiful areas and scenery of the village. This nature explore has been done in centuries by kings, artists, walkers and travellers.

Describing the town with all these great services coupled along with rich cultural and leisure activities, Cerdilla is an ideal place to spend some quality time, holiday and weekend gateway.

Indeed, discovering Cerdilla is discovering nature.



▲ Cerdilla se ubica a los pies de la Sierra de Guadarrama / Cerdilla lies at the feet of the Guadarrama Mountains

Parque Recreativo de Las Berceas/Las Berceas Recreational Park

Se trata de un espacio habilitado para el ocio, inmerso en el espectacular pinar de Las Dehesas. Consta de dos piscinas naturales, merendero y un parque temático de aventura en la naturaleza.



▲ Piscinas naturales en Las Berceas / Natural pools in Las Berceas

It is a wonderful place to enjoy leisure scene, immersed in the spectacular Pine forest of Las Dehesas. The place is accented with two natural swimming pools, picnic area and an adventure theme-park.

Puerto de Navacerrada/Navacerrada Mountain Pass



▲ Los deportes de invierno tienen gran tradición en Cerdilla / The practice of mountain sports is traditional in Cerdilla

Está situado en el término municipal de Cerdilla, a tan solo 8 Km del pueblo, entre los 1.850 y 2.262 m de altitud, y comunica por carretera las provincias de Madrid y Segovia. Cuenta con aparcamientos, restaurantes, alojamientos y pistas de esquí.

Este lugar tradicional de esquí y senderismo es muy frecuentado los fines de semana. Hoy en día sirve de plataforma para la práctica de actividades deportivas, como son el esquí de travesía y de fondo, raquetas, punto de partida de pruebas de esquí-alpinismo, maratones y carreras de montaña.

It lies within about 8 kilometres away from the town centre of Cerdilla and has an altitude of between 1,850 and 2,262 metres. It is perfectly communicated by the major roads of the cities of Madrid and Segovia. You will find a ski resort up there, restaurants, accommodation and equipped with car parks.

This traditional skiing and hiking site is very frequented on weekends. Nowadays it is a platform for the practice of sports like cross-country and alpine skiing, snow rackets, and the start point of ski and mountaineering competitions and marathons.



▲ El Puerto de Navacerrada permite la práctica de deportes de naturaleza / Navacerrada mountain pass allows the practice of nature sports

Fábrica de la luz/Light fabric



▲ Interior de la Fábrica de la Luz / Interior of the Light Fabric

Esta instalación se encuentra en la carretera de Las Dehesas. Fue construida en el año 1925 por el Ayuntamiento de Cerdilla, que también la administraba, suministrando electricidad para el alumbrado público del municipio. Esta fábrica dejó de funcionar y hoy en día se ha rehabilitado el edificio y la maquinaria para acoger un museo dedicado a la electricidad.

It was built in 1925 by the City Council, and is situated along the Las Dehesas road. It was originally served as power plant that supplies the lightning system of Cerdilla. The operations has been stopped for years but has been restored and nowadays, it serves as the Museum of Electricity.

Información de autobuses y trenes/Bus & train information

Autobuses/Buses:
www.autobuseslarrea.com
918515592

Trenes/Trains:
www.renfe.es
902240202



▲ Estación de tren de Cerdilla / Cerdilla train station

Teléfonos de interés/Telephone numbers

Ayuntamiento de Cerdilla. Turismo	918 525 740
Plaza Mayor, 1. 28470 Cerdilla	
Policía Local	639 351 791
Guardia Civil	918 520 137 / 062
Centro Polifuncional Joaquín Sorolla	918 523 620
Polideportivo	918 523 592
Biblioteca	918 523 468
Centro de salud	918 523 031
Urgencias	918 520 497
Estación de cercanías Renfe	918 520 057
Autobuses Larrea	918 515 592
Farmacia de la Plaza Mayor	918 520 220
Farmacia de la Estación	918 520 617
Farmacia de Mirasierra	918 521 484
Gasolinera	918 520 728
Centro de Educación Ambiental "Valle de la Fuentría"	918 522 213
Ctra. de las Dehesas, km.2	902 882 328
Información permanente de pistas de esquí	

Dónde comer/Where to eat

La gastronomía de Cerdilla se caracteriza por la gran calidad de sus materias primas y por la cuidadosa elaboración de sus platos, que proceden de la tradición local. Destacan los asados y calderetas elaborados con excelentes carnes, amparadas bajo la Indicación Geográfica Protegida "Carne de la Sierra de Guadarrama". La trucha y diversos productos de repostería y panadería son otros de los ejemplos de nuestra deliciosa cocina tradicional.

Puedes degustar algunos de los platos típicos de Cerdilla en cualquiera de nuestros bares y restaurantes:

Cerdilla's cuisine comes from its local tradition, characterized by the high quality of its raw materials and by careful preparation of these dishes. The best of such cuisine includes the roasted meat stews made with excellent "Carne de la Sierra de Guadarrama", a product under the Protected Geographical Indication law. Other delicious traditional cuisines include trout and various confectionery and bakery products.

You can enjoy and experience on your own our typical cuisine at any of the following bars and restaurants:

Cafetería Peña Blanca	Ctra. de los Molinos	918 520 940
Cafetería Sáenz de Miera	C/ Mayor, 33	918 521 717
Cafetería El Corzo	Ctra. M-601, km 19,2	918 521 100
Restaurante Los Frutales	Ctra. de las Dehesas, 33	91 8520 244
Restaurante Muñoz	Plaza Mayor, 8	918 520 244
Restaurante Gómez	C/ Emilio Serrano, 32	918 525 146
Restaurante Casa Ochoa	C/ Virgen de las Nieves, 7	918 521 430
Restaurante Helio	C/ Emilio Serrano, 26	918 521 267
Restaurante Dos Castillas	Ctra. M-601, km 20	918 520 862
Restaurante Candil	Plaza de María Minguez, 4	918 520 174
Restaurante La Calzada Romana	Ctra. de las Dehesas, 41	918 520 271
Restaurante Los Sarmientos de Gómez	Avda. Francisco Fernández Ochoa, 6	918 520 689
Restaurante Asador de Ángel	C/ Pontezuela, 27	918 523 865
Restaurante Casa Cirilo	Ctra. de las Dehesas, s/n	918 520 241
Restaurante La Herrería	Avda. Sierra de Guadarrama, 25	918 520 707
Restaurante El Rancho de Javi	Avda. de Manuel Gómez Ameza, 5	918 520 549
Restaurante Luces del Poniente	C/ Lina de Ávila, 4	918 525 587
Restaurante Cambalache	Ctra. de los Molinos, 20	918 524 039
Restaurante La Maya	C/ Carrera del Señor	918 521 267
Restaurante El Andabe	Travesía Pontezuela, 14	918 523 091
Restaurante Cafetería Venta Arias	Ctra. De la Granja-Puerto de Navacerrada	918 521 432
Bar Sánchez	Avda. Sierra del Guadarrama, 1	918 520 138
Bar Bola		
Bar La Farola	C/ Mayor, 43	
Bar San Antonio	Avda. Sierra del Guadarrama, 29	918 525 896
Bar Tres Jaras	Plaza Mayor, 7	
Bar Limbocopas	C/ Mayor, 16	
Bar Mickey	C/ Mayor, 7	
Bar El Moreno	C/ Emilio Serrano, 28	
Bar Espectáculo El Mono		
Bar Kakios	Avda. de los Toreros, 1	918520472
Bar Maype	Plaza Mayor, 2	918521482
Bar Florida	Plaza Mayor, 6	918521267
Bar La Maya Chocolatería	Trav. de la Carrera del Señor, 2	918521267
Bar Mesón Chivo Loco	C/ Pontezuela, s/n	918523439
Bar El Casino	C/ de la Fragua, 8	918520251
Bar Peña Pintada	C/ Emilio Serrano, 34	918522062
Bar El Pílon	Plaza de María Minguez, 9	
Bar Bar Gómez	C/ Emilio Serrano, 51	
Bar Katrina	Avda. de Manuel Gómez Ameza, 17	918521753
Bar La Fragua	C/ de la Fragua, 32	918523116
Bar El Paso	C/ Emilio Serrano, 1	
Pub La Frontera	C/ Mayor, 36	918521978
Bar Piscina Las Berceas	Ctra. de las Dehesas	
Bar Colonial	Plaza Mayor, 5	
Bar Hello	C/ Emilio Serrano, 26	918521345
Bar Candil	Plaza de María Minguez, 5	918520174
Bar O' Cruceiro	Avda. Sierra del Guadarrama, 3	918520404
Bar Dos Castillas	Ctra. M-601	918520862
Bar Ochoa	C/ Virgen de las Nieves, 7	918521430

Dónde dormir/Accommodations

Si deseas aprovechar al máximo tu estancia en Cerdilla, puedes pernoctar en cualquiera de alojamientos, que ofrecen un servicio cercano y de gran calidad.

If you want to experience the most out of your holiday to Cerdilla, we have perfect accommodations for you to stay with staffs that provide home comfort and high-quality service:

Casa Rural Casa Cirilo	Ctra. de Las Dehesas, s/n	918520241
Casa Rural Casa Lafora	Camino de Majavilán, 3	918521050
Hotel Rural Los Frutales	Ctra. de Las Dehesas, 41	918520244
Hostal La Maya	C/ Carrera del Señor, 2	918521267
Hotel Pasadoiro	Ctra. M-601	918521427
Hostal El Aríbel	C/ Emilio Serrano, 71	918521511
Hotel Rural Casona de Navalmedio	Camino de Navalmedio, km 1,9	918521351
Hotel de montaña El Corzo	Ctra. M-601, km 19,2	918521100
Hotel Rural Luces de Poniente	C/ Lina de Ávila, 4	918525587
Casa Rural Los Castaños	C/ Emilio Serrano, 10	918521798
Casa Rural Peña Pintada	C/ Emilio Serrano, 34	918522062

Cómo llegar/Getting here



Cercedilla, senderos cargados de historia/Historical hikes

A la Fábrica de la Luz por el Camino Puricelli



▲ Senderos en Cercedilla / Hikers in Cercedilla

Desde la estación de tren, nos dirigiremos hacia el Puente del Molino, para desviarnos a la derecha antes de cruzar el túnel bajo el ferrocarril. Haremos un breve ascenso en zigzag por el estrecho Paseo de Ródenas, que nos conduce al Camino Puricelli, en cuya construcción se utilizaron lajas de piedra al antiguo estilo romano. Se comenzó a construir a principios del s. XX por los hermanos Puricelli con el fin de unir Cercedilla con los Pinares de Valsain y con Segovia, a través del Puerto de la Fuenfría. La Guerra Civil española obligó a parar el proyecto, de modo que únicamente se concluyó un pequeño tramo que luego fue transformado en pista forestal.

Una vez tomado este camino, inconfundible por su amplitud, por su trazado recto y llano y por los círculos azules marcados sobre troncos y piedras, transitaremos a través de un espléndido pinar de pino silvestre, en el que también podremos apreciar ejemplares de roble melojo. Tras haber recorrido unos 400 m, nos desviaremos a la derecha junto a la entrada a la Finca Santa Catalina. La senda nos conducirá hacia el río de la Venta, en el que podremos observar una exuberante vegetación de ribera formada por sauces, olmos y fresnos.

Tras pasar el río cruzando un pequeño puente, llegaremos a la Fábrica de Luz, construida en el año 1925 por el Ayuntamiento de Cercedilla para suministrar electricidad destinada al alumbrado público del municipio. Para regresar al pueblo bajaremos por la Calle de Emilio Serrano, y tras 500 m, llegaremos a la estación de tren.

To the Light Fabric down Camino Puricelli

This route leads us to the stretch of the emblematic "Camino Puricelli" which passes through in the area of Pine Forest with natural beauty and ecological value. Parts of the routes include visiting the Light Fabric, an old-historical power-plant restored into Electricity Museum.

From the Cercedilla train station we will go to Puente del Molino, and then turn right before crossing the tunnel below the train-way track. We will ascend in a zigzag following the narrow Paseo de Ródenas, which will lead us to the Camino Puricelli, built with stone labs like the Roman paved roads. Its construction was started at the beginnings of the 20th century by the Puricelli brothers in order to link Cercedilla with Valsain Pinewood as well as Segovia through the Fuenfría mountain pass. The Spanish Civil War stopped the project, so only a short stretch was finished that was later used as a forest trail.

After taking this track, which is distinct from others, due to its width, its straight and flat route and the blue circles that mark it, we will pass through a splendid Scots Pine forest where we will also see Pyrenean Oak specimens. After enjoying walking for about 400 m, turning to our right, we will find the entrance of Santa Catalina. This path will lead us towards the "De La Venta River", where we will see the river's lush vegetation of Willow Trees, Elms and Narrow-leaved Ash.

Leaving the track, we will cross the river over a small bridge, which will bring us back to the Light Fabric. In order to arrive back to the village, we will continue following the track descending to the "Calle de Emilio Serrano", and 50 m further along, we will reach the train station.



A Camorritos por el Camino de los Cantos Gordos

Este sendero podemos también recorrerlo en sentido ascendente, comenzando en la Plaza Mayor, o en sentido descendente, iniciándolo en el apeadero de Camorritos.

Dejaremos atrás la Plaza Mayor por la Avenida de la Sierra de Guadarrama, desviándonos a la izquierda en la Calle del Bautismo. A continuación giraremos de nuevo a la izquierda, tomando el Camino de los Cantos Gordos. Este camino nos llevará, tras unos 600 m, al depósito de agua que abastece a Cercedilla.

Cercedilla. Tras pasarlo, tomaremos el camino que parte hacia la izquierda, que forma parte del sendero de Gran Recorrido 10 (GR-10) que recorre la Sierra de Guadarrama. Un poco más adelante, llegados a una bifurcación, tomaremos el camino de la derecha, rodeando Camorritos por su lado este.

Unos 300 metros tras la bifurcación, deberemos prestar atención para tomar el camino que sale hacia la derecha, conduciéndonos a un espléndido mirador ubicado junto a otro depósito de agua, en una zona de berrocales graníticos. Desde allí disfrutaremos de unas vistas excepcionales de Cercedilla y de la Sierra de Guadarrama, engalanados por los bellos colores de los robledales de roble melojo, que constituyen la formación vegetal dominante en esta parte de la sierra.

Continuamos nuestro camino y tras atravesar a lo largo de poco más de 1 kilómetro el interior de Camorritos, alcanzaremos el apeadero que constituye el final de nuestra ruta.

To Camorritos halt down Camino de los Cantos Gordos

As the previous route, you can start the track from Plaza Mayor to Apeadero de Camorritos or the other way around, starting from apeadero de Camorritos.

Choosing the route starting from Plaza Mayor, the initial route leaves behind Plaza Mayor walking down Avenida de la Sierra de Guadarrama, and turn left at Calle del Bautismo. Once you reached Camino de Cantos Gordos, turn left, and after about 600 m, you will arrive to a place where you can see the water deposit that supplies Cercedilla. Once over this pass, we take the track to the left, which is part of the Long-Distance Footpath 10 (GR-10), which covers Sierra de Guadarrama. Few meters further along, you will meet a path turning to your right at the fork of the road, surrounding the east of Camorritos.

From the fork, the route heads off for about 300m, soon passing a path turning to the right, leading us to a splendid viewpoint next to another water deposit. From here, take your time and enjoy the exceptional views of Cercedilla and Sierra de Guadarrama, enhanced by the beautiful colours of the Pyrenean Oak forest, the predominant vegetation of this area.

Continuing the path through Camorritos, after 1 km, the trail takes you the endpoint of the route.

A Camorritos por el Camino de los Ciruelos

Este camino nos llevará desde la Plaza Mayor al apeadero de Camorritos, aunque también podremos optar por realizar el recorrido a la inversa.



▲ Cercedilla es un escenario ideal para la práctica ecuestre / Cercedilla is a perfect place for riding a horse

Partiendo de la Plaza Mayor, tomaremos la Calle Mayor, y subiremos hacia la Iglesia de San Sebastián, para tomar la Calle de José Aguinaga. Tras recorrer unos 500 m por esta calle, nos desviaremos a la derecha, tomando el Camino de los Ciruelos. En este punto, la ruta se adentra en un paraje de gran belleza, salpicado por robledales de roble melojo, con algunos ejemplares de gran porte. Es una zona de tradición ganadera, en la que dominan verdes prados y pequeños huertos de árboles frutales. Tras recorrer 1 km por este camino, cruzaremos el Arroyo de la Teja, para alcanzar el apeadero de Camorritos, punto final de nuestra ruta, unos 400 metros más adelante. Desde este lugar, podemos bajar al pueblo dando un paseo de una media hora por la Calle de José Aguinaga, o bien utilizando el tren de vía estrecha (C9), que comunica la estación de tren de Cercedilla con el apeadero de Camorritos.

To Camorritos halt down Camino de los Ciruelos

This route will lead us from Plaza mayor to the apeadero de Camorritos, although you can follow the same route from reverse. Starting at Plaza Mayor, we will take Calle Mayor, going up to Iglesia de San Sebastián, and take Calle de José Aguinaga. After about 500 m, turn right, and take Camino de los Ciruelos. A few meters further along, you will find a very beautiful site occupied by Pyrenean Oaks, some of which reach a spectacular size. This is a traditional livestock farming place, with green meadows and small fruit tree plantations. From here, for about 1 km, the trail heads straight crossing Arroyo de la Teja. Soon after 400 m walking straight ahead, we will reach apeadero de Camorritos, as the endpoint of our route.



▲ Ejemplo de arquitectura típica de Cercedilla / Typical architecture of Cercedilla

Paseo por el casco urbano

Este recorrido nos acercará a los lugares más representativos de Cercedilla, a través de los cuales conoceremos su historia, su cultura, sus tradiciones y sus gentes.

El recorrido se inicia en el magnífico Puente de El Molino, que formaba parte de la Calzada Romana y que data del s. III d.C. Desde allí iremos a la estación de tren, cuya construcción, en el año 1888, supuso un hito en la historia de Cercedilla pues originó el inicio de su desarrollo turístico. A continuación observaremos la Colonia de la Estación, formada por espléndidas villas construidas como casas de veraneo a finales del s. XIX y principios del XX.

Continuaremos ascendiendo por el Paseo de Francisco Muruve para encontrar a nuestra derecha el Parque Pradoluengo, ubicado en un enclave de excepcional belleza donde podremos disfrutar de unas vistas espectaculares de la Sierra de Guadarrama. Más adelante, en la Calle

Registros, observaremos una casa señorial de principios del s. XX, donde se ubicó la botica de Cercedilla hasta principios de los años 80 del pasado siglo. En la Calle Carrera del Señor, encontramos el Centro Cultural Joaquín Sorolla, habitado en un bello edificio serrano en memoria del pintor, uno de los más ilustres veraneantes de Cercedilla. A continuación nos dirigiremos a la Iglesia de San Sebastián, magnífico templo construido entre los s. XII y XV.

La siguiente parada es el Caño de los Rincones, llamado Rincón del Fotógrafo al estar dedicado a Carlos Varela, para quien nuestro pueblo supuso una fuente constante de inspiración. En el extremo oriental del pueblo conoceremos el Antiguo Lavadero, donde se desarrolló el tradicional oficio de la lavandería y actualmente habilitado con fines culturales.

Otro de los elementos tradicionales que encontraremos es el antiguo potro de herrar, vestigio del pasado ganadero de nuestro pueblo. Nuestra siguiente parada se encuentra en la Plaza Mayor, donde observaremos el Ayuntamiento, edificio serrano construido en 1971, y el Centro de Mayores, ubicado en el lugar de nuestras antiguas escuelas. Junto a esta plaza encontraremos una pequeña plazuela dedicada a Francisco Giner de los Ríos, precursor de la tradición excursionista en nuestro pueblo, y podremos leer en ella los versos que para él escribió su alumno Antonio Machado.

Nuestra última parada, ubicada en la Calle Mayor, es la Iglesia de El Carmen, erigida sobre una antigua ermita de la que aún se conservan algunos vestigios.

Tour around the town centre

The tour starts at the magnificent Molino Bridge, part of the Roman paved road, dates back to the 3rd century. From here, we will go to the Cercedilla train station, built in 1888, which is a milestone in Cercedilla history that paved the beginning of its touristic development. Soon after, we will see the Station Residential Development, which has splendid villas built as summer houses in the late 19th century and the beginning of the 20th century.

Continuing, we will reach the Pradoluengo Park by going uphill along Paseo de Francisco Muruve. The park is located at the right side of the street where we will have an exceptional view of Sierra de Guadarrama. Few meters further ahead at Calle Registros, we will see a stately home from the beginnings of the 20th century, where the old pharmacy was located until the early 80's. In the same street, we will find Joaquín Sorolla Cultural Center, set up in a beautiful typical mountain building and dedicated to Joaquín Sorolla, one of the most distinguished painter and holidaymakers of Cercedilla. Our next stop is San Sebastián Church, a magnificent temple built between 12th and 15th centuries.

Along the way, we will also see Caño de los Rincones Fountain, also known as "Rincón del Fotógrafo" (The Photographer Place). It was dedicated to Carlos Varela, known to be the constant source of inspiration of the town. In the east part of the town we will see the old laundry, where the traditional washing job took place. Nowadays, it is used for cultural purposes. Another traditional element that we will see is the shoeing stand, a place where the cattle was tied while it was being branded.

Our next stop is located at Plaza Mayor, where we will see the City Council, built in 1971. Another interesting site is the Old People's Home, which was raised where the old schools were located. Next to this, we will find a little square dedicated to Francisco Giner de los Ríos, forerunner of the hiking tradition in Cercedilla. We will have the chance to read the verses he wrote for his pupil named Antonio Machado.

Our last stop is El Carmen Church, located in Calle Mayor and built on an ancient chapel, where there are still some traces of its remains.

LEYENDA / LEGEND

- SL1 - A la Fábrica de la Luz por el Camino Puricelli
SL1 - To the Light Fabric down Camino Puricelli
- SL2 - A Camorritos por el Camino de los Cantos Gordos
SL2 - To Camorritos halt down Camino de los Cantos Gordos
- SL3 - A Camorritos por el Camino de los Ciruelos
SL3 - To Camorritos halt down Camino de los Ciruelos
- SL4 - Paseo por el casco urbano
SL4 - Tour around the town centre
- - - Ferrocarril de vía estrecha
Railway



	Fábrica de Luz por el Camino Puricelli	Camorritos por el camino de Cantos Gordos	Camorritos por el camino de Ciruelos	Casco Urbano Central
LONGITUD / LENGTH	1700 m	2700 m	2600 m	3500 m
DURACIÓN / TIME	1 h 30 min	2 h	2 h	3 h 30 min
DIFICULTAD / DIFFICULTY	Baja / Low	Baja / Low	Baja / Low	Baja / Low
TIPO / TYPE	Circular	Ida y vuelta / Back and forth	Ida y vuelta / Back and forth	Circular
DESNIVEL / CHANGE IN LEVEL	40 m	160 m	160 m	50 m