

# CENTRO DE ESQUÍ NÓRDICO Y MONTAÑA A **NAVAFRÍA**



- ESQUÍ DE FONDO • RAQUETAS DE NIEVE
- ESQUÍ PARA ESCOLARES • NORDIC WALKING
- ALQUILER DE ESQUÍES DE FONDO Y RAQUETAS DE NIEVE

## **DESCUBRE EL LADO NÓRDICO DEL GUADARRAMA**

## ¿QUÉ SOMOS?

El Centro de Esquí Nórdico y Montaña de Navafria es un lugar único. Situado en el pinar de Navafria, en pleno Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, donde podrás practicar, aprender y disfrutar de las actividades nórdicas: Esquí de Fondo, Raquetas de Nieve, Nordic Walking y Rollerski, junto a un equipo de profesionales que trabajan, viven y sienten el Esquí de Fondo.

En la actualidad el C.E.N.M. de Navafria es el lugar de referencia de los deportes nórdicos en el centro peninsular.



Contamos con un dominio esquiable de hasta 33 km de pistas, siendo uno de los centros de esquí más grandes de la península. Junto al inicio de pistas de esquí existe un Refugio de piedra donde se encuentra el alquiler de Esquíes y Raquetas

de Nieve, el servicio de rescate en pistas, una sala picnic, vestuario, WC, botiquín y primeros auxilios.

Este refugio es donde recibimos a los practicantes del esquí, ya que está junto a los aparcamientos y es muy útil y versátil los días de tiempo inestable ya que se puede utilizar para reponer fuerzas, para secarse en caso de lluvia o nieve, como vestuario/consigna antes y después de la actividad.



## ESCUELA DE ESQUÍ DE FONDO

Todos los cursos y actividades de Esquí de Fondo los realiza la Escuela de Esquí Nórdico \_Guadarrama Nórdica\_, perteneciente a la Asociación Española de Profesores y Escuelas de Deportes de Invierno (AEPEDI), formada por profesores titulados como Técnicos Deportivos de Esquí de Fondo, tal y como exige la ley, lo que garantiza a todos nuestros alumnos una enseñanza profesional con una metodología actualizada y de acreditada calidad.



## ACTIVIDADES

**ESQUÍ DE FONDO:** el otro esquí, 100% fácil, divertido y seguro. Inicia o mejora tu técnica de esquí de fondo. Tenemos cursos y actividades adaptadas a todas las necesidades.

- Cursos colectivos y particulares.
- Cursos para niños y/o familias.
- Actividades para empresas y grupos organizados.

**RAQUETAS DE NIEVE:** pasión por la nieve. Disfruta de la nieve de forma tranquila o conoce rincones de la mano de nuestros guías. Rutas Guiadas y paseos en el entorno del puerto de Navafria.

**UN DÍA EN LA NIEVE, ESQUÍ DE FONDO PARA ESCOLARES:** una jornada de nieve para aprender esquí de fondo y conocer el entorno. Por medio de juegos y actividades divertidas os introducimos en este apasionante deporte. Más de 7.000 escolares han aprendido con nosotros.

**NORDIC WALKING:** Cursos y Rutas de Nordic Walking, también llamado Marcha Nórdica se trata de una actividad física en la que a la forma natural de caminar se le añade el uso efectivo de una par de bastones diseñados especialmente para ello. Se practica al aire libre y tiene su origen en el Esquí de fondo, en los años 30 del siglo pasado, en Finlandia, cuando los esquiadores comenzaron a utilizar los bastones para el entrenamiento de verano. Es una actividad tranquila, para todas las edades y perfecto para reunirte con tu familia o amigos y dar un paseo practicando deporte.

- ¿ Es una actividad divertida, de aprendizaje rápido y apta para todos
- ¿ Baja sensación de fatiga
- ¿ De movimientos seguros, saludables y correctos
- ¿ Mejora la postura al caminar y la alineación del cuerpo
- ¿ Aumenta la circulación del tren superior logrando que se activen el 90% de los músculos
- ¿ Se incrementa la captación de oxígeno y el gasto calórico favoreciendo la pérdida de peso
- ¿ Reduce el impacto sobre las articulaciones



Podrás realizar su practica en primavera y otoño. Conoce esta apasionante forma de caminar de la mano de instructores de la INWA (Asociación Internacional de Nordic Walking)

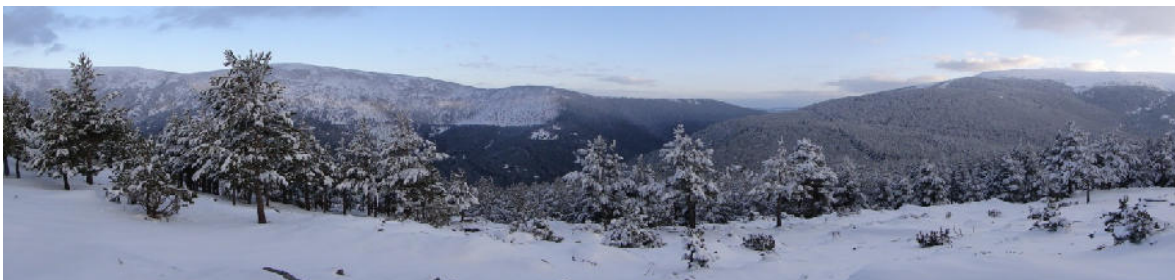
## ADEMOS:

- ¿ Hasta 33 km de pistas preparadas y acondicionadas diariamente para técnicas Patinador(Skating) y Clásico
- ¿ Alquiler de material de esquí y raquetas de nieve a pie de pistas
- ¿ Refugio situado a 1773m de altura con sala picnic, vestuario, WC, etc
- ¿ Todos los fines de semana servicio de ESQUIBUS (Autobús lanzadera Lozoya-Puerto de Navafría-Lozoya/Aldealengua de Pedraza-Navafría- Puerto de Navafría)
- ¿ Evita problemas de aparcamiento, atascos y cadenas
- ¿ Abierto todos los días del invierno si las condiciones meteorológicas lo permiten(del 1 de Diciembre 2016 al 1 de Abril 2017) De 9:00 a 17:00 h. Con todos nuestros servicios disponibles.

## ¿DÓNDE ESTAMOS?

En el Pto. De Navafría a 1.773m. de altitud entre las provincias de Madrid y Segovia. A 45 minutos de la capital segoviana y a 1h. de Madrid por la A1 (Ctra. de Burgos).

- ¿ Desde Segovia 43 km
- ¿ Desde Madrid 95 km
- ¿ Desde Valladolid 128 km
- ¿ Desde Burgos 181 km



## ¿CÓMO LLEGAR?

Desde el C.E.N.M. de Navafria seguimos apostando por un transporte colectivo que permita acceder hasta el Centro de Esquí respetando el entorno, apoyamos el uso del Autobús Lanzadera. Es un servicio contratado por el Centro de Esquí para nuestros CLIENTES exclusivamente, no podrá ser utilizado por personas que no cumplan este requisito. El ESQUIBUS funciona los Sábados, Domingos y Festivos de Temporada 2016/2017 que está el Centro de Esquí operativo y las pistas ABIERTAS.

### ESQUIBUS DESDE LOZOYA(MADRID)

|   |         |         |         |          |
|---|---------|---------|---------|----------|
| Salidas Lozoya- Centro de Esquí Nórdico | 9:00 h  | 10:00 h | 11:00 h | 11:45 h* |
| Salidas Centro de Esquí Nórdico-Lozoya  | 13:30 h | 14:30 h | 15:30 h | 16:30 h* |

\*Estas horas de recogida no están dentro del horario habitual. Sólo si hubiera más demanda.

Precio Ida y Vuelta 4.50€\*

\*SALIDA ESQUIBUS: Pza. Ayuntamiento de Lozoya

[Conoce el itinerario](#)

### NUEVO SERVICIO - ESQUIBUS DESDE ALDEALENGUA DE PEDRAZA(SEGOVIA)

|  |         |         |          |
|--|---------|---------|----------|
| Salidas Aldealengua de Pedraza                         | 9:00 h  | 10:00 h | 11:00 h* |
| Salidas Navafria ´ Centro de Esquí Nórdico             | 9:05 h  | 10:05 h | 11:05 h* |
| Salidas Centro de Esquí Nórdico-Aldealengua de Pedraza | 14:00 h | 15:00 h | 15:30 h* |

\*Estas horas de recogida no están dentro del horario habitual. Sólo si hubiera más demanda.

Precio Ida y Vuelta 4.50€\*

\*SALIDA ESQUIBUS Aldealengua de Pedraza: Pza. Ayuntamiento de Aldealengua de Pedraza

\*SALIDA ESQUIBUS Navafria: Pza. Ayuntamiento de Navafria

[Conoce el itinerario](#)

+ INFO Y RESERVAS ´ [info@navafriaesqui.com](mailto:info@navafriaesqui.com) - 687 375 430 - 629 339 369

[www.navafriaesqui.com](http://www.navafriaesqui.com)

## EN TU COCHE

Desde Segovia: por la N-110, dirección Soria. A la altura de Navafría, subir el puerto.

Desde Madrid: por la A-1 hasta el km 69. Seguir dirección Rascafría hasta Lozoya, tomar la carretera que sube al puerto de Navafría.

