



Centro de Información del Parque.
Avda de Castilla –La Mancha, s/n
Ruidera (Ciudad Real)
☎ 926 52 81 16.

Horario de verano (julio y agosto):
De martes a sábado de 10 a 14 y de
16 a 18; domingos y lunes de 10 a 14 horas.

Horario de invierno (Septiembre a junio):
Consultar previamente.

Para visitar la Cueva de Montesinos recabe
Información en el Centro de Información.

Para más información:
<http://www.turismocastillalamancha.com/naturaleza/parque-natural-de-las-lagunas-de-ruidera/>



Emergencias: ☎ 112

Guardia Civil: ☎ 062



Urgencias médicas:

La casilla: Médico (solo fines de semana)
enfermero y ambulancia todos los días
de julio y agosto
En la laguna Santos Morcillo
☎ 926 69 91 55

Centro de Salud de Ossa de Montiel:
Urgencias 24 horas
Avda de la Libertad, s/n (Ossa de Montiel)
☎ 967 37 71 26

Consultorio de Ruidera:
Días laborables en horario de mañana.
c/ Jose M^a Aparicio s/n Ruidera
☎ 926 52 80 60



5. **No pise las barreras tobáceas** ya que son sumamente frágiles y sus pasos pueden destruir en un momento lo que la naturaleza tarda años en construir. Está terminantemente prohibido cruzar al otro lado a través de las mismas.



6. **No circule con vehículos a motor** fuera de la carretera y respete la velocidad marcada. No estacione bajo ningún concepto en la carretera ni fuera de las zonas habilitadas.



7. **No acampe** o pernocte fuera de los campings y no instale ningún tipo de tiendas, toldos, etc.



8. **No vierta** ningún tipo de residuo ni lave objetos en las lagunas.



9. **No haga fuego** ni arroje colillas.



10. No pesque ni deje bañarse a sus perros en las **zonas donde haya gente bañándose**



11. No traiga al Parque sus tortugas, peces, patos o plantas, ya que son **especies exóticas** y pueden dañar gravemente el ecosistema.



12. No traiga embarcaciones de otros embalses o ríos que no hayan sido previamente desinfectadas y secadas (para evitar especies invasoras).



parque natural

Lagunas de Ruidera

¡Muy importante! Para disfrutar de un día agradable en el Parque Natural lea con atención:



1. Recuerde que las Lagunas de Ruidera son un **Parque Natural, no un parque acuático.**



2. Visite el **Centro de Recepción de Visitantes.**



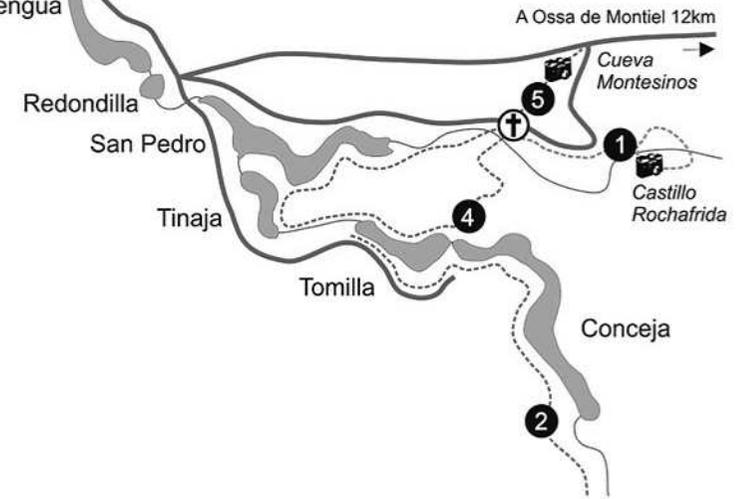
3. Deposite la **basura** en los contenedores dispuestos a lo largo del Parque Natural, y si por alguna razón estuvieran llenos llévesela y deposítela en otro contenedor. **Tenga en cuenta que la basura no se recoge sola.** Lo que unos pocos dejan tirado, se recoge con el dinero de todos.



4. Si tiene alguna duda sobre actividades prohibidas pregúntela o consúltela en la normativa de regulación, el desconocimiento o el hecho de que no esté indicado en algún cartel no le exime de su cumplimiento.

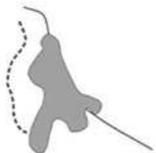


- 1 Senda Castillo de Rochafrida:** circular, 1 hora y 15 min, 4,3 km.
- 2 Senda de la Laguna Blanca:** lineal, bici, 1 hora, 8 km. ida x 2 i/v
- 3 Senda del Margen Izquierdo:** lineal, 50 minutos, 2,8 km ida x 2 i/v
- 4 Senda del Pie de En medio:** circular, 1 hora y 30 min, 6 km.
- 5 Senda de la Cueva de Montesinos:** lineal, 20 min, 1 km. ida x 2 i/v
- 6 Senda del Castillo de Peñarroya:** lineal, bici, 2 horas y 30 min, 21,3 km. ida x 2 i/v
- 7 Senda interpretativa del Castillo de Peñarroya:** circular, 45 min, 1,8 km.



Blanca

CC-BY-NC-SA



Barrera tobácea de la Laguna Lengua
Está prohibido pisarla y bañarse en la cascada