

1916 100 años de  
2016 Parques  
Nacionales



RED DE  
PARQUES NACIONALES

**SENDEROS DEL CENTENARIO**



## LOS SENDEROS DEL CENTENARIO

*Vegarredonda y Ordiales (PR-PNPE 5)*

*Camino de Turieto*

*Sendero de los Roques de García*

*Sendero los Brecitos-Barranco de las Angustias*

*Travesía del Portarró*

*Sendero del Charco del Acebrón*

*Sendero de la Isla del Pan*

*Ruta de Tremesana*

*Sendero de la Ermita de Lourdes*

*Sendero a El far de L'Enciola*

*Senda de la Viñuela*

*Sulayr (GR-240)*

*Sendero del Faro da Porta*

*Sendero de la umbría de Peones Camineros*

*Caminería Histórica: De Cercedilla a La Granja  
por el Puerto de La Fuenfría*

**PN Picos de Europa**

**PN Ordesa y Monte Perdido**

**PN Teide**

**PN Caldera de Taburiente.**

**PN Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**

**PN Doñana**

**PN Tablas de Daimiel**

**PN Timanfaya**

**PN Garajonay**

**PN Archipiélago De Cabrera**

**PN Cabañeros**

**PN Sierra Nevada**

**PN Islas Atlánticas de Galicia**

**PN Monfragüe**

**PN Sierra de Guadarrama**

En la guía, los Senderos del Centenario aparecen ordenados de acuerdo a la fecha de la declaración del parque nacional.



RED DE  
PARQUES NACIONALES

**SENDEROS DEL CENTENARIO**

## Algo de historia

Hace cien años que el tesón personal de D. Pedro Pidal y Bernaldo de Quirós, Marques de Villaviciosa de Asturias, y el especial apoyo que el Rey Alfonso XIII le concedió, posibilitó que el 31 de mayo de 1916 presentara en el Senado su proyecto de Ley de Parques Nacionales, finalmente aprobada el 8 de diciembre del mismo año.

Esta breve Ley, que únicamente contenía tres artículos, introducía conceptos que hoy en día siguen llamando la atención. Al deseo claro de conservar y preservar los paisajes naturales: *“de respetar y hacer que se respete la belleza natural de sus paisajes, la riqueza de su fauna y de su flora y las particularidades geológicas o hidrológicas que encierran, evitando de este modo con la mayor eficacia todo acto de destrucción, deterioro o desfiguración por la mano del hombre”*, se unen otros objetivos claramente novedosos, como es el de favorecer los accesos por vías de comunicación adecuadas, el disfrute y conocimiento de sus valores y además, procurar que las poblaciones que viven en su interior no sufran el problema de la falta de accesos y servicios dignos, sacándolas del aislamiento.

Desde entonces cada vez más, visitar los parques nacionales, se contempla como una forma de ocio saludable, diferente y de calidad, siendo la observación de la naturaleza mediante la práctica del senderismo una de las actividades preferidas de los visitantes. Un paseo por un parque nacional, puede convertirse en una experiencia magnífica para despertar nuestros sentidos, habitualmente apagados por el exceso de ruido, estrés y contaminación.



El Rey Alfonso XIII  
en el Parque Nacional de Covadonga



D. Pedro Pidal, Marqués de Villaviciosa

## Senderos para el centenario

El cuadernillo que está a punto de abrir, reúne un itinerario representativo de cada uno de los parques nacionales españoles. Han sido cuidadosamente elegidos por personas que los conocen bien, y que trabajan habitualmente en ellos, para hacerle partícipe de los valores que contienen y al mismo tiempo, conmemorar la primera ley de parques nacionales que marcaría el punto de partida de la conservación en nuestro país.

Los “Senderos del Centenario” elegidos, al igual que la tipología de los quince parques nacionales españoles son muy variados: los hay largos, cortos, llanos y más empinados. Algunos transcurren por bosques frondosos, otros por paisajes volcánicos... pero todos nos van a ofrecer una oportunidad única, para conocer los valores naturales del espacio que estamos visitando.

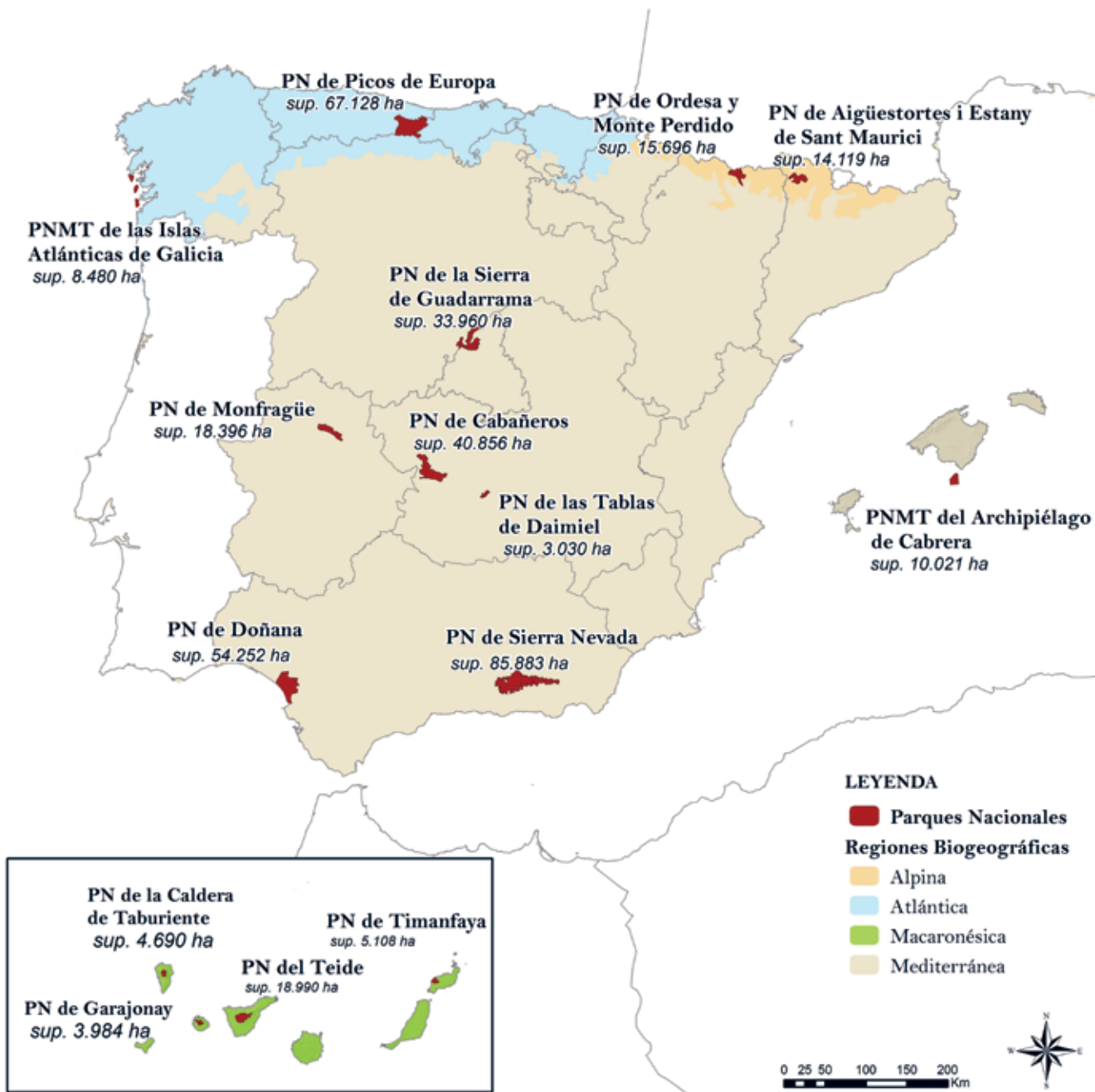
Dentro de las posibilidades de cada persona, animamos a tomar el reto personal de recorrer los senderos del centenario. La experiencia, bien en solitario o bien eligiendo buena compañía, puede ser excepcional.

## Cómo usar la guía de los “Senderos del Centenario”

Para poder realizar el recorrido con tranquilidad y seguridad, se ofrece la siguiente información de cada sendero: un mapa de localización del sendero dentro del parque nacional así como otro topográfico con el trazado del itinerario, incluidos los puntos de interés que encontraremos en el camino. Además, un perfil altitudinal del sendero permite conocer de antemano las características del recorrido que se complementa con el código MIDE (Método para la Información de Excursiones) y un texto descriptivo del mismo.

Las infraestructuras disponibles y un apartado de recomendaciones y normas completan la información. También se nos ofrece un paseo visual por el recorrido con una selección muy cuidada de fotografías de los puntos que podemos encontrar para animarnos a visitar dicho sendero.

De cualquier modo, si decide completar alguno de los senderos aquí presentados, no olvide que en cada uno de los parques nacionales (en sus centros de visitantes o en los puntos de información) y en sus páginas Web y en la de la Red, podrá obtener una información mucho más detallada de ese recorrido en particular y del resto de itinerarios señalizados que cada parque nacional mantiene para el disfrute de las personas que lo visitan.

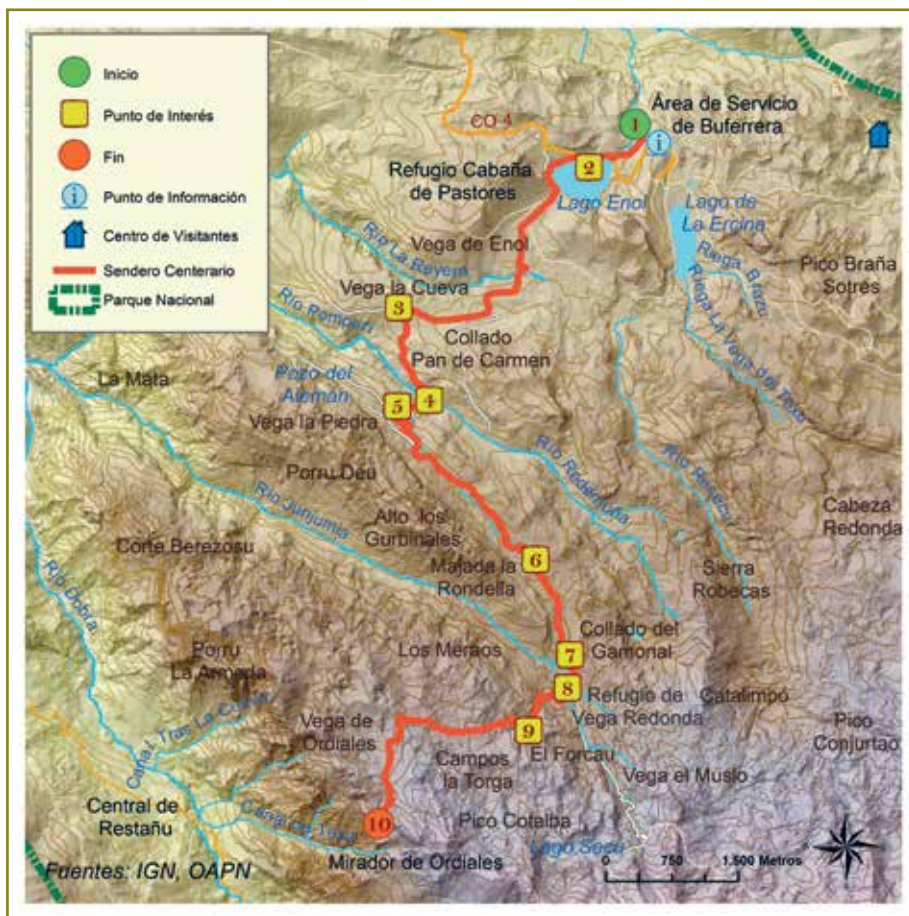




# PICOS DE EUROPA. VEGARREDONDA Y ORDIALES (PR-PNPE 5)

## Por el reino encantado

Esta ruta es, quizás una de las más espectaculares y bellas del Parque Nacional de los Picos de Europa, con inicio en el entorno de los Lagos de Covadonga, recorre algunas de las majadas más singulares del Concejo de Cangas de Onís (Vega de Enol, Vega La Piedra,...). El Refugio de Vegarredonda es punto intermedio del recorrido, donde se inicia el ascenso al Mirador de Ordiales. Este mirador es lugar emblemático del Parque Nacional. Se trata de un balcón natural, a casi 1700 metros de altitud, sobre un cortado vertical de unos 1.000 metros sobre el Valle de Angón y desde donde se tienen impresionantes vistas hacia zonas de los Concejos de Ponga, Caso y Sajambre, además de algunas cumbres del Macizo Occidental de los Picos. Ordiales fue definido como "el reino encantado de los rebecos y las águilas", por D. Pedro Pidal y Bernaldo de Quirós, Marqués de Villaviciosa, quien dejó escrito su deseo de ser enterrado en este lugar. D. Pedro Pidal fue impulsor de la Ley de Parques Nacionales (aprobada en 1916) y del primer Parque Nacional de España, el de La Montaña de Covadonga, declarado el 24 de julio de 1918.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN               | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|---------------------------|---------------|---------|
| 1     | Inicio                    | 0,0           | 1.038   |
| 2     | Lago Enol                 | 0,7           | 1.071   |
| 3     | Pandecarmen               | 3,5           | 1.085   |
| 4     | Río Pomperide Lava        | 4,4           | 1.064   |
| 5     | Vega la Piedra            | 5,0           | 1.131   |
| 6     | Majada de la Rondiella    | 7,2           | 1.360   |
| 7     | Collado Gamonal           | 8,1           | 1.463   |
| 8     | Refugio de Vegarredonda   | 8,5           | 1.460   |
| 9     | El Forcao                 | 9,2           | 1.570   |
| 10    | Mirador de Ordiales-Final | 11,6          | 1.764   |

## MIDE

Vegarredonda - Ordiales ( PR-PNPE.5)

|                        |              |      |                                 |
|------------------------|--------------|------|---------------------------------|
| 🕒 horario              | 6 h 50 min   | ⚠️ 2 | severidad del medio natural     |
| ⬆️ desnivel de subida  | 78 m         | 🗺️ 2 | orientación en el itinerario    |
| ⬆️ desnivel de bajada  | 878 m        | 👣 2  | dificultad en el desplazamiento |
| 📏 distancia horizontal | 20.400 m     | 🏠 4  | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🔄 tipo de recorrido    | Ida y vuelta |      |                                 |

## Recorrido

Partiendo del **aparcamiento de Buferrera (P1)**, se toma la senda señalizada hacia el **Lago Enol (P2)**. Se bordea este, por la derecha y se alcanza la pista de la Vega de Enol. Siguiendo siempre esta pista, dejamos a nuestra derecha, la Casa Municipal de Pastores, también algunas cabañas de pastores salpicadas por La Vega de Enol primero y La Vega de la Cueva después, hasta llegar a un cruce que se toma a la izquierda, llegando enseguida a **Pandecarmen (P3)**.

Se pasa ahora por una zona de hayedos hasta al Pozo del Alemán, en el **Río Pomperi (P4)**, lugar de baño de agua helada de D. Roberto Frassinelli, "el Alemán de Corao", al regreso de sus paseos por la montaña, de ahí que la poza tomara tal nombre. Se cruza el puente sobre el río, para iniciar la ascensión hasta **Vega la Piedra (P5)**, denominada así por la gran roca que en ella se encuentra. El camino asciende, rodeando esta roca hasta el Collado la Prida, que nos da paso a una amplia vega, Canraso. Se sigue el camino marcado por una fila de piedras clavadas en el suelo, pues en zonas de campera, se pierde el sendero. Tras cruzar el reguero de los Vahos, en apenas unos minutos se alcanza la **Majada La Rondiella (P6)**, donde suele verse abundante ganado pastando. Tras salvar un pequeño desnivel, se alcanza el **Collado Gamonal (P7)** desde donde se ve ya el refugio de Vegarredonda.

El **refugio de Vegarredonda (P8)**, es punto de referencia clave para montañeros que se adentran a conocer a fondo el Macizo del Cornión. El cambio de paisaje es rotundo, atrás queda el verde de los prados, para dar paso al gris de la caliza, que prácticamente nos acompañará hasta la vega de Ordiales. El camino de Ordiales sale detrás del refugio, y prosigue por una canal, la Cueña Cerrada, donde el camino va ganando altura serpenteando, hasta alcanzar el collado conocido como **El Forcao (P9)**, dando paso a los campos de la Torga, terreno más cómodo, donde es fácil encontrar algún rebeco pastando.

La Vega de Ordiales se gana en unos minutos, reconocible por el refugio (abierto y sin guarda) que hay en ella. Cruzando la vega se llega finalmente al **Mirador de Ordiales (P10)**, impresionante balcón sobre Valle de Angón y Río Dobra, donde quiso reposar D. Pedro Pidal. Hasta tan bello emplazamiento fueron subidos sus restos en 1949.

El regreso debe hacerse por el mismo camino.

Merece la pena destacar el siguiente texto (parcial) de la lápida de la tumba de D. Pedro Pidal: "Nosotros, enamorados del Parque Nacional de Covadonga, en él deseáramos vivir, morir y reposar eternamente; pero esto último, en ORDIALES, en el reino encantado de los rebecos y las águilas..."

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 55 Beleño.

**Duración:** 3h 40 min (ida) 6h 50 min (ida y vuelta). La ruta puede hacerse completa (ida y vuelta) en una sola jornada, si bien puede accederse hasta el refugio de Vegarredonda para pernoctar en él, y subir al día siguiente hasta el mirador de Ordiales.

**Punto inicial:** Aparcamiento de Buferrera.

**Punto final:** Mirador de Ordiales.

**Dificultad:** Media.

**Disponibilidad de zonas de descanso:**  
Refugio de Vegarredonda.

**Puntos de agua:** Buferrera, Vegarredonda. Se recomienda proveerse de agua en el Refugio, pues aunque en Ordiales hay una fuente, es difícil encontrarla.

**Características del terreno:** Sendero de montaña, irregular, bien trazado.

**Desnivel:** 641 m.



# PICOS DE EUROPA

## Vegarredonda y Ordiales (PR-PNPE 5)

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Desde Cangas de Onís, la AS-114 hasta Soto de Cangas, allí se toma la AS-262 hasta Covadonga. En Covadonga la CO-4 a Lagos y hasta el aparcamiento de Buferrera.

**Estacionamiento:** Aparcamiento de Buferrera (Los Lagos), aparcamientos en el entorno de Covadonga. Aparcamiento de Pandecarmen aunque la ruta está señalizada desde el Aparcamiento de Buferrera, actualmente es posible ir en coche hasta Pandecarmen, pero se trata de una pista de tierra.

**Transporte público:** Autobuses (solo verano, Semana Santa y Puentes), hasta el Aparcamiento de Buferrera.

**AUTOBUSES LANZADERA:** Verano (15 Julio a 15 septiembre, aproximadamente, también la Semana Santa y Puentes), con el mismo destino.

**Centros de visitantes:** Centro de Visitantes "Pedro Pidal", en los Lagos, próximo al aparcamiento de Buferrera (del 15 de Junio al 15 de Octubre, Semana Santa y Puentes).

**Puntos de información:** Oficina de Información Casa Dago (Cangas de Onís), Oficina de información de Buferrera (solo verano, Semana Santa y Puentes), Centro de Visitantes (período de apertura antes indicado).

**Cartelería informativa:** Señalización en Buferrera, Panel de inicio e informativo del itinerario en Pandecarmen PR-PNPE-5 Vegarredonda –Ordiales.

### NORMAS/RECOMENDACIONES

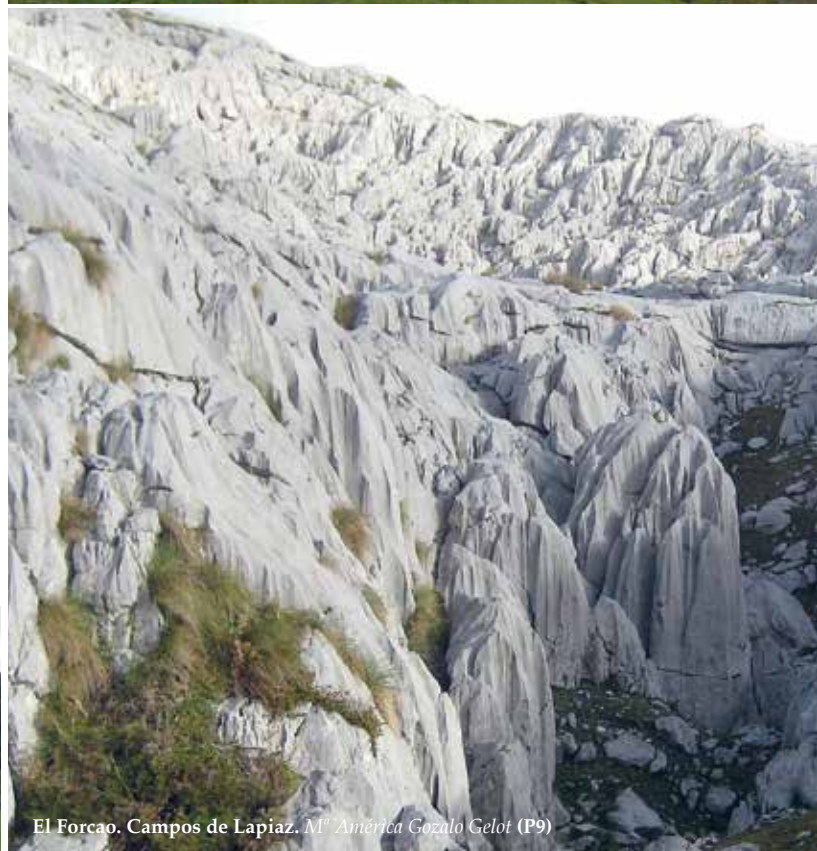
- No perturbar la fauna silvestre o al ganado.
- Llevar los perros sujetos con correa.
- No se permite el baño en lagos o arroyos.
- Llevar la basura a casa.
- Llevar calzado y ropa adecuada, según la época del año.
- Llevar agua y comida.
- Precaución con la niebla, es frecuente.
- En caso de pérdida, esperar ayuda.
- Aunque la cobertura de móvil es limitada es conveniente llevarlo.
- Teléfono de Emergencias 112.

### SUGERENCIAS

*Ascensión al Pico Cotalba desde la Vega de Ordiales.*



Lago Enol. A. Santori (P2)



El Forcao. Campos de Lapiaz. Mª América Gozalo Gelot (P9)





Pandecarmen (P3)



Puente Pomperi. A. Santori (P4)



Peña Santa de Enol desde la Vega de Enol (P2)



# ORDESA Y MONTE PERDIDO. CAMINO DE TURIETO

## Remontando ríos

Recorreremos un sendero tradicional, trazado con maestría, usado desde tiempo inmemorial por los vecinos de Torla para llegar al valle. Primero junto a la orilla del río Ara, para después trepar por la base de la peña Duáscaro y terminar atravesando el formidable hayedo-abetar de Turieto. Un bosque genuino y casi único en la vieja Europa, que Briet describió como “una selva donde sólo se ven árboles sobre árboles y a través de árboles” y donde a la sombra de estos gigantes de hasta 40 metros sólo viven las llamadas plantas “nemorales”. El camino alcanza el río Arazas a la altura del monumento dedicado a Lucien Briet. Aquí, entre el rumor del río y la soledad del paraje, siempre vienen a la memoria dos de sus inolvidables obras, “Bellezas del Alto Aragón” y “Soberbios Pirineos”. La primera de ellas traducida y publicada por primera vez en 1913 por la Diputación Provincial de Huesca y con lo recaudado poder ayudar a la joven viuda e hijos de un personaje que se entregó con tal entusiasta obsesión a la tarea de fotografiar los paisajes y pueblos del Pirineo aragonés, que dejaría casi en la ruina a su familia.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN                                      | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|--|---------------|---------|
| 1     | Torla  | 0,0           | 1.016   |
| 2     | Puente de la Glera                               | 0,4           | 960     |
| 3/4   | Puente de la Canaleta/<br>Puente de los Navarros | 2,8           | 1.017   |
| 5/6   | Monumento a Lucien<br>Briet/Casa Oliván          | 5,8           | 1.314   |
| 7     | Puente del Fresno                                | 6,4           | 1.303   |
| 8     | Puente de la Senda de<br>Cazadores               | 7,2           | 1.317   |
| 9     | Aparcamiento de<br>La Pradera de Ordesa          | 7,4           | 1.319   |

| MIDE                   |          | Turieto bajo |                                 |
|------------------------|----------|--------------|---------------------------------|
| 🕒 horario              | 2 h 15 m | ⚠️ 1         | severidad del medio natural     |
| ⬆️ desnivel de subida  | 365 m    | 🗺️ 1         | orientación en el itinerario    |
| ⬆️ desnivel de bajada  | 40 m     | 👣 2          | dificultad en el desplazamiento |
| 📏 distancia horizontal | 7.500 m  | 🏃 2          | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 👤 tipo de recorrido    | travesía |              |                                 |

## Recorrido

En **Torla (P1)**, tomamos desde la carretera la calle que desciende hacia el puente de la Glera por camino de herradura empedrado y amplio. Cruzamos el Ara por el **punto de La Glera (P2)** y tomamos la pista a la izquierda que lleva hacia los miradores de Ordesa, el sendero de las Cutas (SP 12), que en este tramo comparte trazado con el GR 15.2. Abandonaremos la pista cuando ésta gira a la derecha separándose del curso del Ara.

Nosotros seguimos remontando en paralelo por su margen izquierda, pasando entre campos y bordas e internándonos luego en zona boscosa sin dejar el GR 15.2. Llegamos así a la entrada al parque nacional, en un cruce de caminos cercano a la desembocadura del río Arazas en el Ara. Es el punto de enlace con el GR 11 Senda Pirenaica, que a la izquierda cruza el Arazas por el **punto de la Canaleta (P3)** y lleva hasta el puente de los Navarros, entrada al valle de Ordesa y confluencia con el de Bujaruelo (**P4**).

Nosotros seguimos a la derecha, ya en territorio del parque nacional, donde el sendero se bifurca: a la izquierda, el de Turieto Bajo continúa junto al río Arazas por el trazado del GR 11 y, a la derecha, el Turieto Alto toma pendiente para salvar el corto resalte rocoso que le separa de su hermano.

Por el camino de Turieto Bajo, caminamos entre masas de pinos que pronto se mezclan con hayas y abetos formando un rico bosque mixto.

La ruta se estrecha y empina en la subida hasta el mirador de la Embisteta. El Arazas se descuelga formando distintas cascadas o churros (Molinieto, Tramasaguas, Turieto, Tamborrotera y de los Abetos) al tiempo que el bosque acentúa su condición atlántica y su humedad.

Llegamos así al desvío del puente de Ordesa, inicio del ramal que lleva al cercano **Centro de Interpretación de Casa Oliván (P6)**, y junto al que se encuentra un **monumento en memoria del pireneista francés Lucien Briet (P5)**. Al otro lado de este puente nace también el ramal que, siguiendo el Arazas por su margen derecha durante 500 m, lleva hasta el **punto del Fresno (P7)**, por el que retornamos al sendero de Turieto Bajo. Continuamos a la derecha y cruzamos la pradera de Laña Caballo para llegar al cruce del **punto de la Senda de los Cazadores (P8)**. A la derecha, el camino se adentra en el bosque por dicha Senda (SA 25); de frente, el itinerario continúa por la margen izquierda del Arazas, ahora sobre el trazado del sendero de Soaso (SIA 4), y a la izquierda, nuestra ruta continúa cruzando el puente para llegar, por el camino adaptado, hasta el aparcamiento de **La Pradera de Ordesa (P9)**.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 178 Broto.

**Duración:** 2 h 15 min (ida).

**Punto inicial:** Torla.

**Punto final:** Pradera de Ordesa.

**Dificultad:** Moderada.

**Disponibilidad de zonas de descanso:** Si, sin equipamientos artificiales.

**Puntos de agua:** No.

**Características del terreno:** De media montaña, trazado tradicional.

**Desnivel:** 365 m (positivo) y 40 m (negativo).

**Orientación:** Primera parte Sur-Norte, segunda parte Oeste-Este.



# ORDESA Y MONTE PERDIDO

## Camino de Turieto

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Por carretera por la N-260 hasta Broto y de allí a Torla por la A-135

**Estacionamiento:** Parking gratuito del Centro de Visitantes de Torla.

**Transporte público:** Autocar ALOSA Huesca-Sabiñánigo/ Sabiñánigo-Torla  
Tren RENFE hasta Sabiñánigo.

**AUTOBUSES LANZADERA:** En los meses centrales del verano (julio, agosto y septiembre) y en Semana Santa, entre Torla y La Pradera de Ordesa.

**Tarifa 2016:** 4,50 € ida y vuelta

**Centros de visitantes:** Centro de visitantes en Torla junto al parking

**Puntos de información:** Punto de información “La Pradera” de Ordesa.

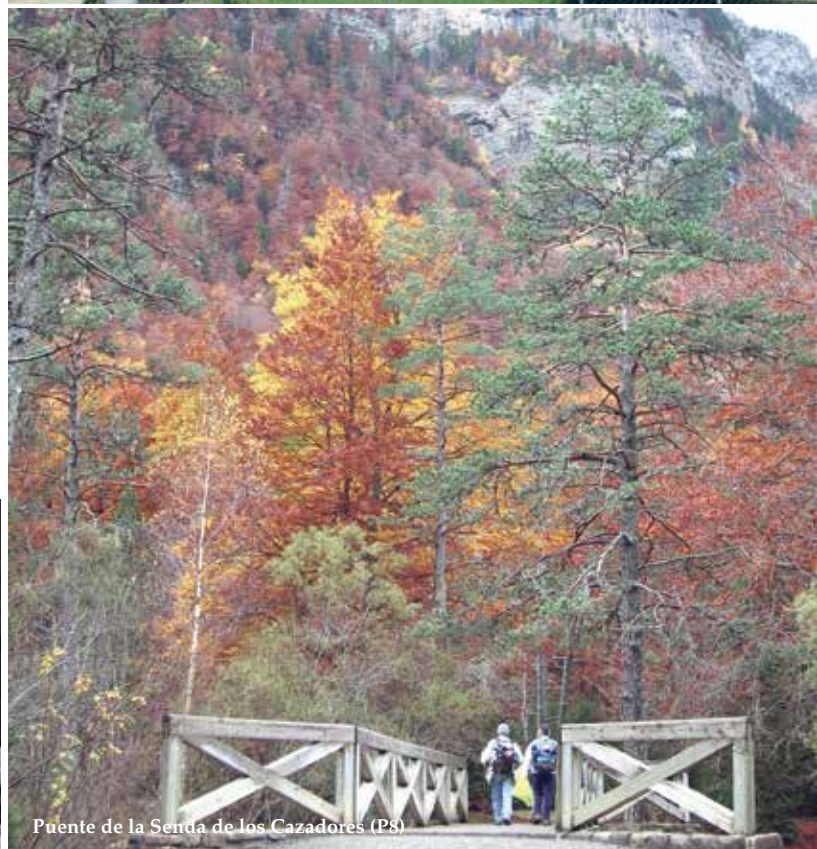
**Cartelería informativa:** Señalización orientativa en todo el recorrido; y señalización normativa y de seguridad a la entrada del Parque Nacional.

### NORMAS/RECOMENDACIONES

- No abandonar el sendero
- Se recomienda calzado de trekking (bota ligera o zapatilla de montaña).
- En invierno prever ropa de abrigo y en todo tiempo ropa de lluvia.
- Es conveniente llevar agua pues no hay puntos de agua.
- Recomendable cámara de fotografía, prismáticos, etc.
- Recordar que en los meses del verano (julio, agosto y septiembre) y en Semana Santa, es necesario tomar en Torla un autobús lanzadera para acceder a La Pradera de Ordesa.

### SUGERENCIAS

*Recorrido muy recomendable para tener una visión completa del valle de Ordesa, su orientación, accesos y variedad ambiental; como complemento al conocidísimo itinerario de la Cola de Caballo.*





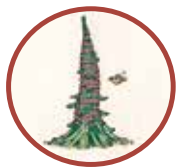
Puente de la Glera (P2)



Desvío en el Puente de la Glera



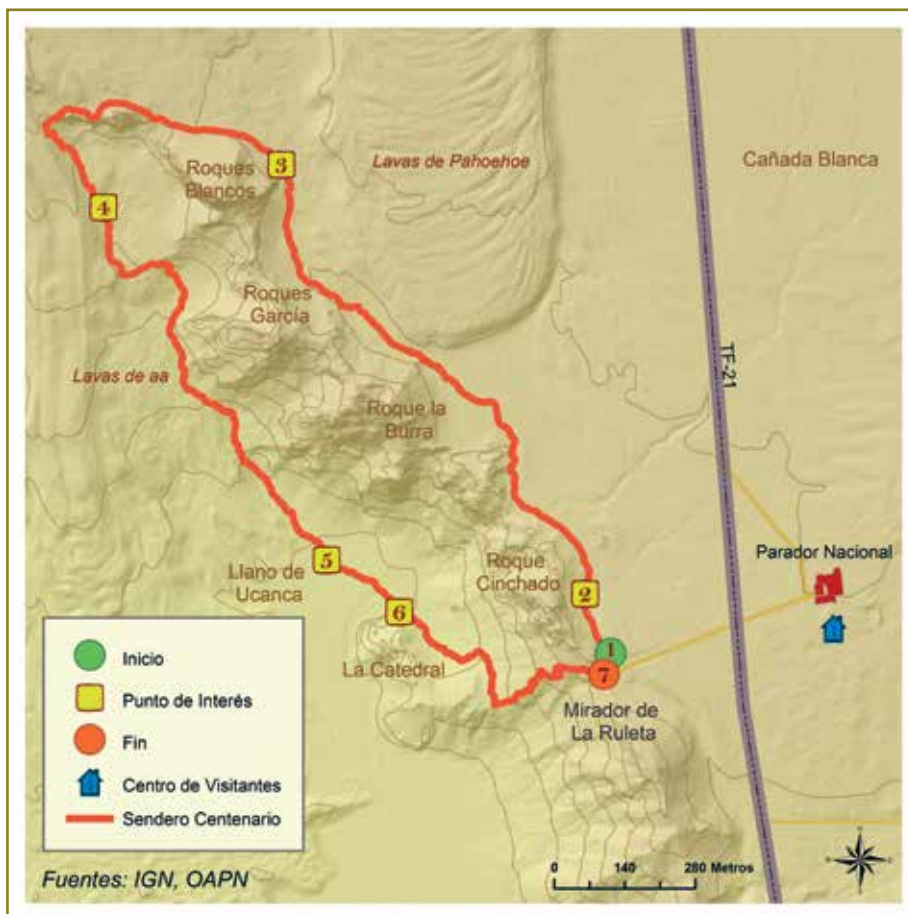
Límite del parque nacional (P3)



# TEIDE. SENDERO DE LOS ROQUES DE GARCÍA

## Entre esculturas volcánicas y colores

Esta ruta nos brinda la oportunidad de reconocer una gran variedad de materiales volcánicos creados por múltiples erupciones, que se nos presentan con diversas formas y colores. Sus caprichosas siluetas han sido labradas por la naturaleza en un lento pero continuo proceso erosivo de miles de años. Los Roques de García son un conjunto de aparatos volcánicos que a manera de espigón forman una línea que divide al Parque en dos semicalderas. Justo al inicio de la ruta nos encontramos con un grupo, entre los que destaca el Roque Cinchado. Dicha formación está considerada un monumento natural distintivo y singular desde tiempos inmemoriales, que junto con el Teide es quizás el elemento morfológico más «famoso» del Parque. Lo reconoceremos perfectamente pues aparecía en un antiguo billete de mil pesetas con el Teide al fondo, la misma panorámica que podemos disfrutar al natural desde el punto de inicio de nuestra ruta.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN                 | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|-----------------------------|---------------|---------|
| 1     | Mirador de La Ruleta        | 0,0           | 2135    |
| 2     | Roque Cinchado              | 0,13          | 2137    |
| 3     | Lavas pahoehoe y aa         | 1,19          | 2163    |
| 4     | Vista de la Cascada de Lava | 1,88          | 2131    |
| 5     | Llano de Ucanca             | 2,81          | 2024    |
| 6     | La Catedral                 | 2,97          | 2026    |
| 7     | Mirador de La Ruleta        | 3,56          | 2137    |

| MIDE |                      | Roques de García |                                     |
|------|----------------------|------------------|-------------------------------------|
| 🕒    | horario              | 2 h              | ⚠️ 3 severidad del medio natural    |
| ⬆️   | desnivel de subida   | 152 m            | 🗺️ 2 orientación en el itinerario   |
| ⬇️   | desnivel de bajada   | 157 m            | 👣 2 dificultad en el desplazamiento |
| 📏    | distancia horizontal | 3.560 m          | 🏃 3 cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🔄    | tipo de recorrido    | Circular         |                                     |

## Recorrido

Iniciamos el recorrido en el **Mirador de La Ruleta (P1)**, junto al amplio parking del mismo nombre que se encuentra anexo a la carretera TF-21, en el punto kilométrico 46,720. Se trata de un sendero circular que rodea a Los Roques de García, quedando estos a la izquierda del caminante. Desde aquí se observa una bella panorámica general de la zona por la que vamos a transitar. Nuestra ruta se encuentra balizada y marcada con el nº 3, ya que forma parte de la Red de Senderos del Parque Nacional. También se encuentra muy cercano el edificio del Parador de Las Cañadas del Teide donde existe una parada de Guagua (Autobús).

El sendero, casi llano en sus primeros metros, transita pegado a una sucesión de roques o monumentos pétreos de formas inverosímiles. Todos estos materiales volcánicos fueron esculpidos durante miles de años por la naturaleza y van jalonando nuestro recorrido, destacado el **Roque Cinchado (P2)** con sus llamativos cinturones o bandas coloreadas (estratos).

Tras recorrer apenas 1200 metros desde nuestro inicio, podremos observar a nuestra derecha **dos tipos diferentes de lavas** que llaman nuestra atención (**P3**). Las más cercanas de colores oscuros son las denominadas pahoehoe, que presentan una superficie retorcida

de aspecto suave y vítreo, con estructuras en forma de cordadas muy características. Más lejanas, por encima de estas y con colores ocres, aparecen las lavas llamadas aa de superficie irregular, rugosa y con bordes afilados, también conocidas en canarias como malpaíses.

Después de girar a la izquierda y dar la vuelta a Los Roques, comenzamos el descenso y tras unos 300 metros divisaremos la sorprendente colada conocida como **La Cascada (P4)**. Se trata de un derrame de lava pahoehoe de gran belleza, que cae por un desnivel entre la pared de Los Roques.

El sendero continúa ahora bajando, hasta llegar a una gran planicie o cañada conocida como el **Llano de Ucanca (P5)**. Esta zona llana es el resultado del arrastre de materiales erosionados por las aguas caídas en las zonas más altas que lo rodean.

Tras caminar un pequeño tramo de esta llanura, comenzamos el ascenso hasta el punto de partida, bordeando previamente el espectacular pitón conocido como **La Catedral (P6)**. Esta impresionante formación rocosa es una chimenea volcánica fonolítica, es decir un conducto de salida de lava que terminó solidificándose sin emerger a superficie y que ahora es visible debido al proceso erosivo.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 1096 Guía de Isora.

**Duración:** 2 h.

**Punto inicial:** Mirador de la Ruleta.

**Punto final:** Mirador de la Ruleta.

**Dificultad:** Media (existe un tramo de fuerte pendiente).

**Disponibilidad de zonas de descanso:** Existe una zona de descanso cerca del inicio de la ruta .

**Puntos de agua:** No existen puntos de agua en el sendero.

**Características del terreno:** Terreno suelto y pedregoso de montaña.

**Desnivel:** 175 m.

**Orientación:** Sendero marcado y balizado, con el nº3.



---

# TEIDE

## Sendero de los Roques de García

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Por la carretera TF-21 (La Orotava-Granadilla) que cruza parque de norte a sur, en su punto kilométrico 46,720, situado frente al Parador de Las Cañadas del Teide.

**Estacionamiento:** Numerosas plazas en la zona, justo al lado del inicio.

Aparcamientos de la Ruleta y de la zona del Parador

**Transporte público:** Desde el Puerto de la Cruz, línea 348 de TITSA

Desde Costa Adeje, línea 342 de TITSA

**Centros de visitantes:** Centro de Visitantes de Cañada Blanca anexo al Parador

**Carcelería informativa:** Señalización en todo el recorrido y de instalaciones anexas.

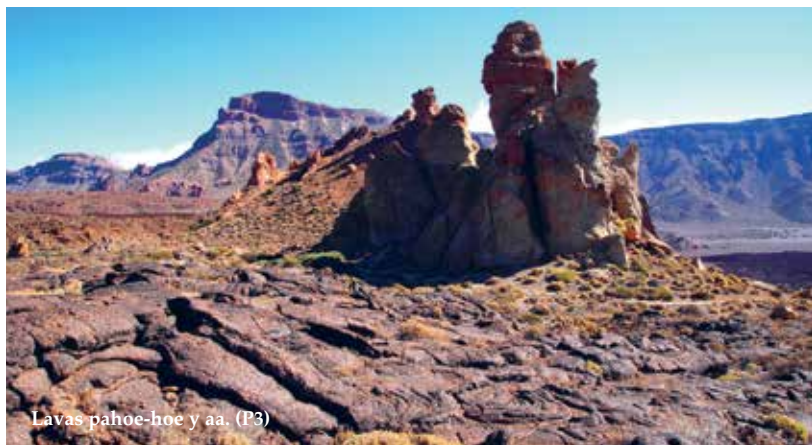
---

### NORMAS/RECOMENDACIONES

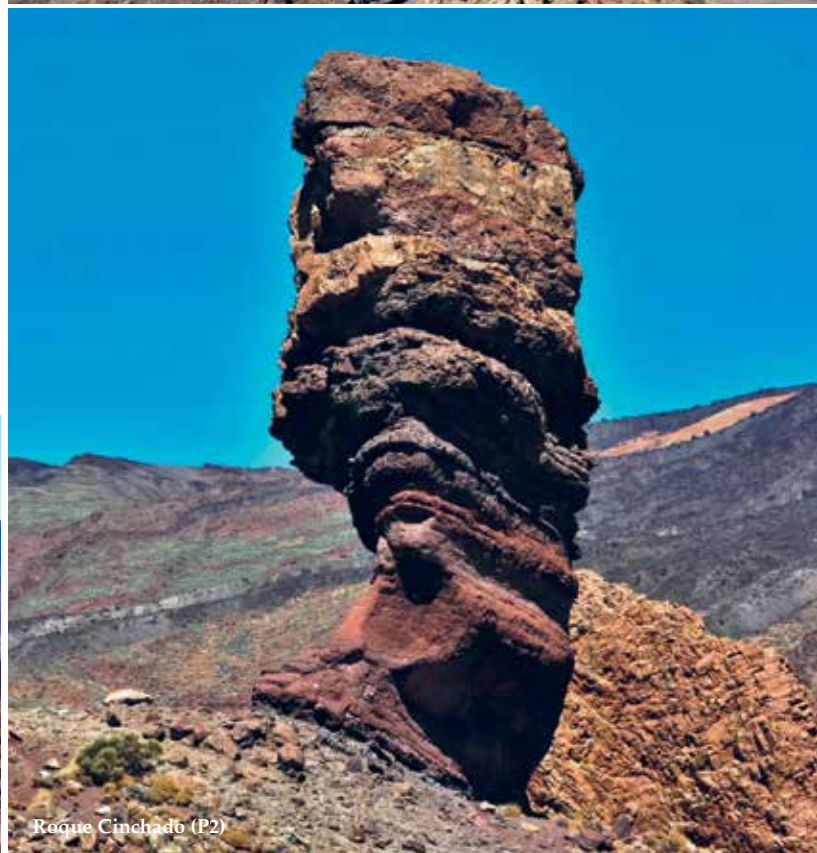
Recuerde que se encuentra en un espacio natural protegido y contribuya con nosotros a su conservación, disfrutando de este patrimonio mundial sin dejar huellas del paso por él. Más de tres millones de personas visitan el parque cada año y sin la ayuda de todos, no podrían seguir haciéndolo. Gracias por cuidar de nuestro patrimonio, respetando su medio ambiente común.

### SUGERENCIAS

*Su seguridad es nuestra mayor preocupación pero es su entera responsabilidad, infórmese sobre las previsiones y condiciones meteorológicas que pudieran existir en la zona previamente a su visita, muy especialmente en invierno. No olvide tampoco informar a familiares o amigos de su intención de realizar esta u otras rutas, en el entorno del Parque Nacional del Teide.*



Mirador de la Ruleta (P1)



Roque Cinchado (P2)





Cascada de Lava (P4)



Llano de Ucanca (P5)



La Catedral (P6)



# CALDERA DE TABURIENTE

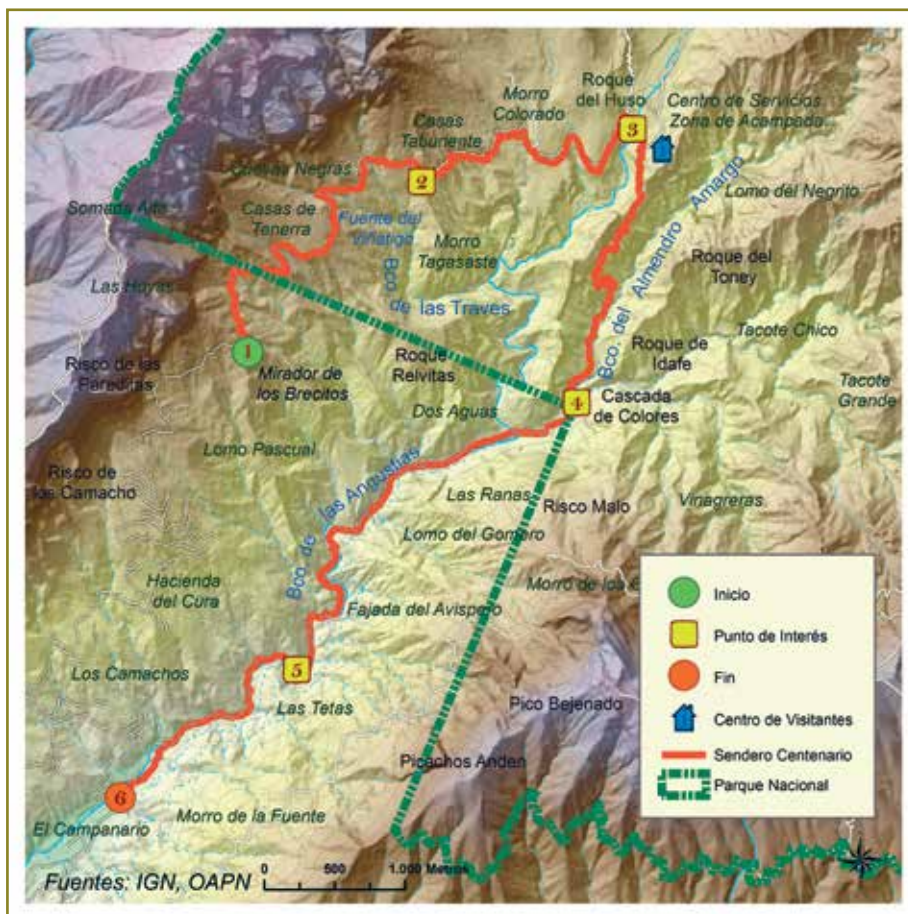
## SENDERO LOS BRECITOS-BARRANCO DE LAS ANGIUSTIAS

### Hacia el corazón de la caldera

Les proponemos un itinerario que parte de Los Brecitos, el punto accesible a vehículos más cercano al interior del Parque, y por lo tanto, el punto de partida más utilizado para adentrarse en él.

Serpenteando por un magnífico pinar adulto con pequeños barrancos, algunos con agua, este itinerario desciende casi de forma continua hasta el interior de la Caldera.

Una vez alcanzadas las zonas bajas, se adentra en un barranco donde dominan los elementos geológicos singulares como diques, aguas ferruginosas, varios roques o áreas cubiertas por lavas almohadilladas.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN  | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|--|---------------|---------|
| 1     | Inicio   | 0,0           | 1.087   |
| 2     | Mirador de Tagasaste                                     | 2,88          | 948     |
| 3     | Roque del Huso<br>Cascada Agua                           | 1,19          | 2163    |
| 4     | Mirador del Roque Idafe y acceso a la Cascada de colores | 7,94          | 500     |
| 5     | Puente de piedra y lavas almohadilladas                  | 11,33         | 311     |
| 6     | Fin  | 13,17         | 243     |

| <b>MIDE</b>  |                      | Los Brecitos-Barranco de Las Angustias |   |
|--|----------------------|--|---|
| 🕒  | horario              | 6 horas                                | ⚠️ 3 severidad del medio natural  |
| ⬆️   | desnivel de subida   | 210 m                                  | 🗺️ 2 orientación en el itinerario   |
| ⬆️   | desnivel de bajada   | 1060 m                                 | 👣 3 dificultad en el desplazamiento   |
| 📏  | distancia horizontal | 13,2 Km                                | 🏃 3 cantidad de esfuerzo necesario  |
| 📌  | tipo de recorrido    | Lineal                                 | Tramos de fuerte pendiente y otros de tránsito por cauces con cantos rodados de 30 a 50 cm. |
| Existe la posibilidad de alargar el recorrido con desvíos hacia cascadas: Colores 500 m, Fondada 2.000 m |                      |  |   |

## Recorrido

Este itinerario comienza en **Los Brecitos (P1)**. En días despejados se puede observar el semicírculo de cumbres de más de 2.000 metros que forman el Barranco de Las Angustias. Hacia el este, se encuentra el collado de "La Cumbrecita" y a su derecha el Bejenado, el único pico aislado del parque nacional. El camino baja por un pinar con huellas de incendios recientes (el último en 1981). Al principio está protegido por una barandilla de madera que desaparece enseguida. **El camino no es peligroso, pero salirse de él puede serlo muchísimo, sobre todo en verano con la hojarasca del pino muy seca.**

En los primeros barranquillos hay agua estacionalmente salvo en el del Ciempiés, que mantiene siempre un pequeño caudal. Por encima del puente, en la margen izquierda, se han descubierto gabros, rocas plutónicas solidificadas en profundidad, se estima se formaron a más de 2.000m bajo el nivel del mar. Bajando hacia el **barranco de las Traves** en las paredes verticales destaca un conjunto de picos en dientes de sierra llamado **Los Agujeritos (P1)**. Debajo, un pino seco permanece en pie gracias a la tea, madera impregnada de resina, de sus raíces.

En el **mirador del Tagasaste (P2)** hacia la derecha, a lo lejos, una fuente mana de la parte más antigua de la isla, es la Fuente del Viñátigo. Si permanecemos en silencio podremos oír su murmullo. También podremos disfrutar de los roques del interior de La Caldera. Estas formaciones geológicas típicas no son volcánicas, sino de origen sedimentario. A mitad del lomo aparece el **Roque del Huso (P3)** con sus pinos ramificados, como si de un dibujo oriental se tratara. Al llegar a la zona de depósitos del barranco, llamada **playa de Taburiente (P3)**, el camino alcanza un

pequeño bosque de sauce canario que es el mejor exponente de esta formación y que sirve de refugio a las aves. Al estar en pleno cauce, la saucedada sufre las riadas invernales cargadas de cantos rodados, por lo que es frecuente ver árboles caídos que vuelven a rebrotar. Cruzando el barranco y la saucedada, ascendemos hasta el **área de acampada** y el **Centro de Servicios**, donde encontraremos personal del parque, una exposición, un puesto de primeros auxilios en verano y servicios higiénicos. Bajo el **Roque Idafe (P4)** las aguas transparentes del barranco confluyen con las del barranco del Limonero o Rivanceras, que tiene el lecho totalmente amarillo. Subiendo, a 500 metros se alcanza la **Cascada de Colores (P4)**, un salto natural llamado así por sus musgos y los tintes de las aguas ferruginosas. Volviendo al sendero principal, al salir del parque, nos adentramos por el cauce del Almendro Amargo. **Este itinerario es peligroso tras las lluvias o si hay riesgo de que se produzcan, en estos casos se restringe el tránsito.** El inicio del Barranco de Las Angustias está a menos de 1 km cauce abajo, en **Dos Aguas**, donde confluyen los arroyos de Taburiente y del Almendro Amargo. Aquí es preciso cruzar el barranco, normalmente sobre piedras secas, aunque algunas son inestables. Hay que tener especial cuidado, si no se ve un paso claro le recomendamos que retroceda y busque ayuda en la zona de acampada.

En el cauce se observan multitud de diques volcánicos y rocas verdosas de origen submarino, las **lavas almohadilladas (P5)**, que recuerdan un panal con celdas redondeadas. Se pueden apreciar con facilidad en una gran roca que ha formado un **puente natural (P5)**.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 1083 Los Sauces.

**Longitud:** 13,2 kilómetros.

**Duración:** 6 horas (lineal).

**Punto inicial:** Los Brecitos, cota 1.085 metros.

**Punto final:** Barranco de las Angustias, cruce con pista, cota 230 metros.

**Dificultad:** Media en su tramo inicial, para caminantes resistentes a partir del área de acampada.

**Disponibilidad de zonas de descanso:** En la zona de acampada hay mesas y un Centro de Servicios con punto de información y aseos.

**Puntos de agua:** El agua que se encuentra en fuentes y ríos y en el Centro de Servicios es natural, sin tratamientos de potabilización.

**Características del terreno:** El camino discurre por un pinar a media ladera con pendientes moderadas hasta la zona acampada, luego pasa por un tramo de fuerte pendiente (El Reventón), antes de entrar en un cauce de 4 kilómetros, de los que dos son por el propio cauce y el resto por senda en los márgenes. El tramo del cauce no se puede hacer con prealerta de lluvias o tras las mismas hasta que descienden los caudales.

**Desnivel acumulado:** 1.060 metros. **Ascensión acumulada:** 210 metros.



---

# CALDERA DE TABURIENTE

## Sendero los Brecitos-Barranco de las Angustias

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Se accede al itinerario por una pista asfaltada de 14 km desde Los Llanos de Aridane. Se cruza el punto de destino a los 4 kilómetros en el fondo del cauce del Barranco de Las Angustias (cota 230); y la pista continúa 10km más, hasta llegar a Los Brecitos a cota 1080.

**Estacionamiento:** Solo hay aparcamientos cerca del cauce del Barranco de las Angustias. En el resto de la pista está prohibido aparcar. Para llegar a Los Brecitos desde el barranco alguien debe subirte en su coche, alquilar un taxi o seguir caminado por un sendero PR.

**Transporte público:** Desde la estación de guaguas de Los Llanos salen viajes discrecionales hasta Los Brecitos. Desde el fondo del Barranco de las Angustias salen taxis hasta Los Brecitos.

**Centros de visitantes:** El parque tiene dos centros de visitantes, en este sendero se pasa por uno de ellos, el que está en la zona de acampada.

**Puntos de información:** El punto de información del Lomo de Los Caballos está al comienzo de la pista de acceso a Los Brecitos.

**Cartelería informativa:** El sendero dispone de carteles tanto al inicio, como al final del mismo, con toda la información necesaria para la seguridad y orientación del visitante. Además en todos los cruces hay señales con las distancias a los puntos clave: Los Brecitos, Zona de acampada y Barranco de las Angustias. También hay carteles de toponimia incluidos en los perfiles del itinerario del folleto de senderos del parque.

---

### NORMAS/RECOMENDACIONES

Entre otoño y primavera, antes de iniciar la excursión, es recomendable preguntar por el estado del barranco. Es conveniente consultar la previsión meteorológica. Tenga especial precaución en días con riesgo de lluvias o tras haberse producido estas.

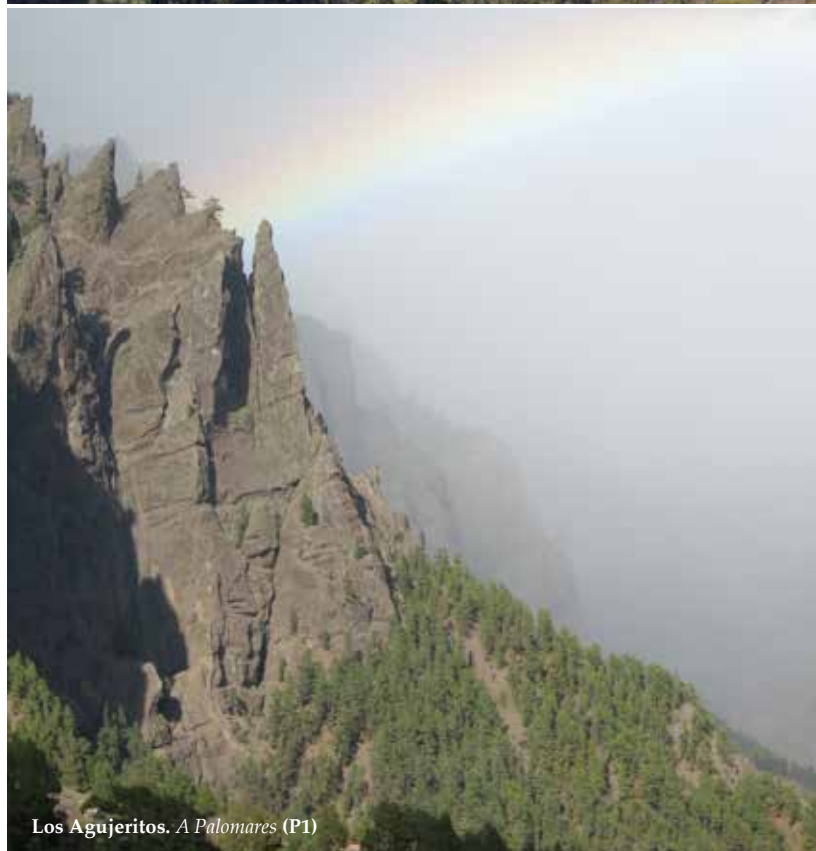
No salir del sendero. Hay que tener precaución al vadear los cursos de agua.

### SUGERENCIAS

Se recomienda calzado deportivo o de montaña y algo de ropa de abrigo. Lleve un mapa del parque y no camine sin compañía.



Mirador del Lomo del Tagasaste. A Palomares (P2)



Los Agujeritos. A Palomares (P1)



Playa de Taburiente. A Palomares (P3)



Playa de Taburiente (P3)



Lavas almohadilladas. A Palomares (P5)



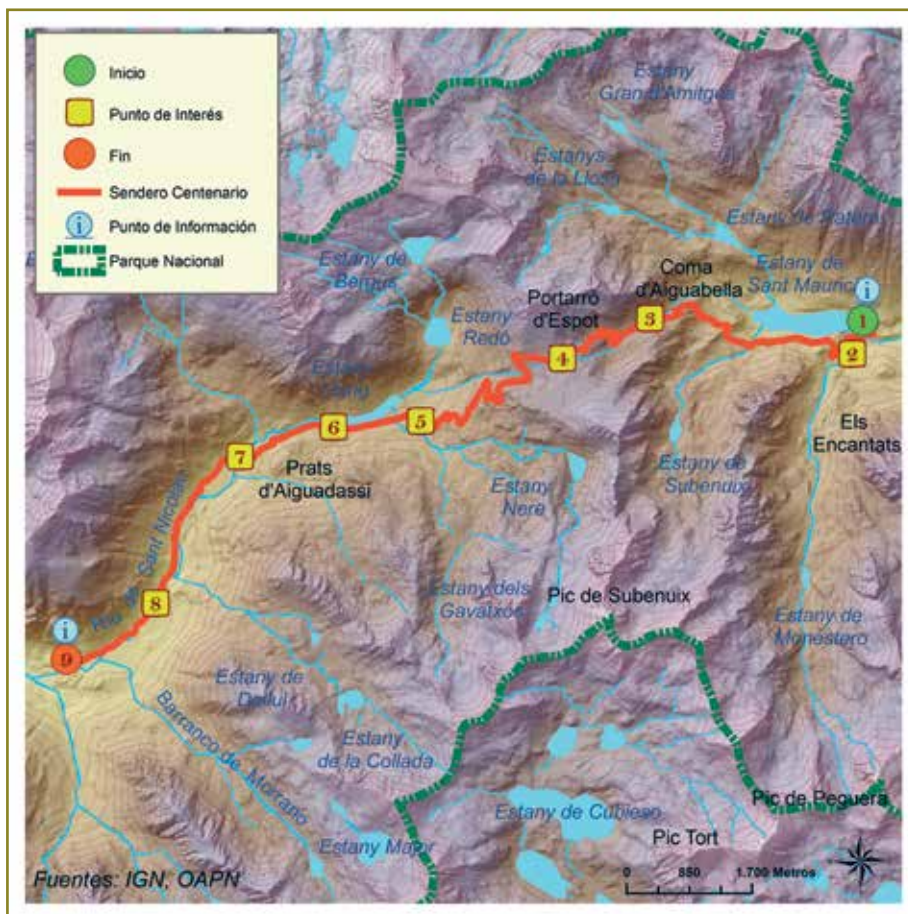
Cascada de colores. A Palomares (P4)



# AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI TRAVESÍA DEL PORTARRÓ

## Entre valles y lagos

Si alguien nos pregunta por la ruta más emblemática del Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, la gran mayoría coincidiremos con la travesía del Portarró. Y es que en el transcurso de este recorrido tendremos la oportunidad de conocer algunas de las zonas más emblemáticas y que dan nombre al Parque: el llano de Aigüestortes y el lago de Sant Maurici, pasando por el gran puerto del Portarró, que separa los dos valles vertebradores del Parque: la ribera de Sant Nicolau y la del río Escrita



| PUNTO | DESCRIPCIÓN                          | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|--------------------------------------|---------------|---------|
| 1     | Lago de Sant Maurici                 | 0,0           | 1.917   |
| 2     | Refugio Ernest Mallafré              | 0,8           | 1.894   |
| 3     | Coma d'Aiguabella                    | 3,6           | 2.212   |
| 4     | Portarró d'Espot                     | 5,1           | 2.426   |
| 5     | Pino de Peixerani                    | 8,0           | 2.041   |
| 6     | Refugio de Estany Llong              | 8,9           | 2.006   |
| 7     | Prados de Aiguadassí                 | 10,1          | 1.904   |
| 8     | Planell d'Aigüestortes               | 12,0          | 1.833   |
| 9     | Punto de información de Aigüestortes | 13,2          | 1.824   |

## MIDE

Travesía del Portarró

|    |                      |          |    |   |                                 |
|----|----------------------|----------|----|---|---------------------------------|
| 🕒  | horario              | 5 h      | ⚠️ | 3 | severidad del medio natural     |
| ⬆️ | desnivel de subida   | 550 m    | 🗺️ | 2 | orientación en el itinerario    |
| ⬆️ | desnivel de bajada   | 600 m    | 👣  | 2 | dificultad en el desplazamiento |
| 📏  | distancia horizontal | 13.200 m | 🏠  | 3 | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🚶  | tipo de recorrido    | Lineal   |    |   |                                 |

Calcular 5 h más para la vuelta o utilizar transporte colectivo

## Recorrido

A pesar de que el itinerario se describe en dirección al llano de Aigüestortes se puede realizar en el sentido que se crea conveniente, siendo la dificultad del mismo prácticamente la misma.

El punto de inicio escogido es el lago **Sant Maurici (P1)**, donde se puede acceder con el servicio de transporte público de taxis 4x4 que sale desde el pueblo de Espot. Otra opción sería utilizar el camino que asciende desde el aparcamiento del Prat de Pierró situado a 4 kilómetros del lago. Una vez en Sant Maurici, el camino desciende ligeramente hasta el pequeño **refugio de montaña Ernest Mallafré (P2)**, a los pies de la montaña dels Ecantats.

A partir de aquí el camino remonta, por bosques densos de pinos y abetos, entre ellos destaca el abeto monumental de la Solaneta. Cruzamos el barranco de Subenuix, y en pocos minutos llegamos a una zona con pasarelas de madera conocida como la coma d'**Aiguabella (P3)**. Si tenemos unos minutos, puede contemplarse gran cantidad de renacuajos y ranas así como también flora típica de turberas y zonas encharcadas de montaña.

Después del merecido descanso solo falta la última subida, serpenteando la ladera hasta llegar al **Portarró d'Espot (P4)**. Este puerto de montaña ofrece unas panorámicas excelentes de la zona.

Poquito a poco descendemos sin perder de vista el lago Llong mientras que a nuestra derecha aparece el lago Redó. Justo antes de alcanzar el

lago, encontraremos un camino a la izquierda que conduce hasta el solitario **pino de Peixerani (P5)**, pino negro monumental catalogado por tener el tronco y copa mayores de Cataluña.

En pocos minutos llegaremos al lago Llong y al **refugio** situado a la derecha del camino (**P6**), donde podemos hacer una parada para recuperar fuerzas y continuar con el descenso hasta llegar a los **prados de Aiguadassí (P7)**, zona llana que cruzaremos a través de unas largas pasarelas de madera. Desde este punto queda ya muy poco para alcanzar una de los lugares más característicos del Parque, el **llano de Aigüestortes (P8)**, punto donde el río Sant Nicolau dibuja un conjunto de meandros y donde el agua cristalina serpentea de forma tranquila y silenciosa.

Para llegar al **punto de información de Aigüestortes**, final del recorrido (**P9**), existen dos posibilidades, seguir en suave descenso el recorrido de la pista forestal o tomar un puente de madera a la izquierda que permite adentrarnos en las Aigüestortes a través de una pasarela de madera apta para personas con movilidad reducida.

La **pasarela de Aigüestortes** y el desvío por el mirador y el **lago de Ratera** son dos opciones que mejoran bastante el recorrido, añadiendo 45 minutos a la excursión.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 181 Esterrí d' Àneu.

**Duración:** 5h (ida).

**Punto inicial:** Lago de Sant Maurici.

**Punto final:** Punto de información de Aigüestortes.

**Dificultad:** Moderada.

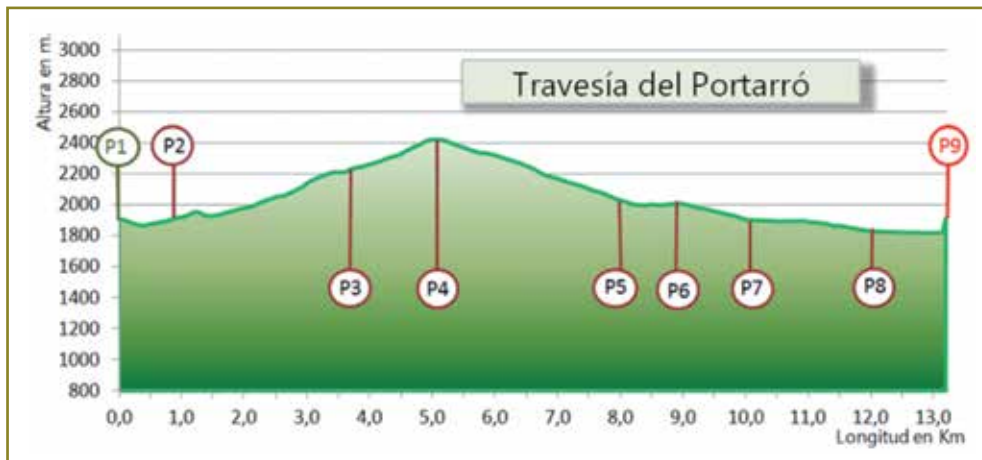
**Disponibilidad de zonas de descanso:** No habilitadas.

**Puntos de agua:** Diferentes fuentes y cauces de agua durante el recorrido (agua no tratada sanitariamente).

**Características del terreno:** El itinerario transcurre por camino ancho y bien señalizado, siguiendo el trazado de una antigua pista forestal, que se abrió en los años cincuenta, para comunicar los dos valles.

**Desnivel:** 550 m (positivo) 600 m (negativo).

**Orientación:** Trazado del camino de Este a Oeste



# AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

## Travesía del Portarró

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Se recomienda utilizar el servicio de taxis (4x4) lanzadera del pueblo de Espot al lago Sant Maurici.

**Estacionamiento:** Aparcamiento del pueblo de Espot o desde el Prat de Pierró (1h más de recorrido).

**Transporte público:** Taxis 4x4 de Espot al lago Sant Maurici y del llano de Aigüestortes al pueblo de Boí.

Autobuses lanzadera. Para la vuelta de Boí a Espot se recomienda tomar el Servicio del Bus del Parc (21 de junio al 30 de setiembre), el regreso también puede hacerse andando por el mismo recorrido.

**Centros de visitantes:** Casas del Parque de Espot y de Boí.

**Puntos de información:** Punto de información del lago Sant Maurici y Llano de Aigüestortes (abiertos los periodos de Semana Santa y verano).

**Cartelería informativa:** Camino señalizado dentro de la red de senderos del parque nacional (marcas amarillas).

### NORMAS/RECOMENDACIONES

Se recomienda consultar con antelación las tarifas y horarios de los taxis de Boí (<http://taxisvalldeboi.com/index.htm>), Espot (<http://www.taxisespot.com/>) y del Bus del Parc.

- En el Bus no se permite el acceso de animales de compañía ni bicicletas.
- Para grupos numerosos, llamar con antelación a la empresa ALSA (902 42 22 42, <https://www.alsa.es/>).
- El camino transcurre por zonas de alta montaña. Se recomienda prudencia y utilizar un buen mapa u otras herramientas para completar la información.
- La meteorología puede cambiar de forma brusca.
- Respete la normativa de protección del Parque Nacional, de esta forma colaboramos a su conservación.
- Si se utiliza el Servicio de guías interpretadores (<http://www.guiesdelparc.org/>) podréis disfrutar más vuestra visita.
- En caso de emergencia, el número 112 no siempre está disponible. Todos los refugios de montaña disponen de equipo de radio conectado con los Bomberos de la Generalitat de Catalunya.

### SUGERENCIAS

*La pasarela de Aigüestortes y el desvío por el mirador y el lago de Ratera son dos opciones que mejoran bastante el recorrido, añadiendo 45 minutos a la excursión.*







Aiguadassi (P7)



Pi de Peixerani (P5)



Planell de Aigüestortes (P8)

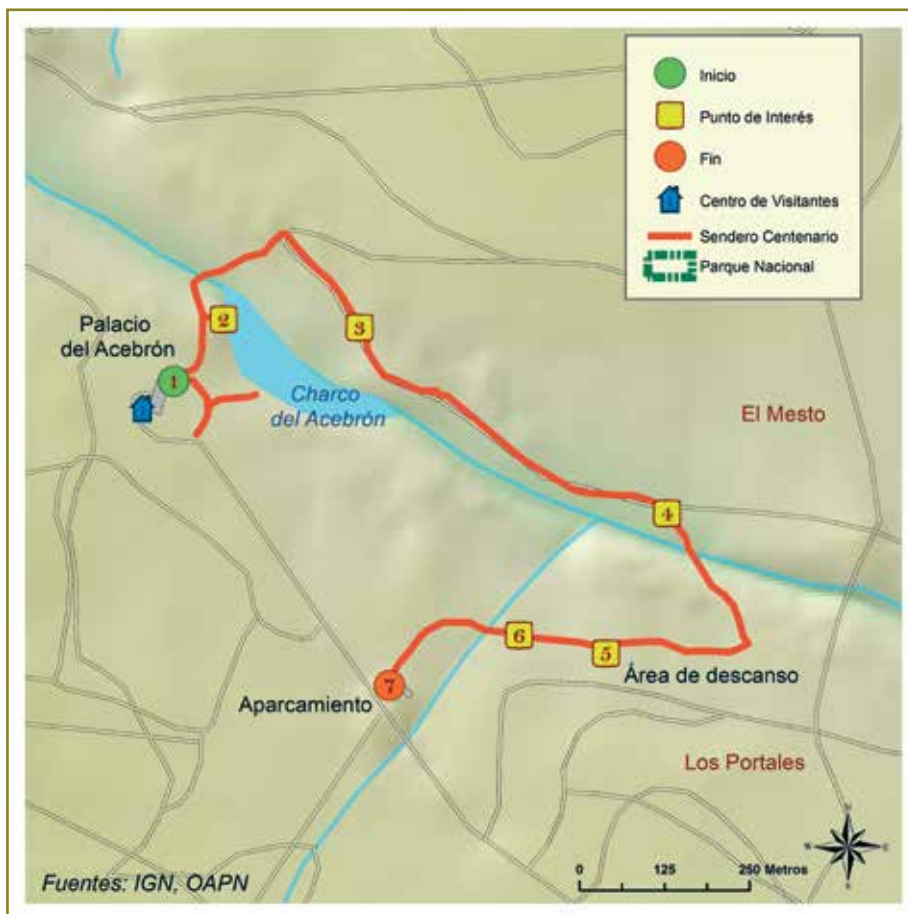


# DOÑANA. SENDERO DEL CHARCO DEL ACEBRÓN

## El esplendor del bosque

El sendero peatonal Charco del Acebrón muestra una frondosa vegetación que varía a lo largo del año. Durante la primavera y el verano el bosque se presenta en todo su esplendor. Tras la floración, que se produce entre diciembre y abril, las nuevas hojas forman un dosel verde que cierra el espacio, creando un ambiente umbroso.

Grandes fresnos flanquean la entrada, situándose en la orilla, muy cerca del agua. La fresneda ocupa suelos oscuros que raramente se inundan, pero siempre permanecen frescos. Estos árboles de gran porte, con hojas compuestas y tronco rugoso, han sido objeto de intenso aprovechamiento desde tiempos remotos. La asociación con otras especies, como las enredaderas (madreselva, parra silvestre, zarzaparrilla), que suben por los árboles y los helechos que tapizan el suelo del bosque, nos hacen pensar que nos encontramos en un entorno más cercano a los climas atlánticos que a la mediterránea Doñana.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN                      | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|----------------------------------|---------------|---------|
| 1     | Palacio del Acebrón              | 0,0           | 12      |
| 2     | Bosque de ribera                 | 0,1           | 11      |
| 3     | El alcornocal                    | 0,4           | 11      |
| 4     | El pino piñonero y el eucaliptal | 0,9           | 7       |
| 5     | Área de descanso                 | 1,2           | 11      |
| 6     | "Algaidas"                       | 1,3           | 11      |
| 7     | Aparcamiento                     | 1,5           | 12      |

| MIDE                   |         | Charcon del Acebron |                                 |
|------------------------|---------|---------------------|---------------------------------|
| 🕒 horario              | 45 min  | ⚠️ 1                | severidad del medio natural     |
| ⚡ desnivel de subida   | 7 m     | 🗺️ 1                | orientación en el itinerario    |
| ⚡ desnivel de bajada   | 7 m     | 🏃 1                 | dificultad en el desplazamiento |
| 📏 distancia horizontal | 1.483 m | 🏋️ 1                | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 👤 tipo de recorrido    | Lineal  |                     |                                 |

Fuentes: IGN, OAPN

## Recorrido

Este sendero peatonal está localizado en la **Zona de Protección del Arroyo de la Rocina**. Una frondosa vegetación enmarca el arroyo que, a esta altura, se remansa en una pequeña laguna a la que localmente se llama Charco.

Al pie del charco se levanta uno de los edificios más peculiares de este territorio, el **Palacio del Acebrón (P1)**, construido en 1961 por Luis Espinosa Fontdevilla como residencia privada, hoy constituye uno de los centros de visitantes del Parque Nacional. El conjunto expositivo que alberga ofrece la posibilidad de acercarse a Doñana y sus pobladores a través del uso de los recursos y las actividades tradicionales.

El sendero se interna en el **Bosque de Ribera (P2)**, extraordinaria formación vegetal en la que sobreviven reliquias botánicas de la era terciaria, tales como el arraclán o avellanillo, que se han refugiado en estos lugares angostos y abrigados. En otras épocas más húmedas formaba selvas extensas y enmarañadas que crecían de lianas y enredaderas. Hoy, se concentra en unos cuantos caños y arroyos y en las pequeñas algaidas que los alimentan. Las fresnedas y saucedas predominan en este bosque.

El sanguino o arraclán, especie endémica de Andalucía occidental y representante de una flora del terciario que sobrevive en estas zonas frescas y húmedas. Junto a ésta, diversas especies trepadoras:

madreselva, parra silvestre o zarzaparrilla forman una compacta masa vegetal donde se ocultan infinidad de pequeñas ave.

Bajo los sauces en las pasarelas que cruzan el arroyo, también se pueden observar interesantes especies de helechos como el helecho real y *Thelypteris palustris*. Tras ellos, aparece el alcornoque.

Este **alcornoque (P3)** alberga centenarios árboles de gran porte extienden sus ramas por un espacio umbrío y exuberante. Mezclados entre los alcornoques pueden observarse extraordinarios ejemplares de madroños y otras especies de matorral noble como labiérnagos y mirtos. Bajo los árboles se extiende un denso tapiz de helecho común que aumenta el frescor y la espesura de la zona.

Tras el bosque de ribera aparece el **pinar de pino piñonero (P4)**. Un terreno más seco y elevado que estuvo ocupado hace décadas por plantaciones de eucaliptos. Hoy, tras la eliminación de las especies exóticas, se ha recuperado la vegetación autóctona.

En el último tramo del sendero, varios afluentes del arroyo, conocidos localmente como **algaidas (P6)**, presentan una gran densidad vegetal con especies como cárice, enea y masiega, entre otras. Junto a estas algaidas aparecen numerosos ejemplares de álamos blancos que le acompañarán hasta finalizar el recorrido.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 1017 Matalascañas Norte y 1018 El Rocío.

**Duración:** 45 min.

**Punto inicial:** Centro de Visitantes Palacio del Acebrón.

**Punto final:** Aparcamiento Centro de Visitantes Palacio del Acebrón.

**Posibilidad de hacer solo tramos:** 1<sup>er</sup> tramo: Palacio del Acebrón- Mirador sobre el Charco del Acebrón. 2<sup>o</sup> tramo: Aparcamiento-Pasarela sobre el Arroyo de La Rocina.

**Dificultad:** Ninguna.

**Disponibilidad de zonas de descanso:** Sí. Tres zonas de descanso.

**Puntos de agua:** En el CV Palacio del Acebrón.

**Características del terreno:** No tiene ninguna dificultad, tanto por su ausencia de desnivel como por el suelo, compacto y las largas pasarelas de madera que permiten el cruce de las zonas inundables. Es ideal para realizar por personas de cualquier edad y condición física .

**Desnivel:** 7 metros.

**Orientación:** En el noroeste del Espacio Natural de Doñana.



# DOÑANA

## Sendero del Charco del Acebrón

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Desde el Centro de Visitantes “Palacio del Acebrón”.

**Estacionamiento:** El Centro cuenta con un amplio aparcamiento.

**Transporte público:** No hay transporte público.

**Centros de visitantes:** Centro de Visitantes La Rocina (6 kms) y Centro de Visitantes El Acebrón.

**Cartelería informativa:** Cartelería informativa e interpretativa a lo largo de todo el sendero y en el interior del Centro de visitantes Palacio del Acebrón.

### NORMAS/RECOMENDACIONES

Realizar el sendero de la manera más silenciosa posible, ya que es muy fácil escuchar a las pequeñas aves que pueblan el bosque en galería.

### SUGERENCIAS

Realizar este sendero en diferentes estaciones a lo largo del año, ya que cuenta con vegetación de hoja caduca y zonas encharcables que hacen muy diferente el paisaje según el periodo del año en que se visite.



Bosque de ribera (P2)



Bosque de ribera 2 (P2)



Exposición del Palacio del Acebrón



Entrada al Palacio del Acebrón (P1)



Palacio del Acebrón (P1)



Arroyo de la Rocina



# TABLAS DE DAIMIEL. SENDERO DE LA ISLA DEL PAN

## Caminando sobre las tablas

Según la época del año y el estado de inundación del parque es posible ver diferentes especies de aves desde nadadoras y buceadoras, hasta limícolas, zancudas, rapaces, etc.

El itinerario transcurre por varias islas, de las cuales la más importante la isla del Pan, donde podemos disfrutar de un mirador excepcional desde el que se obtiene una amplia panorámica de las tablas, recordando que una tabla es la denominación manchega que se da a los desbordamientos originados por los ríos. Son zonas más o menos someras, con un suelo relativamente impermeable que permite retener el agua en superficie y un encharcamiento más o menos continuado. Uno de sus mayores atractivos es el bosque de tarayes que rodea la isla. Estrecha franja que discurre entre los límites de la tierra y el agua y donde hallamos el frescor de su fronda y la magia en sus formas.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN           | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|-----------------------|---------------|---------|
| 1     | Centro Información    | 0,0           | 608     |
| 2     | Isla de la Entradilla | 0,23          | 611     |
| 3     | Isla del Descanso     | 0,42          | 609     |
| 4     | Isla del Pan          | 0,70          | 611     |
| 5     | Observatorio          | 0,83          | 616     |
| 6     | Isla de los Tarayes   | 1,61          | 608     |
| 7     | Isla de los Maturros  | 1,77          | 610     |
| 8     | Centro Información    | 2,34          | 608     |

| <b>MIDE</b>            |           | Isla del Pan |                                 |
|------------------------|-----------|--------------|---------------------------------|
| 🕒 horario              | 1,5 a 2 h | ⚠️ 1         | severidad del medio natural     |
| ⬆️ desnivel de subida  | 10 m      | 🗺️ 1         | orientación en el itinerario    |
| ⬆️ desnivel de bajada  | 10 m      | 🏃 1          | dificultad en el desplazamiento |
| 📏 distancia horizontal | 2.342 m   | 🏋️ 1         | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🔄 tipo de recorrido    | Circular  |              |                                 |

## Recorrido

El itinerario se inicia en el **centro de información (P1)**, está identificado con el color amarillo, y tiene una longitud aproximada de 2,5 kilómetros, siendo el itinerario principal y único que se adentra en las Tablas. Es el más representativo y nos permite acceder al humedal, llevándonos de isla en isla, «caminando sobre Las Tablas» gracias a unos puentes o pasarelas de madera.

El orden de las islas que se visitarán en el recorrido son las de la **Entradilla (P2)**, **Descanso (P3)**, **Pan (P4 y P5)**, **Tarayes (P6)** y del **Maturro (P7)**. En todas ellas observamos cómo los tarayes marcan el límite de la isla, ya que esta especie necesita un suelo húmedo y salino, y el comienzo de la zona inundable y, a continuación, apreciamos la disposición de la vegetación en la isla: *almajo*, *limonio*, *calamino*, etc. También, en primavera, se pueden ver multitud de herbáceas en flor.

La pesca ha sido un aprovechamiento tradicional en esta zona. Las gentes del río, pescadores y cangrejeros, se regían por normas no

escritas, que todos respetaban, en relación a las propiedades de las trochas y las zonas de pesca. En el itinerario observaremos una barca de pescadores (entre la isla del Descanso y del Pan) y una casilla de pescadores (en la isla del Pan) y el observatorio de la isla del Pan. También abundaban los recolectores de fibras vegetales para distintos usos: la masiega se empleaba para los hornos de cal, el carrizo para hacer “zarzos” (tejidos), y con la enea se trenzaba.

En el recorrido se pueden apreciar las grandes claves de la vegetación del parque. Observando ésta desde dentro de una tabla podemos diferenciar una franja de carrizo periférica (especie que necesita una alternancia entre inundación y sequía), masiega en zonas más profundas y permanentemente encharcadas, el cinturón de tarayes periférico a la isla, vegetación intermedia, fundamentalmente juncos, y la vegetación propia de la isla como limonio, calamino, cardos y diferentes especies herbáceas.

---

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 760 Daimiel

**Duración:** 1,5-2 h

**Punto inicial:** Aparcamiento del Centro de Visitantes.

**Punto final:** Aparcamiento del Centro de Visitantes.

**Dificultad:** Ninguna.

**Disponibilidad de zonas de descanso:**

Observatorio de la isla del Pan a mitad del recorrido con posibilidad de 10-12 personas sentadas. A lo largo del itinerario existen algunos bancos situados en puntos clave como isla de la Entradilla, isla del Descanso e isla de los Tarayes con capacidad para 3 o 4 personas.

**Puntos de agua:** No existen en el recorrido.

**Características del terreno:** Llano, con pequeñas y suaves elevaciones para acceder a los islotes que forman parte del recorrido.

**Desnivel:** 10 m.

**Orientación:** Es un itinerario circular.

Comienza dirección NW. Se encuentra a pleno sol al ser muy llano. Sólo existen áreas sombreadas en los bosquetes de tarayes de las islas y en el observatorio de la isla del Pan.



# TABLAS DE DAIMIEL

## Sendero de la Isla del Pan

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** La principal vía de acceso al parque nacional parte de la carretera N-420 de Ciudad Real a Puerto Lapice, a su paso por Daimiel. Se trata de una sinuosa carretera, que tras once kilómetros de recorrido nos conduce hasta el Centro de Visitantes del parque nacional.

**Estacionamiento:** Junto al centro de visitantes y al punto de inicio de los itinerarios.

**Transporte público:** Sólo taxi

**Centros de visitantes:** Si, con exposición permanente y sala de proyecciones.

**Puntos de información:** Si, centro de visitantes para el Parque Nacional y Oficina-Tienda de productos artesanos elaborados en el entorno del parque nacional,

**Cartelería informativa:** Tanto cartelería administrativa como interpretativa. Antes del recorrido hay un cartel informativo de los itinerarios en el exterior del centro de visitantes. Carteles de inicio de los itinerarios en el punto de partida de éstos. Durante el recorrido hay indicadores de dirección, carteles administrativos con los nombres de los lugares que se visitan así como carteles interpretativos (casillas de pescadores, vegetación del parque, bosque de tarayes, majanos, hidrología de las Tablas).

### NORMAS/RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que damos a todas las personas que visitan este espacio protegido son las siguientes:

- Guardar silencio durante el recorrido, facilitando la observación de la fauna.
- Realizar la visita en grupos reducidos.
- Llevar ropa y calzado cómodo (zapatillas deportivas o botas).
- Ir provistos de gorra y agua en la época veraniega, pues las temperaturas en la zona en esas fechas son muy elevadas, hasta 40° a la sombra.
- Llevar prismáticos para favorecer la observación de la fauna.
- Ir provistos de guía de aves. Si se es amante de la ornitología, Las Tablas de Daimiel ofrecen la posibilidad de realizar multitud de observaciones en poco espacio de tiempo.

Algunas de las cosas que no están permitidas en el Parque Nacional son:

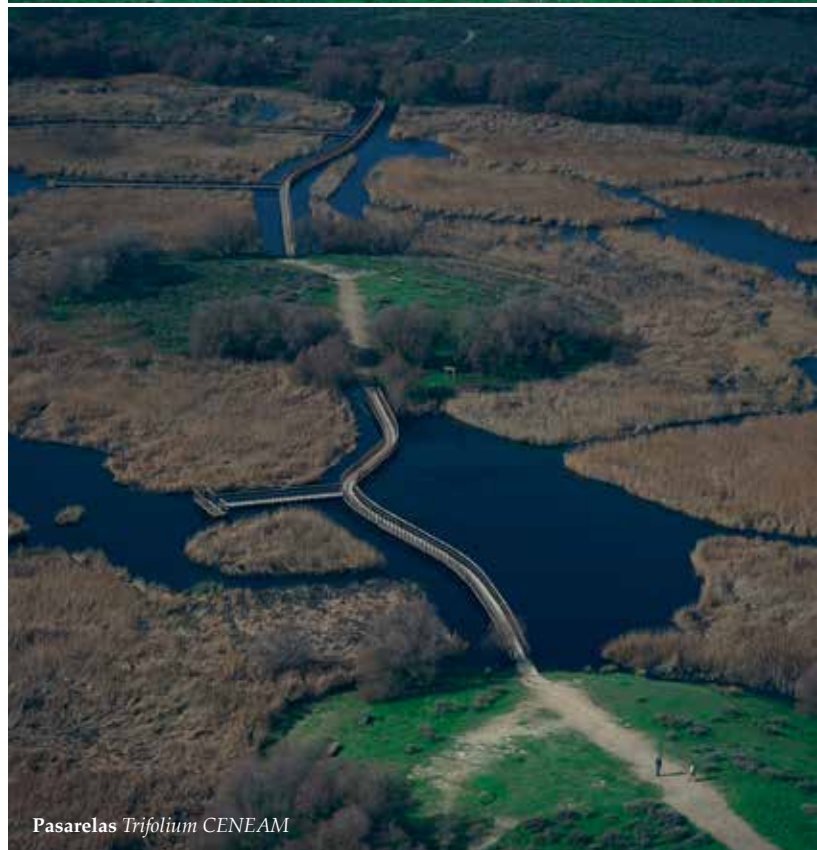
- Molestar a la fauna.
- Arrancar plantas o llevarse restos vegetales, animales o geológicos.
- Hacer fuego.
- Acceder con mascotas o animales de compañía.
- Realizar los itinerarios en vehículo a motor o bicicleta. Todos los itinerarios son peatonales.

### SUGERENCIAS

- Visitar el Parque a primeras horas de la mañana y últimas de la tarde.
- En grupos pequeños.
- Evitar festivos señalados (semana santa, puente de mayo, etc.) por masificación de visitantes.



Isla de la Entradilla. *Trifolium* CENEAM (P2)



Pasarelas *Trifolium* CENEAM





*C.Valdecantos. CENEAM (P1)*



*Tarayes. J.L. Perea CENEAM (P6)*



*Atardecer. J.L. Perea CENEAM*

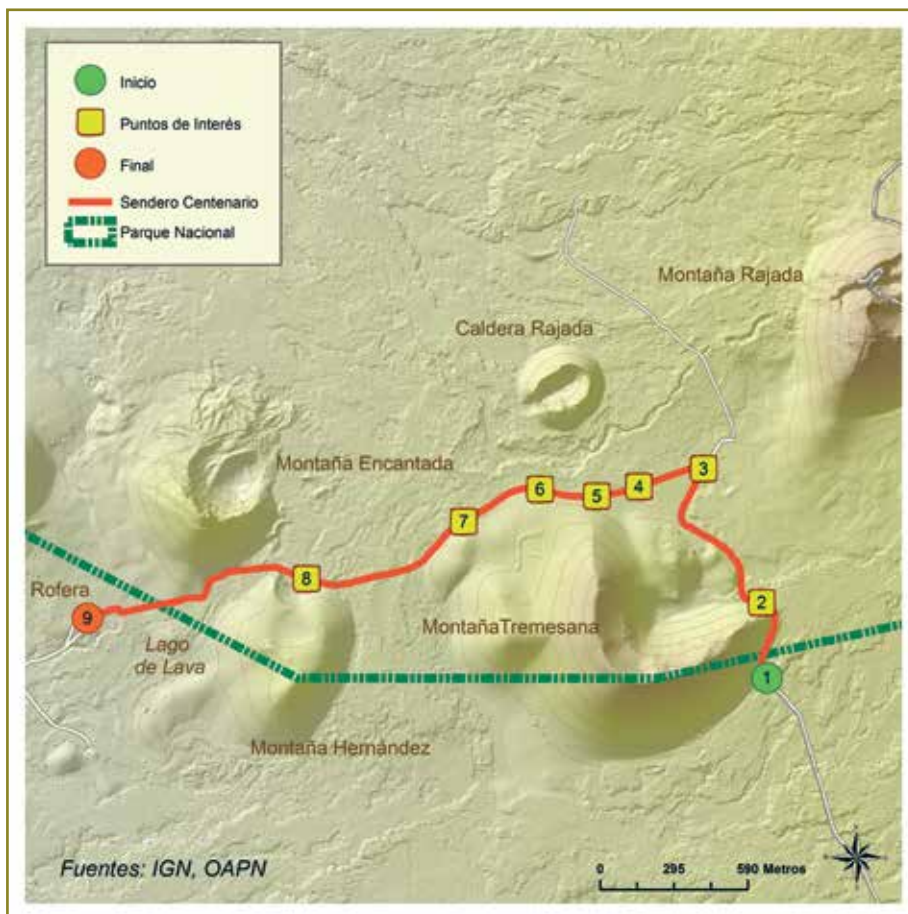


# TIMANFAYA. RUTA DE TREMESANA

## Caminando entre volcanes

En la Ruta de Tremesana podrá tener un contacto íntimo con los volcanes, sus efectos devastadores y la cultura de aprovechamiento de los fértiles suelos de origen volcánico y los materiales que la actividad volcánica puso al alcance de los lanzaroteños.

A través del recorrido, de tres kilómetros de longitud, podrá apreciar cómo el hombre supo integrarse y adaptarse a este medio hostil sin alterar los equilibrios naturales, contribuyendo con su actuación a la constitución de paisajes singulares.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN  | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|--|---------------|---------|
| 1     | Acceso Sur al P. N. desde Yaiza en la base de Tremesana. | 0,0           | 204     |
| 2     | Montaña de Tremesana                                     | 0,3           | 210     |
| 3     | Montaña Rajada   | 0,9           | 196     |
| 4     | Cultivos tradicionales                                   | 1,2           | 195     |
| 5     | Caldera Rajada   | 1,3           | 189     |
| 6     | Tubo volcánico y canal lávico de Montaña Rajada          | 1,5           | 192     |
| 7     | Montaña Encantada  | 1,8           | 177     |
| 8     | Lago de lava   | 2,5           | 158     |
| 9     | Sendero entre María Hernández y Montaña Encantada        | 3,3           | 130     |

## MIDE

Ruta de Tremesana

|  |                      |         |    |   |                                 |
|--|----------------------|---------|----|---|---------------------------------|
| 🕒  | horario              | 1 h     | ⚠️ | 1 | severidad del medio natural     |
| ⬆️   | desnivel de subida   | 11 m    | 🗺️ | 1 | orientación en el itinerario    |
| ⬇️   | desnivel de bajada   | 88 m    | 👣  | 2 | dificultad en el desplazamiento |
| 📏  | distancia horizontal | 3.300 m | 🏃  | 1 | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 📍  | tipo de recorrido    | Lineal  |    |   |                                 |
| <p>Calcular dos horas de recorrido contando las paradas. Ida y vuelta: 3 h</p> |                      |         |    |   |                                 |

## Recorrido

La Ruta de Tremezana nos ofrece la oportunidad de tener un contacto íntimo con el volcán y la cultura que impregnó a los lanzaroteños durante el periodo eruptivo de 1730-1736. El recorrido, de tres kilómetros de longitud, nos permite apreciar cómo el hombre adaptó su forma de vida tras una catástrofe de esta magnitud. Partimos desde el acceso Sur al Parque Nacional desde **Yaiza** en la base de **Tremezana**. (P1)

Avanzando trescientos metros observamos la **montaña de Tremezana (P2)**. En este punto se puede apreciar la antigua caldera, preexistente a las erupciones de Timanfaya y que quedó cubierta parcialmente por materiales piroclásticos (rofe o picón), así como una de sus higueras más notables. Hacia el noroeste, se nos presenta la alineación de conos volcánicos, como ejemplo de las diferentes estructuras volcánicas presentes en Timanfaya, y junto a ellas, numerosas formas de vida que se establecen sobre los materiales inertes aportados por la actividad volcánica.

A poca distancia, damos vista al **volcán de Montaña Rajada (P3)**, en el que es fácil apreciar la salida de coladas de lava por la base del edificio. Un sondeo realizado en esta zona en los años 70, a 2.700 m de profundidad, con el objeto de estudiar las posibilidades de aprovechamiento de la energía geotérmica, permitió conocer la estructura completa del edificio insular.

Avanzamos aproximadamente un kilómetro, para dar vista a una zona con cultivos tradicionales de higueras y los denominados **"paseros"** utilizados para deshidratar los higos (P4). Los habitantes supieron

aprovechar las características de los materiales volcánicos depositados procedentes del volcán Tremezana que evitan la evaporación en el suelo, llevándoles a desarrollar este peculiar sistema de cultivo en hoyos, en los que se colocaban muros de piedra seca para lograr una mayor protección de los frecuentes vientos.

Muy cerca, encontramos **Caldera Rajada (P5)** en la alineación ENE-OSO, que presenta un cráter desportillado, abierto al suroeste, y totalmente rodeado por las lavas provenientes de Montaña Rajada.

Avanzando en nuestro paseo, llegamos al Tubo volcánico y canal lávico de **Montaña Rajada (P6)** desde donde podemos observar un tramo de tubo volcánico con la bóveda casi totalmente desplomada, formado durante el avance de una colada al solidificarse su superficie. Estos tubos constituyen un hábitat sorprendente, utilizado por numerosas especies a las que se denomina cavernícolas. Casi hemos avanzado dos kilómetros de nuestro recorrido cuando podemos ver la **Montaña Encantada (P7)**, cono volcánico asimétrico con una mayor acumulación de materiales en la ladera opuesta a la dirección del viento dominante durante su formación. Un poco más adelante nos encontramos el **Lago de lava (P8)**, estructura formada en una depresión sobre la que ha remansado un magma de gran fluidez pudiendo distinguir diferentes morfologías y tipos de lava. El sendero nos lleva al final de nuestro recorrido, **Rofera (P9)** en el sendero que empieza entre María Hernández y Montaña Encantada (Rofera: Yacimiento de arena volcánica gruesa).

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 1081 Yaiza

**Duración:** 2 horas (con paradas). 1 hora (sin paradas).

**Punto de recogida de transporte a la ruta:** Centro de Visitantes e Interpretación de Mancha Blanca / Plaza del Ayuntamiento de Yaiza

**Punto inicial:** Acceso Sur al Parque Nacional desde Yaiza en la base de Tremezana.

**Punto final:** Rofera en el sendero que empieza entre María Hernández y Montaña

**Encantada (Rofera:** Yacimiento de arena volcánica gruesa).

**Dificultad:** Baja.

**Disponibilidad de zonas de descanso:** En el Lago de lava (P8)

**Puntos de agua:** No hay.

**Características del terreno:** Sendero sobre lava y picón.

**Desnivel:** 11 m de subida y 88 metros de bajada.

**Orientación:** La ruta discurre en dirección Este-Oeste.



# TIMANFAYA

## Ruta de Tremezana

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Aparcamiento del Centro de Visitantes e Interpretación de Mancha Blanca (Tinajo)/ Aparcamiento Plaza del Ayuntamiento de Yaiza.

**Transporte público:** No

**Centros de visitantes/Plaza del ayuntamiento de Yaiza:** Puntos de recogida y de bajada de grupos de visitantes que realizarán la Ruta de Tremezana, y que serán transportados en furgoneta por un guía del Parque Nacional.

**Puntos de información:** Museo-punto de información "Echadero de los Camellos"

Ctra. LZ-67 La Santa-Yaiza km 16,1

**Cartelería informativa:** Cuenta con paneles informativos y normativos en el punto de inicio y final así como a lo largo del recorrido

### NORMAS/RECOMENDACIONES

Debido a la fragilidad de los ecosistemas y los procesos naturales que tienen lugar en este parque nacional, y al extraordinario valor paisajístico de las excepcionales esculturas geomorfológicas, esta ruta sólo se puede realizar en grupos reducidos, dirigidas por guías del parque y siempre a través de reserva previa en la web [www.reservasparquesnacionales.es](http://www.reservasparquesnacionales.es). Está dirigida a mayores de 16 años y se ofrece en castellano e inglés.

Se recomienda llevar ropa cómoda, con calzado cerrado y gorra, usar protector solar y llevar agua para el camino.



Caldera Rajada (P5)



Lago de lava (P8)



Montaña encantada (P7)



Canal lávico y tubo volcánico (P6)



Cultivos tradicionales de frutales en hoyo (P4)



Montaña de Tremesana (P2)



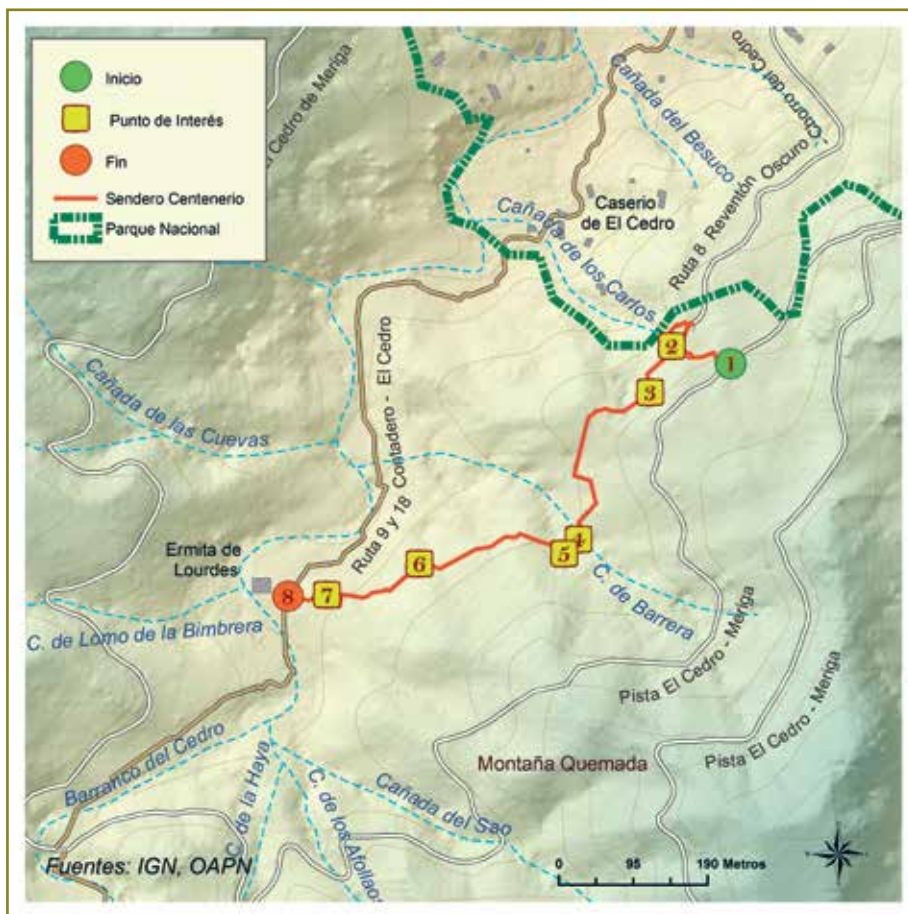
# GARAJONAY. SENDERO DE LA ERMITA DE LOURDES

## Por el bosque de los tiempos remotos

En un corto, sencillo y hermoso recorrido, el camino nos adentra en una selva fascinante con grandes árboles cargados de musgos, cuyas copas se entrelazan en lo más alto formando un auténtico techo vegetal que crea su propio microclima. En la humedad de su umbría abundan los helechos y proliferan plantas, hongos, líquenes e infinidad de bichitos y singulares aves que no pueden ser encontrados en ningún otro lugar fuera de estas Islas Atlánticas.

Descubrirás un bosque ancestral, la laurisilva, de similares características a las que hace millones de años poblaron buena parte del Continente europeo y norte de África.

Te invitamos a que pongas tu atención y tus sentidos para disfrutar de un bosque único y auténtico, que nos traslada a lugares remotos y tiempos pasados.



| PUNTO  | DESCRIPCIÓN                         | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|--------|-------------------------------------|---------------|---------|
| 1 (24) | Los Parques Nacionales              | 0,0           | 978     |
| 2 (25) | Somos privilegiados                 | 0,16          | 957     |
| 3 (26) | El último refugio                   | 0,25          | 968     |
| 4      | Grandes y viejos árboles            | 0,49          | 952     |
| 5 (28) | Guardianes del tiempo               | 0,51          | 944     |
| 6 (29) | La renovación permanente del bosque | 0,70          | 939     |
| 7 (30) | El regreso de la naturaleza         | 0,84          | 930     |
| 8      | El bosque manantial                 | 0,89          | 910     |

## MIDE

Ermita de Lourdes

|  |                |                                |                                 |
|--|----------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 🕒 horario  | 0,6 h (40 min) | ⚠️ 1                           | severidad del medio natural     |
| ⬆️ desnivel de subida  | 43 m           | 🗺️ 1                           | orientación en el itinerario    |
| ⬆️ desnivel de bajada  | 43 m           | 👣 1                            | dificultad en el desplazamiento |
| 📏 distancia horizontal   | 886 m          | 🏠 1                            | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🔄 tipo de recorrido  | Ida y vuelta   | Terreno resbaladizo con lluvia |                                 |
| Existe la posibilidad de alargar el recorrido con las rutas 8, 9 y 18 del Parque |                |                                |                                 |

## Recorrido

Se trata de un sencillo camino que discurre a media ladera por una espectacular y húmeda laurisilva. En el parque nacional, existe la posibilidad de hacer el recorrido mediante paradas audioguiadas, por lo que incluimos entre paréntesis el número de las paradas que coinciden con nuestros puntos de interés.

Comenzamos el recorrido en la pista de Las Mimbreras, a 50 metros del cruce con la pista que baja al caserío de El Cedro:

■ **P1** (parada 24). Los Parques Nacionales. Un compromiso para que la naturaleza siga siendo naturaleza, los Parques Nacionales son lugares protegidos de la explotación, donde se pretende preservar y recuperar lo último que nos queda de naturaleza auténtica.

■ **P2** (parada 25). Somos privilegiados. Estos montes fueron aprovechados históricamente pero de una forma más conservadora que en el resto de sus manifestaciones. En 1981 fue declarado Parque Nacional. A partir de entonces se permite su evolución natural. Desde los primeros pobladores humanos nadie lo vio tan auténtico como ahora.

■ **P3** (parada 26). El último refugio. Caminar por estos bosques significa, en cierta forma, trasladarnos a un pasado remoto de hace millones de años. Muchas especies de árboles o incluso algunos de los helechos que nos rodean son auténticos fósiles vivientes, supervivientes de grandes extinciones ocurridas en los continentes próximos.

■ **P4** Grandes y viejos árboles, hábitats esenciales para la biodiversidad. Este laurel gigantesco, de un tamaño imposible de ver en otros lugares, nos indica el potencial que permite alcanzar una naturaleza no explotada. Es una gran casa donde se cobijan y alimentan multitud de plantas y animales que tan solo pueden vivir en estos árboles añosos.

■ **P5** (parada 28). Guardianes del tiempo. Bajo la sombra de este bosque primitivo han pasado muchísimas generaciones, leñadores, turistas, príncipes o ministros. No sin cierto sarcasmo es conocido también como "El camino de los políticos".

■ **P6** (parada 29). La renovación permanente del bosque. Este laurel es una madre del bosque. El hueco del centro es el espacio dejado por un gran tronco ya desaparecido, que al caer fue volatilizado por legiones de bichos y hongos. Los árboles que lo rodean son retoños surgidos por rebrote desde su base. Otros muchos árboles probablemente descienden de él a partir de sus semillas dispersadas por mirlos o palomas.

■ **P7** (Parada 30). El regreso de la naturaleza. ¡Por fin un palo blanco! Esta especie, fácil de reconocer por sus hojas opuestas, fue muy esquilado en el pasado por su madera preciosa parecida al marfil. La protección actual del bosque permite que cada día haya más ejemplares jóvenes. ¡Gran noticia!

■ **P8** El bosque manantial. El recorrido acaba en el entorno de esta Ermita de Lourdes, lugar de romería con chácaras y tambores.

Junto a la ermita discurre el riachuelo de El Cedro. Las corrientes permanentes de agua son el hábitat más amenazado de Canarias a causa de las captaciones para usos humanos. Son un tesoro de vida. El bosque es la fábrica de agua de La Gomera.

Este sendero comunica con las rutas 8, 9 y 18 del Parque. Se puede regresar al punto de partida por el mismo camino en sentido contrario o bien continuar riachuelo arriba por el camino hasta llegar a una pista en la que se toma en dirección de nuestra izquierda y que nos devuelve al punto de inicio.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50:1095 La Gomera.

**Duración:** 40 minutos (ida y vuelta, pues es lineal).

**Punto inicial:** En la pista de Las Mimbreras, a 50 metros del cruce con la pista que baja al caserío de El Cedro.

**Punto final:** Entorno de la ermita de Lourdes y el riachuelo de El Cedro

**Dificultad:** Baja.

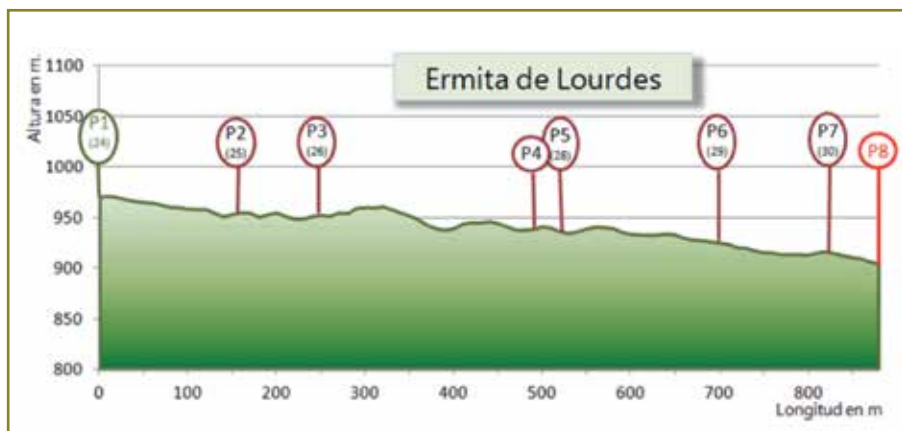
**Disponibilidad de zonas de descanso:** En el entorno de la ermita de Lourdes hay una fuente y mesas para descansar y almorzar.

**Puntos de agua:** En el entorno de la ermita de Lourdes.

**Características del terreno:** Camino que discurre a media ladera. Llevar calzado cómodo y cerrado. Resbaladizo cuando está mojado.

**Desnivel:** 43 metros.

**Orientación:** Noreste.



# GARAJONAY

## Sendero de la Ermita de Lourdes

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Se accede por la pista empedrada que baja al caserío de El Cedro desde el Reventón oscuro.

**Estacionamiento:** Hay aparcamientos al inicio del sendero.

**Transporte público:** La parada de guaguas más cercana se ubica en los Roques, a unos 5 kilómetros de distancia.

**Centros de visitantes:** “Juego de Bolas”, el Centro de Visitantes del parque nacional, se encuentra a unos 45 minutos en coche.

**Puntos de información:** El punto de información de La Laguna Grande se encuentra a 30 minutos en coche.

**Cartelería informativa:** Se han dispuesto carteles con toda la información necesaria tanto al inicio del sendero, como en la zona recreativa.

### NORMAS/RECOMENDACIONES

■ Planificar previamente la visita, consultando toda la información del itinerario en <http://www.gobiernodecanarias.org/parquesnacionalesdecanarias/es/Garajonay/>, en el Centro de visitantes Juego de Bolas y en el punto de información de La Laguna Grande.

■ Consultar la previsión meteorológica. En días de lluvia o fuerte viento algunos senderos pueden ser poco recomendables.

■ Llevar un mapa del parque.

### SUGERENCIAS

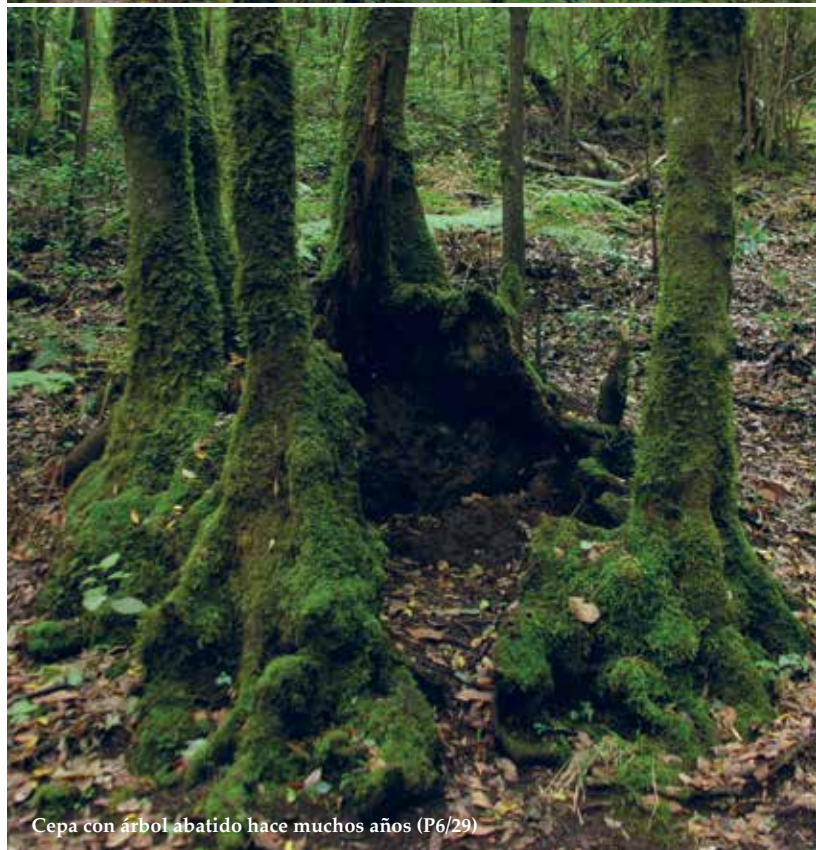
*Utilizar calzado que sujete bien el pie y cómodo para caminar.*

*Llevar siempre algo de ropa de abrigo o chubasquero, porque aunque las islas suelen tener buenas temperaturas y sol, Garajonay es un bosque de nieblas, donde la humedad suele ser bastante elevada.*

*Unos prismáticos y una cámara de fotos, siempre son buenos compañeros, porque podemos ver detalles y llevarnos imágenes impresionantes.*



Inicio del camino del centenario de Parques Nacionales (P1/24)



Cepa con árbol abatido hace muchos años (P6/29)



Arboles de gran altura se encuentran a lo largo del camino. (P4/27)





Cañada con alta cobertura de helechos (P3/26)



Aspecto del bosque de laurisilva (P2/25)



La ruta finaliza en el riachuelo del Cedro, al lado de la Ermita de Lourdes. (P8/31)



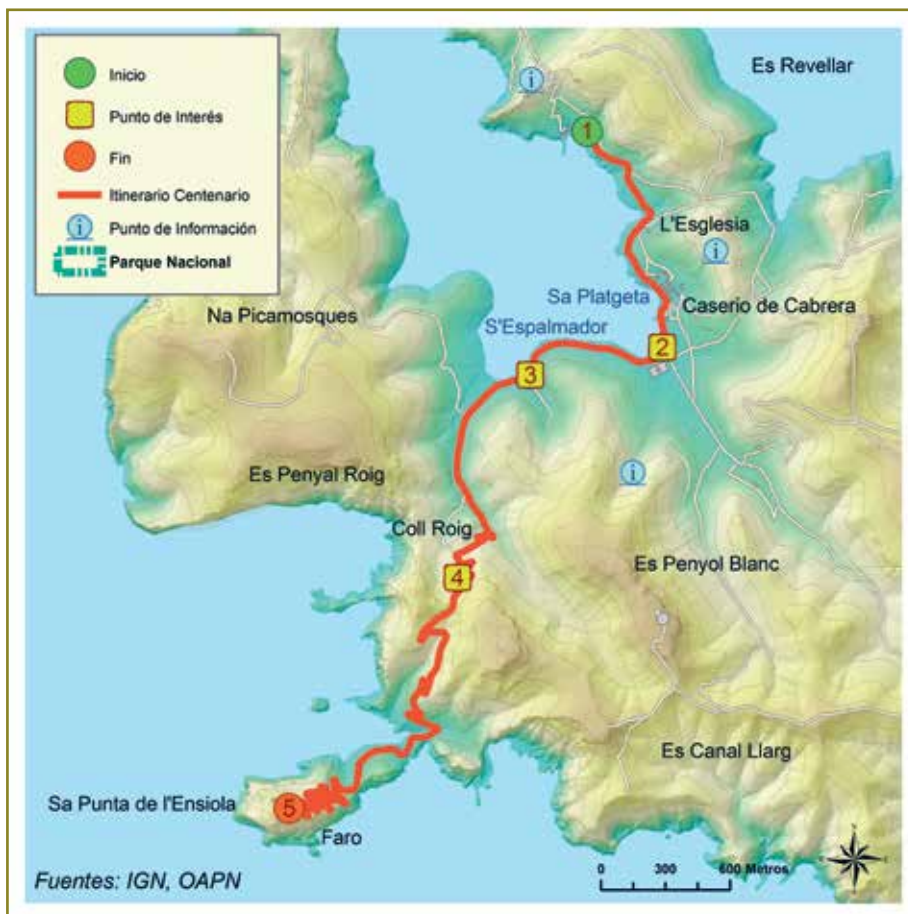
# ARCHIPIÉLAGO DE CABRERA. SENDERO A EL FAR DE L'ENCIOLA

## Entre maquia y Peñas Blancas hacia el mar

La zona del faro está poblada por plantas espinosas en forma de cojinete, la mayoría de ellas endémicas de Baleares, moldeadas por la dureza que impone el viento, el salitre, la sequía estival y el suelo pedregoso. Todas ellas, forman una comunidad vegetal de elevado interés.

En primavera podremos deleitarnos con las tonalidades anaranjadas que presentan las lechetreznas (*Euphorbia dendroides*) antes de que pierdan las hojas como mecanismo de supervivencia a la sequía estival. En diversos puntos del camino alguna lagartija balear (*Podarcis lilfordi*) se nos cruza furtivamente.

La costa que se visita es área de cría del Halcón de Eleonor (*Falco eleonorae*). Esta rapaz, estival en nuestro territorio, realiza anualmente una larga migración hasta las áreas de invernada en África suroriental de aproximadamente unos 8.000 km. Comienza a criar un poco más tarde que la mayoría de aves porque su reproducción está sincronizada con el paso de las aves migratorias de otoño, que caza al vuelo para alimentar a sus crías.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN            | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|------------------------|---------------|---------|
| 1     | Inicio                 | 0,0           | 3       |
| 2     | Sa Platgeta            | 1,0           | 3       |
| 3     | Espalmador-Canal Llarg | 1,6           | 4       |
| 4     | Coll Roig              | 2,8           | 88      |
| 8     | Faro - Fin             | 5,4           | 96      |

| <b>MIDE</b>   |   | <b>El far de l'Enciola</b> |  |
|---|---|----------------------------|--|
| 🕒   | horario <b>2 h 30 min (ida)</b>           | ⚠️                         | <b>1</b> severidad del medio natural     |
| ⬆️  | desnivel de subida <b>289 m</b>           | 🗺️                         | <b>1</b> orientación en el itinerario    |
| ⬆️  | desnivel de bajada <b>289 m</b>           | 👣                          | <b>1</b> dificultad en el desplazamiento |
| 📏   | distancia horizontal <b>5.350 m (ida)</b> | 🏃                          | <b>2</b> cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🔄   | tipo de recorrido <b>Lineal</b>           |                            |  |
| <b>Calcular itinerario de ida y vuelta (5 h y 10.700 m)</b> |   |                            |  |

## Recorrido

La excursión al faro de l'Enciola es, a pesar de la dificultad que supone superar los acentuados desniveles, muy gratificante.

Recorreremos el camino que bordea la **bahía** principal de **Cabrera (P1)**, refugio natural ante tempestades. Junto a **Sa Platgeta (P2)** identificaremos un yacimiento arqueológico por las cubetas talladas en la roca a orilla del mar que fueron utilizadas para elaborar el garum o salazón de pescado por parte de una pequeña comunidad de monjes bizantinos que estuvo en funcionamiento en el VII dC. Posteriormente, los prisioneros franceses (1809-1814) usaron el mismo lugar como habitáculos, transformando la antigua fábrica de salazones en pequeños hogares.

Seguiremos el **valle del Canal Llarg (P3)**, dejando a nuestra izquierda la playita de S'Espalmador, donde la falta de vegetación nos delata la existencia de una antigua zona de cultivo de cereal.

Desde la primera subida hasta el **Coll Roig (P4)**, donde la maquia se va haciendo progresivamente más espesa para dejar paso al pinar, avanzamos hasta que, atravesando el collado, nos sorprende un paisaje árido e inhóspito. A continuación, disfrutaremos de una impresionante perspectiva durante toda la bajada que nos conduce al varadero de Ensiola.

El camino en zigzag nos llevará hasta el impresionante **faro (P5)**, que comenzó a realizar señales en el año 1867 y que se sitúa a unos 96 metros sobre el mar. Desde allí apreciaremos la isla de Ses Rates, o Na Freda, que tiene un espectacular arco de piedra que se sumerge a más de 20 metros de profundidad. Para terminar, podemos descansar disfrutando de las vistas sobre los islotes del sur de Cabrera y el mar que se pierde en el horizonte.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 774 Ila de Cabrera

**Duración:** 2,5 h (ida)

**Punto inicial:** Sa Platgeta

**Punto final:** El faro

**Dificultad:** Moderada

**Disponibilidad de zonas de descanso:** Área de picnic en el trayecto de regreso y en el propio faro (sin instalaciones).

**Puntos de agua:** No hay puntos con disponibilidad de agua durante el trayecto.

**Características del terreno:** Terreno calcáreo, pedregoso. Camino ancho, claramente definido, con antiguo pavimento.

**Desnivel:** 96 m

**Orientación:** Trazado del camino Suroeste



# ARCHIPIÉLAGO DE CABRERA

## Sendero a El far de L'Enciola

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Se puede acceder al Parque Nacional mediante embarcación privada o turística colectiva (empresas concesionarias). Las empresas que en la actualidad están autorizadas para realizar el transporte marítimo colectivo de visitantes parten de la Colònia de Sant Jordi en el municipio de Ses Salines y son las siguientes:

Excursiones a Cabrera S.L. Teléfono 971 649 034.

Correo electrónico: info@excursionsacabrera.es

Web: www.excursionsacabrera.es

Cabrera Sea Fun S.L. (Mar Cabrera). Teléfono 971 656 403 / 622 574 806. Correo electrónico: info@marcabrera.com. Web: www.marcabrera.com

**Transporte público:** Ver el apartado accesos.

**Centros de visitantes:** Centro de visitantes del Parque Nacional. Colonia de Sant Jordi (Ses Salines).

**Puntos de información:** Punto de Información en el puerto de Cabrera. Albergue de Cabrera, con 12 habitaciones y capacidad para 24 personas. Más información en: <http://cvcabrera.es/ca/albergue-de-cabrera/>

### NORMAS/RECOMENDACIONES

#### Usos y actividades permitidas:

- La observación de la fauna y la flora.
- El baño y práctica de buceo con careta y tubo en el puerto de Cabrera.
- La realización de fotografías no profesionales sin salirse de los itinerarios.
- Todas aquellas que no alteren los valores paisajísticos, naturales y culturales del Parque.

#### Usos y actividades que requieren autorización escrita:

- La actividad profesional de filmación, fotografía, vídeo, etc.
- Buceo con escafandra autónoma.
- La navegación y fondeo.
- Los actos de carácter multitudinario.
- Toda actividad comercial que se tenga que desarrollar en establecimiento fijo.
- La actuación como guía interpretador, guía turístico o informador en el interior del Parque.

#### Usos y actividades prohibidas:

- Tirar residuos y desperdicios.
- Extraer o alterar cualquier tipo de material geológico u objeto arqueológico.
- Recoger cualquier tipo de material, vivo o inerte.
- Soltar, sembrar, trasplantar especies animales o vegetales.
- Encender fuego y fumar.
- Atracar embarcaciones fuera de las zonas expresamente autorizadas.
- Acampar en todo el territorio del Parque Nacional.
- Hacer bullicio.
- Llevar a cabo cualquier tipo de actividad cinéptica.
- Acceder a tierra en cualquier punto diferente que no sean los muelles del puerto de Cabrera.
- Circular fuera de las pistas y caminos.
- La pesca deportiva.
- Desembarcar animales de compañía.



Bahia (P1) J.L.Perea-Ceneam



Faro. J.C.Molina J.L.Perea-Ceneam



(P5). Faro de Ensiola. O.J. Contreras-Ceneam



Far l'Enciola. PN Archipiélago de Cabrera



Coll Roig (P4). J.C. Molina J.L. Perea-Ceneam

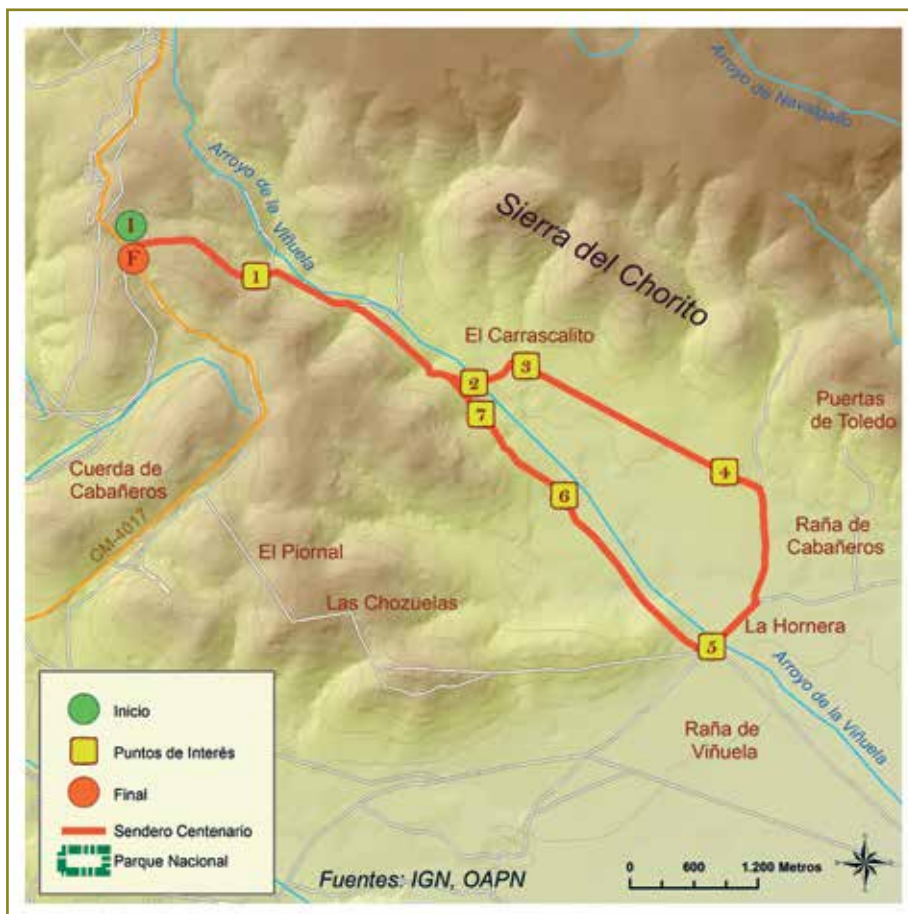


# CABAÑEROS. SENDA DE LA VIÑUELA

## En busca de la humedad

Seguramente esta es la senda que mejor recoge el espíritu de Cabañeros, pues nos va a permitir conocer los tres ecosistemas más característicos del parque.

La senda discurre tanto por zona de umbría como de solana, permitiendo ver, oler y sentir el monte mediterráneo, con posibilidad de ver sus más emblemáticos actores ciervos, jabalí, buitres y águilas. La raña, al fondo de nuestras miradas, abierta, despejada, calurosa y los pequeños cauces donde especies de requerimientos más norteños, viven disfrutando de unos pequeños oasis que la permiten soportar los largos meses de estío.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN                | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|----------------------------|---------------|---------|
| P1    | Aparcamiento de La Viñuela | 0,0           | 873     |
| 1     | Ladera de umbría           | 1,01          | 799     |
| 2     | Arroyo de la Viñuela       | 3,00          | 743     |
| 3     | Cortafuegos                | 3,37          | 763     |
| 4     | Ladera de solana           | 5,00          | 746     |
| 5     | Arroyo de la Viñuela       | 6,00          | 703     |
| 6     | Gran Alcornoque            | 8,22          | 730     |
| 7     | Brezal                     | 9,10          | 751     |
| PF    | Aparcamiento de La Viñuela | 12,13         | 873     |

| MIDE |                      | Senda de "La Viñuela" |                                     |
|------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| 🕒    | horario              | 3 h y 15 min          | ⚠️ 2 severidad del medio natural    |
| ⬆️   | desnivel de subida   | 130 m                 | 🗺️ 1 orientación en el itinerario   |
| ⬆️   | desnivel de bajada   | 130 m                 | 🏃 2 dificultad en el desplazamiento |
| 📏    | distancia horizontal | 12.100 m              | 🏃 3 cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🔄    | tipo de recorrido    | circular              |                                     |

## Recorrido

Se trata de una senda con inicio y final en el aparcamiento de **La Viñuela**, infraestructura que comparte con la ruta y mirador de la **Cañada Real Segoviana**. La longitud total es de 12.300 metros, que discurre próxima al fondo del valle que forma el arroyo de La Viñuela. Este recorrido nos va a permitir conocer una magnífica representación del bosque mediterráneo, diferenciando la laderas de solana, más soleada y seca, de las laderas de umbría, fresca y espesa. A lo largo del recorrido podremos contemplar grandes ejemplares de alcornoques, algunos soportan los grandes nidos de buitres negros, encinas, madroños, labiarnagos, brezos y jaras.

Pasada la puerta y a unos 700 metros nos encontramos la primera parada (**P1**) nos presenta una preciosa ladera de umbría, completamente cubierta de vegetación de un color verde intenso, con el quejigo como árbol dominante.

La segunda parada (**P2**) se encuentra localizada en el fondo del valle por donde discurre el **arroyo de La Viñuela**, que se salva mediante un puente y una pequeña pasarela. Este rincón cobija grandes ejemplares de roble melojo, del que se dice que "le gusta tener los pies en el agua y la cabeza al sol". Aprovechando su sombra encontraras unos bancos donde reponer fuerzas.

La tercera parada (**P3**) está situada en un amplio cortafuegos, ahora tenemos a nuestra izquierda la laderas de solana, puedes apreciar como la vegetación ha cambiado en textura y densidad. Aquí destacan los grandes alcornoques, también abundan las jaras, brezos y madroños.

Continuando por el cortafuegos, nos encontramos con la cuarta parada

(**P4**), desde aquí podemos apreciar el final de la "raña" de Cabañeros, la gran llanura cubierta de pastizal y salpicada de solitarios árboles, enmarcadas por las **Sierras del Chorito**, a la izquierda y la de **Miraflores** a la derecha.

Dejamos el cortafuegos, giramos a la derecha y recorremos el camino que nos llevará a cruzar de nuevo el arroyo, remontamos entre quejigos de mediano porte hasta llegar a la quinta parada (**P5**) donde podremos descansar, reponer fuerzas y contemplar en primavera numerosas peonías, con sus llamativa flores granates.

Retomamos el camino y a escasos metros en un cruce conocido como **La Hornera**, por los existencia de recintos donde se producía el carbón vegetal, tomamos el de la derecha e iniciamos el retorno hacia el aparcamiento.

El camino va ascendiendo lentamente, a la izquierda encontramos la sexta parada (**P6**) al pie de un alcornoque, estos árboles se respetaron para poder aprovechar su corteza el corcho, que aquí no se extrae y nos permite contemplar cómo es su color y textura.

Seguimos camino y nos encontraremos con la séptima parada (**P7**) en este punto podremos contemplar la transición entre la ladera mixta por donde circulamos, el fondo del valle cubierto en este punto por brezos, signo de la presencia de terrenos muy húmedos y la ladera de solana que ahora nos queda enfrente. Continuamos el camino y a escasos metros nos encontramos el punto donde nos desviamos hace unas horas, ahora solo nos queda desandar lo andado y llegar al aparcamiento. Este es el momento de ir comentando con los amigos las distintas incidencias de paseo.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 710 Retuerta del Bullaque.

**Duración:** 3horas y 15 minutos (recorrido circular).

**Punto inicial:** Aparcamiento de "La Viñuela".

**Punto final:** Aparcamiento de "La Viñuela".

**Dificultad:** Moderada.

**Disponibilidad de zonas de descanso:** Tres zonas a lo largo del recorrido.

**Puntos de agua:** No.

**Características del terreno:** Amplia senda con buen firme sin riesgos. Terreno suave bastante pedregoso.

**Desnivel:** 190 metros de desnivel acumulado.

**Orientación:** Oeste-Este.

**Otros:** Las mejores horas primeras y últimas del día. Fácil observación de fauna (ciervo, jabalí, buitres).



# CABAÑEROS

## Senda de la Viñuela

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Carretera CM-4017 punto kilométrico 80-81

**Estacionamiento:** Señalizado, capacidad para coches y autocares

**Transporte público:** No

**Centros de visitantes:** Centro Visitantes Horcajo de los Montes a 16 km.

**Puntos de información:** Zoorama-Museo de fauna en Retuerta del Bullaque a 14 Km.

**Cartelería informativa:** Camino señalado dentro de la red de senderos del parque nacional.

### NORMAS/RECOMENDACIONES

Senda de uso exclusivamente peatonal.

No abandonar la senda.

En verano prohibición de fumar o hacer fuego en el campo.

### SUGERENCIAS

*Posibilidad de ver fauna si se recorre la senda en silencio.*



Flores y frutos de madroño. PN Cabañeros



Panel de inicio (PI). PN Cabañeros



Alcornoque (P6). PN Cabañeros

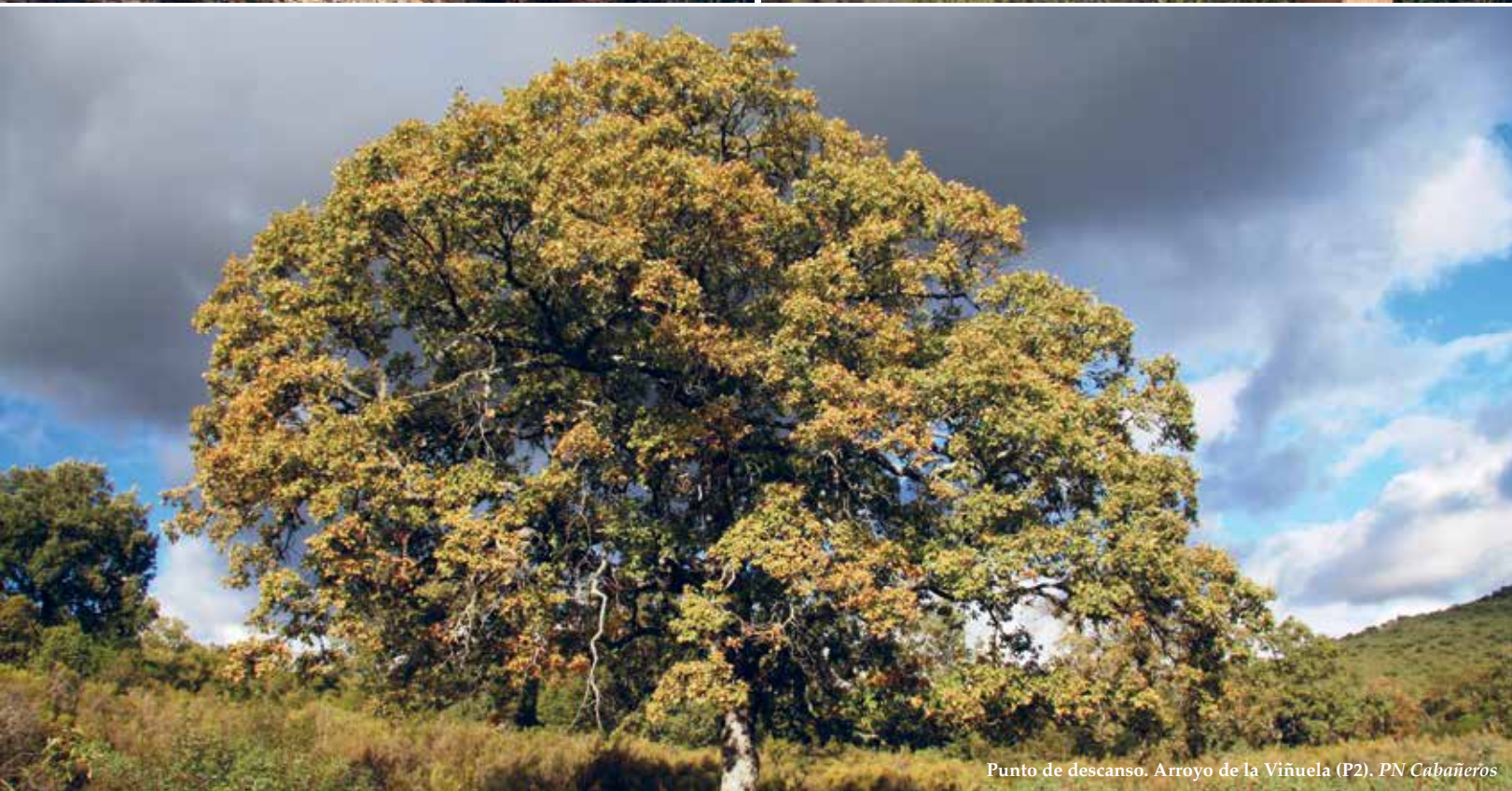




Quejigal (P5). PN Cabañeros



Cruce de caminos. PN Cabañeros



Punto de descanso. Arroyo de la Viñuela (P2). PN Cabañeros



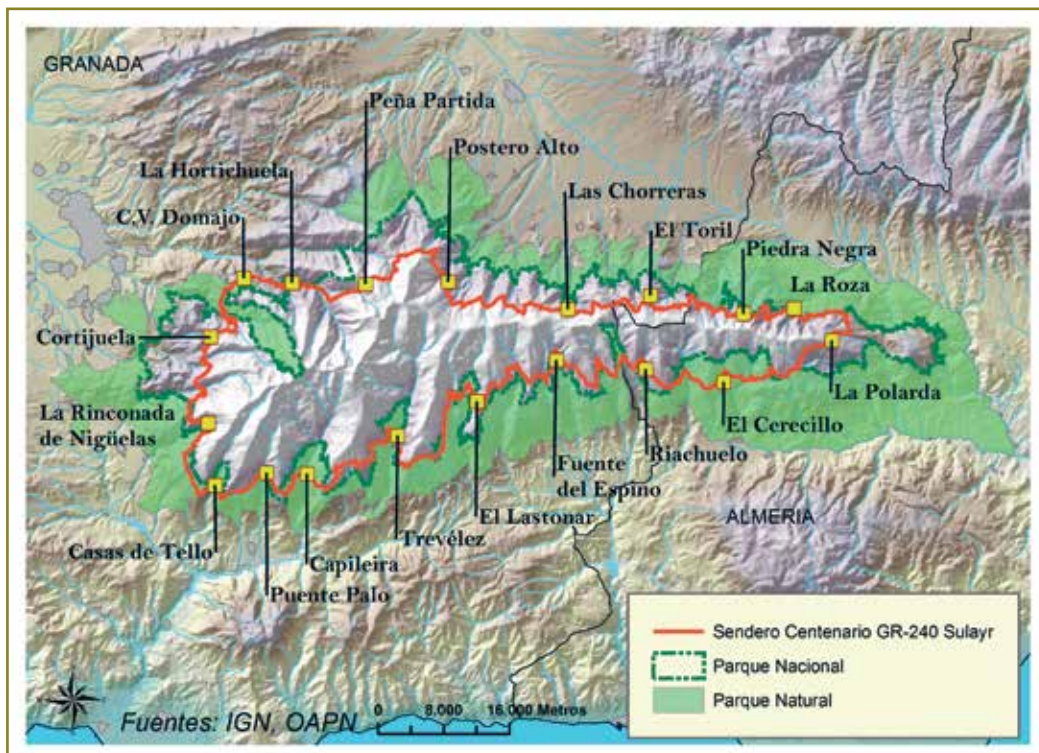
# SIERRA NEVADA. SULAYR (GR-240)



## A través de la montaña del sol

Sulayr, la montaña del sol, palabra con la que los árabes conocían Sierra Nevada, es la designación simbólica que en nuestros días ha dado nombre a un gran sendero. El itinerario circular de mayor longitud en la geografía andaluza y española. Un bucle de 300 Km para descubrir los singulares paisajes penibéticos a través de una experiencia personal marcada por el contacto directo con la naturaleza y la vivencia de los pueblos serranos tan ricos en historia y costumbres como privilegiados depositarios de valores estéticos genuinos. La planificación ha tenido en cuenta los más mínimos detalles. Su trazado se ha perfilado buscando una **práctica fácil y segura del senderismo y la puesta en valor de los Equipamientos de Uso Público** existentes en el macizo, principalmente Centros de Visitantes, Aulas de Naturaleza, Jardines Botánicos y Refugios. También se ha tenido en cuenta la localización de los **ecosistemas nevadenses** más frágiles, de forma que se eviten **interferencias negativas** en los mismos. La fisiografía, la geomorfología, las formaciones vegetales se han considerado para hacer de Sulayr un sendero panorámico que descubra y ayude a interpretar toda la riqueza paisajística que atesora Sierra Nevada. Deliberadamente, además, se han definido accesos desde los núcleos de población situados en el piedemonte para que el paso por ellos no solo aporte el necesario apoyo logístico, sino que enriquezca la experiencia con el extraordinario patrimonio cultural de nuestros municipios y estos, a su vez, se vean favorecidos directamente por los beneficios socioeconómicos vinculados a la demanda de servicios.

El Sendero de Gran Recorrido (GR-240) se articula en 19 etapas, siendo las épocas ideales para visitarlo la primavera tardía o el principio del otoño.



Orquídea

## Recorrido

Sulayr es un Sendero de Gran Recorrido, homologado según las normas internacionales, cuya longitud total se ha dividido en 19 tramos:

- |  |         |              |
|--|---------|--------------|
| 1. Pista San Jerónimo-La Cortijuela.         | 14,7 Km | (3 h 50 min) |
| 2. La Cortijuela-Rinconada de Nigiuelas.     | 19,4 Km | (5 h 30 min) |
| 3. Rinconada de Nigiuelas-Tello.             | 14,5 Km | (4 h 30 min) |
| 4. Tello-Puente Palo.                        | 8,7 km  | (3 h)        |
| 5. Puente Palo-Capileira.                    | 10,5 Km | (4 h)        |
| 6. Capileira-Trevélez.                       | 17,4 Km | (5h 15 min)  |
| 7. Trevélez-Loma del Lastonar.               | 24,9 Km | (7 h)        |
| 8. Loma del Lastonar-Fuente del Espino.      | 16,5 Km | (5 h 30 min) |
| 9. Fuente del Espino-Barranco del Riachuelo. | 20,6 Km | (5 h 45 min) |
| 10. Barranco del Riachuelo-El Cerecillo.     | 15,2 Km | (5 h 30 min) |
| 11. El Cerecillo-La Polarda.                 | 20,7 Km | (7 h 30 min) |
| 12. La Polarda-La Roza.                      | 16,9 Km | (5 h)        |
| 13. La Roza-Piedra Negra.                    | 11,2 Km | (4 h)        |
| 14. Piedra Negra-El Toril.                   | 19,2 Km | (5 h 30 min) |
| 15. El Toril-Las Chorreras.                  | 10,2 Km | (3 h 30 min) |
| 16. Las Chorreras-Refugio Postero Alto.      | 21,4 Km | (7 h)        |
| 17. Refugio Postero Alto-Peña Partida.       | 16,0 Km | (5 h 15 min) |
| 18. Peña Partida-Casas de La Hortichuela.    | 14,5 Km | (5 h)        |
| 19. Casas de La Hortichuela-C.V. Dornajo.    | 7,1 Km  | (2h 30 min)  |



Cabecera río Torrente y Pico el Caballo



Capileira



Cuesta de la Alpujarra y Mediodía

## RECOMENDACIONES

- Llevar ropa y calzado adecuado para senderos de alta montaña.
- Llevar agua, comida, protección solar, gorra.
- Consultar siempre la meteorología.
- En verano evitar las horas centrales del día.
- Cerrar siempre los portillos del ganado después de cruzarlos.
- No tirar basura. No molestar a la fauna.
- No arrancar flora.
- No salirse del sendero. No hacer fuego.

## PARA MAS INFORMACIÓN

[www.ventanadelvisitante.es](http://www.ventanadelvisitante.es)

[www.mapama.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/sierra-nevada/](http://www.mapama.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/sierra-nevada/)  
**Publicación:** Sendero Sulayr. Sendero de Gran Recorrido GR-240. Parque Nacional de Sierra Nevada. Castellón de la Hoz, Fernando. Editorial Penibética, 2007

# SIERRA NEVADA

## Sulayr (GR-240)

### CENTROS DE VISITANTES

#### El Dornajo

**Municipio:** Güéjar Sierra (Granada).

**Dirección:** Carretera de Sierra Nevada, Km. 23 C.P.: 18196.

**Servicios:** Información y orientación al visitante, biblioteca, venta de libros y mapas, cafetería, tienda verde.

**Otras actividades:** Educación ambiental, actividades deportivas de naturaleza, excursiones guiadas.

#### Laujar de Andarax

**Localidad:** Laujar de Andarax (Almería).

**Dirección:** Carretera Laujar de Andarax -Berja, Km 1 C.P.: 04470.

**Servicios:** Información y orientación al visitante, venta de libros y mapas.

**Otras actividades:** Educación ambiental, actividades deportivas de naturaleza, excursiones guiadas.

### PUNTOS DE INFORMACIÓN

#### Pampaneira

**Localidad:** Pampaneira (Granada).

**Dirección:** Plaza de la Libertad, s/n C.P.: 18411.

**Servicios:** Información y orientación al visitante, venta de libros y mapas.

**Otras actividades:** Actividades deportivas de naturaleza, excursiones guiadas.

#### Puerto de La Ragua

**Localidad:** Bayárcal (Almería).

**Dirección:** Carretera de La Calahorra -Cherín, Km. 11,6 C.P.: 04479.

**Servicios:** Información y orientación al visitante, venta de libros y mapas.

**Otras actividades:** Actividades deportivas de naturaleza.

#### Servicio de Interpretación Ambiental de la Zona de Altas Cumbres (SIAC-NORTE)

**Localidad:** Hoya de la Mora-Posiciones del Veleta

**Teléfono:** 671 56 44 07

**Horario:** Consultar

#### Servicio de Interpretación de Altas Cumbres (SIAC SUR)

Punto de Información de Capileira-Mirador de Puerto Molina-Mirador de Trevélez. 18413-Capileira - Granada

**Teléfono:** 671 56 44 06

**Horario:** Consultar

El Servicio de Interpretación de Altas Cumbres ofrece al visitante en los meses estivales un recorrido en microbús acompañado de un guía que facilita el conocimiento de los valores naturales, culturales y paisajísticos más representativos del Parque Nacional.



Cabra montés



Peña Horadada



Águila Real



Castillo Calahorra

## JARDINES BOTÁNICOS

### La Cortijuela

**Dirección:** La Cortijuela. **Información y/o reservas:** 958 980 246 / 697 958 939

### Hoya de Pedraza

**Dirección:** Ctra. Sierra Nevada, km.27. **Información y/o reservas:** 958 980 246

## REFUGIOS DE MONTAÑA VIGILADOS

### Postero Alto

**Localidad:** Jérez del Marquesado (Granada) C.P.: 18518

**Web:** [www.refugioposteroalto.com](http://www.refugioposteroalto.com)

### Poqueira

**Localidad:** Capileira (Granada) C.P.: 18413. **Web:** [www.refugiopoqueira.com](http://www.refugiopoqueira.com)

## REFUGIOS VIVAC NO GUARDADOS

### La Caldera

**Municipio:** Capileira (Granada). **Altitud:** 3100 m. **Capacidad:** 14 personas

### La Carihuela

**Municipio:** Capileira (Granada). **Altitud:** 3200 m. **Capacidad:** 14 personas

### El Calvario

**Municipio:** Güéjar Sierra. **Altitud:** 1770 m. **Capacidad:** 20-30 personas

### Peñon de la Polarda

**Municipio:** Beires (Almería). **Altitud:** 2150 m. **Capacidad:** 12 personas

### El Doctor

**Municipio:** Fiñana (Almería). **Altitud:** 2000 m. **Capacidad:** 15 personas

### Piedra Negra

**Municipio:** Fiñana (Almería). **Altitud:** 2100 m. **Capacidad:** 10 personas



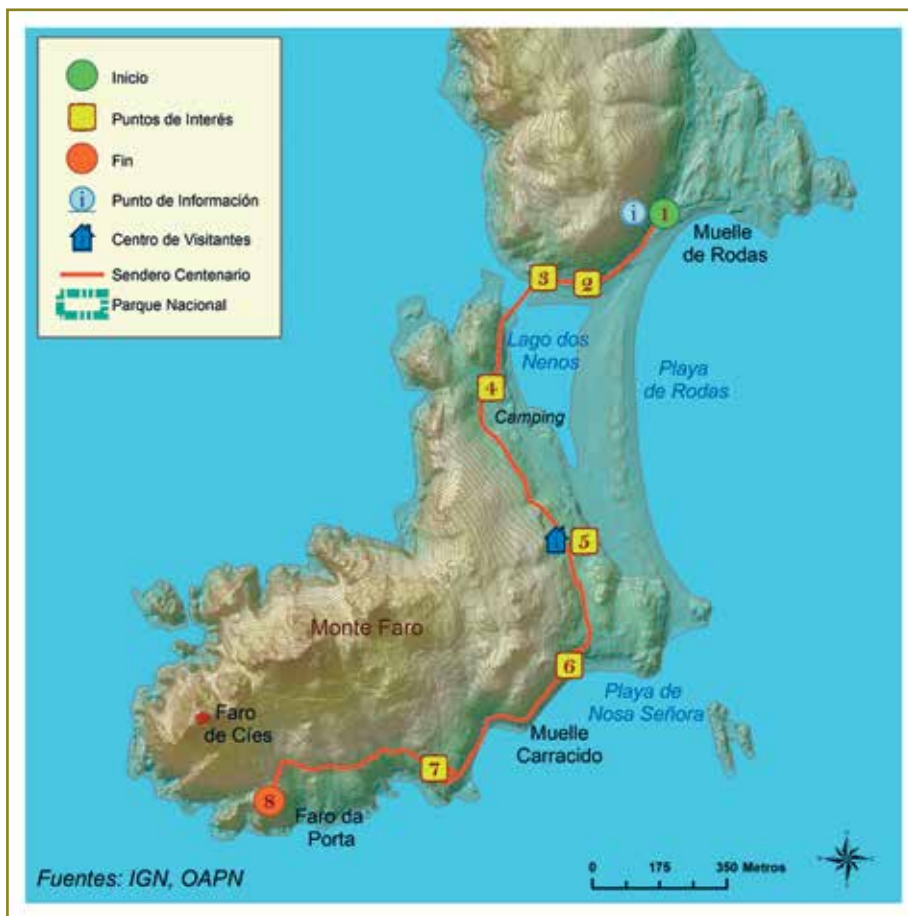
Piornal calizo



# ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA. SENDERO DEL FARO DA PORTA

## Por arenas y acantilados

Sendero de 5,4 km (ida y vuelta) que transcurre por un camino de fácil acceso y orientación ofreciendo unas excepcionales vistas de las playas y acantilados de las islas Cíes. El principio del sendero nos mostrará la espectacular playa de Rodas, gran ejemplo de playa barrera de 1,5 km que une las islas de Faro y Monteagudo. Poco después llegaremos al Lago dos Nenos. Su escasa profundidad y tranquilidad hacen de él un lugar de refugio y cría de numerosos peces e invertebrados marinos, que podremos observar con algo de suerte y paciencia. Una vez finalizado nuestro sendero, sentados en las rocas al pie del Faro da Porta podremos apreciar el trabajo incansable del mar en forma de profundas cuevas y vertiginosos acantilados donde anidan las aves marinas. Gozaremos de una magnífica panorámica de la isla de San Martiño, destacando desde aquí un impresionante acantilado coronado por una cruz de piedra instalada en memoria de los fallecidos en un naufragio en los años 50.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN                     | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|---------------------------------|---------------|---------|
| 1     | Caseta de información<br>Inicio | 0,0           | 7       |
| 2     | Praia de Rodas                  | 0,3           | 6       |
| 3     | Lago dos Nenos                  | 0,4           | 4       |
| 4     | Camping                         | 0,7           | 10      |
| 5     | Centro de interpretación        | 1,2           | 30      |
| 6     | Praia da Nosa Señora            | 1,6           | 18      |
| 7     | Miradoiro                       | 2,2           | 25      |
| 8     | Faro da Porta - Fin             | 2,7           | 49      |

| MIDE |                      |              |    | Sendero del faro da porta |                                 |
|------|----------------------|--------------|----|---------------------------|---------------------------------|
| 🕒    | horario              | 1 h 45 min   | ⚠️ | 1                         | severidad del medio natural     |
| ⬆️   | desnivel de subida   | 89 m         | 🗺️ | 1                         | orientación en el itinerario    |
| ⬇️   | desnivel de bajada   | 89 m         | 🏔️ | 1                         | dificultad en el desplazamiento |
| 📏    | distancia horizontal | 2.700 m      | 👤  | 2                         | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🔄    | tipo de recorrido    | Ida y vuelta |    |                           |                                 |

## Recorrido

El sendero parte de la **caseta de información de Cíes (P1)**, junto a la pasarela de madera que viene del muelle de Rodas. Desde allí se dirige hacia el sur por un camino ancho con roderas de piedra en dirección al camping. A unos 250m llegaremos a una explanada a nuestra izquierda desde donde podremos contemplar la **playa de Rodas (P2)**.

Unos 100 metros más adelante encontraremos el dique que une las islas de Monteagudo, donde nos hallamos, y Faro. Este punto **(P3)** es un buen observatorio sobre el Lago dos Nenos. Cruzaremos el dique y seguiremos el camino hasta la **entrada del camping de Cíes (P4)**.

Desde allí continuaremos por el camino principal, dejando el camping a nuestra izquierda. El sendero transcurre ahora bajo árboles, con vistas ocasionales a la playa de Rodas y su duna. A unos 500 metros desde la entrada del camping se encuentra el **centro de interpretación de**

**Cíes (P5)**. Unos 200 metros más adelante llegaremos a un cruce donde deberemos continuar de frente, ignorando las desviaciones a derecha (Faro de Cíes) e izquierda (Playa de Nosa Señora).

Unos 100 m más adelante, desde una curva del camino **(P6)** podremos contemplar a nuestra izquierda la playa de Nosa Señora. Desde allí el camino nos conduce hacia el muelle de Carracido, que dejaremos a nuestra izquierda, continuando de frente por una corta subida. Alcanzaremos a continuación un pequeño **mirador (P7)** con dos bancos de piedra con una espléndida vista hacia la isla de San Martiño. Continuando siempre de frente, ignorando un camino que a nuestra derecha sube al Faro de Cíes, llegaremos a nuestro destino, el **Faro da Porta (P8)**, donde las magníficas vistas a la isla de San Martiño y a los acantilados de la isla de Faro premiarán nuestro esfuerzo.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50 222 Vigo.

**Duración:** 1h 45 min (ida y vuelta).

**Punto inicial:** Caseta de información.

**Punto final:** Faro da Porta.

**Dificultad:** Moderada.

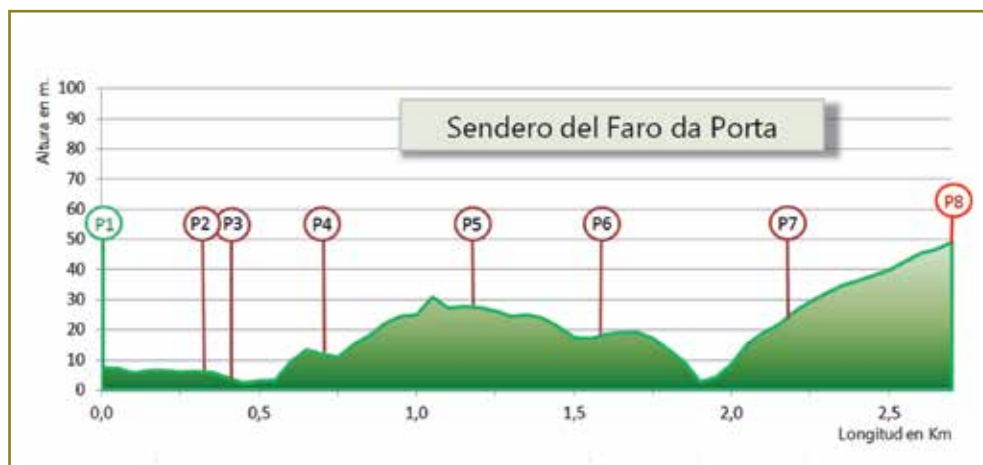
**Disponibilidad de zonas de descanso:** Sí (Área de descanso en las cercanías de la playa de Nosa Señora).

**Puntos de agua:** Únicamente el bar del camping.

**Características del terreno:** Camino ancho de firme regular, pendientes moderadas.

**Desnivel:** 89 m.

**Orientación:** Trazado del camino Sur-Suroeste.



# ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

## Sendero del Faro da Porta

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** En barcos de transporte regular desde Vigo, Cangas o Baiona o en embarcación privada. Posibilidad de viajes para grupos. Consultar el servicio de información del Parque para más detalles.

**Estacionamiento:** No

**Transporte público:** Ver accesos.

**Centros de visitantes:** Si. Centro de Interpretación de las Islas Cies

**Puntos de información:** Punto de información de las Islas Cies.

**Cartelería informativa:** Si.

### NORMAS/RECOMENDACIONES

#### Recomendaciones para la visita y normativa del Parque Nacional

- En las islas no hay contenedores de basura. Organice la vuelta de los residuos al puerto de origen.
- Informarse de la normativa del Parque, haciéndose partícipe en su conservación.
- Llevar calzado deportivo y ropa cómoda; tampoco olvidar el impermeable o algo de abrigo para el viaje en barco y en previsión de los cambios de temperatura.
- Llevar agua y procurar beber abundantemente durante la visita; una prolongada exposición al sol, a las temperaturas estivales y al viento pueden producir problemas de deshidratación.
- No olvidar elementos como gafas de sol, gorras y crema de protección solar.
- Circular solo por los caminos destinados al uso público (zonas de visita libre), teniendo en cuenta la cartelería de señalización.
- Además hay que tener en cuenta que en Sálvora y Cortegada no hay baños públicos y en Cíes, solo en Semana Santa y en el verano. También es importante saber que no hay servicio médico, a excepción de los meses de verano en Cíes y Ons que cuentan con un puesto de Cruz Roja de atención diurna.

#### No está permitido

- Prender cualquier tipo de fuego, hoguera y similar.
- Acceder a las zonas señalizadas como no accesibles al público.
- La recolección, destrucción o alteración de elementos de interés arqueológico, histórico o geológico, tanto terrestres como marinos.
- Coger conchas (son nutrientes de los suelos arenosos de playas y dunas).

#### Sugerencias

- El paso del dique ocasionalmente se cierra en condiciones de marea alta y oleaje importante. Consulte en la caseta de información.
- De mayo a agosto, el tramo final del sendero atraviesa una colonia de cría de gaviota patiamarilla. Por favor no moleste a las aves y manténgase atento: las gaviotas defienden sus nidos si nos acercamos en exceso.

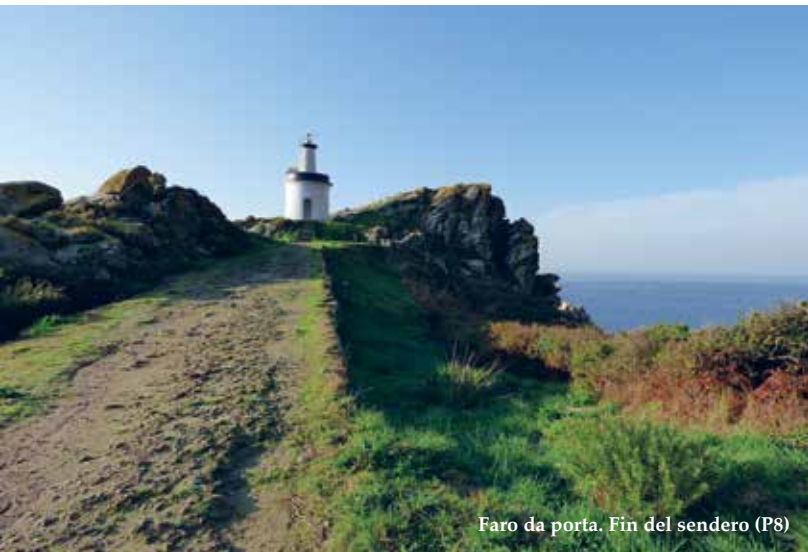


Vistas a la playa de Rodas (P5)



Entrada al camping (P4)





Faro da porta. Fin del sendero (P8)



Mirador con bancos de piedra (P7)



Vistas a la playa de Nosa Señora (P6)



# MONFRAGÜE. SENDERO DE LA UMBRÍA DE PEONES CAMINEROS

## A la sombra del bosque

Este sendero recorre una frondosa ladera de umbría, formada por abundante y exuberante vegetación: Brezos, quejigos, madroños, durillos, ... cuya belleza alcanza su culmen en otoño, con la floración y fruto del madroño, el amarillo y marrones de las hojas del quejigo, o la berrea del ciervo.

Un notable mirador natural, mirador "Pedrera de la Umbría", desde el que se aprecia una amplia zona del parque nacional y pasando por dos construcciones emblemáticas del parque nacional, la "Fuente del Francés", que conmemora una acción heroica de un chico francés que murió ahogado cerca de este lugar, intentando salvar un ave en 1979, y la "Casa de Peones Camineros", recuerdo de un oficio hoy desaparecido.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN           | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|-----------------------|---------------|---------|
| 1     | Fuente del Francés    | 0,0           | 233     |
| 2     | Ruta accesible        | 0,38          | 218     |
| 3     | Casa peones camineros | 0,64          | 230     |
| 4     | Fuente de la parra    | 1,18          | 10      |
| 5     | Mirador de la Pedrera | 1,87          | 343     |
| 6     | Bosque umbría         | 2,29          | 331     |
| 7     | Fuente del Francés    | 2,99          | 233     |

| MIDE |                      | Umbría de Peones Camineros |                                     |
|------|----------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| 🕒    | horario              | 1 h                        | ⚠️ 2 severidad del medio natural    |
| ⬆️   | desnivel de subida   | 220 m                      | 🗺️ 1 orientación en el itinerario   |
| ⬇️   | desnivel de bajada   | 220 m                      | 🏃 1 dificultad en el desplazamiento |
| 📏    | distancia horizontal | 2800m                      | 🔄 2 cantidad de esfuerzo necesario  |
| 🔄    | tipo de recorrido    | Circular                   |                                     |

## Recorrido

El sendero comienza en la emblemática “Fuente del Francés” (P1, P7), este punto tiene un merendero y un parking para turistas, además de numerosos paneles informativos. Nuestro sendero sigue la riberita del río Tajo, hoy embalsado, por un antiguo camino señalado con senda accesible (P2), hasta llegar a una antigua casa de peones camineros (P3) – trabajadores que se encargaban durante el siglo XIX y parte del XX del mantenimiento de las principales vías de comunicación españolas-, restaurada hace unos años, desde donde comienza a ascenderse por la ladera de la sierra, adentrándose cada vez en una vegetación más frondosa.

Jaras y brezos, y quizá algún ciervo extraviado, dan paso a madroños y quejigos hasta que, en su parte alta, en una zona abierta aprovechada por

los corcheros desde hace décadas, encontramos un mirador (P5), sobre una amplia pedrera y desde la que se observa gran parte de la superficie del oeste del Parque, y desde el que ver, si se puede con la ayuda de unos buenos prismáticos, el vuelo de buitres leonados, negros o, incluso, la esquiva águila perdicera.

El descenso es igualmente pronunciado, rodeado de madroños (P6), alcornos, olivillas,..., y de sus pequeños habitantes – petirrojos, herrerillos, arrendajos, pinzones,... - regresando nuevamente a la “Fuente del Francés” (P1, P7) donde se puede enlazar con una ruta mayor que asciende al Castillo de Monfragüe y al Salto del Gitano, símbolos del parque nacional.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 623 Malpartida de Plasencia y 651 Serradilla.

**Duración:** 1 hora (ruta circular).

**Punto inicial:** “Fuente del Francés”.

**Punto final:** “Fuente del Francés”.

**Dificultad:** Baja.

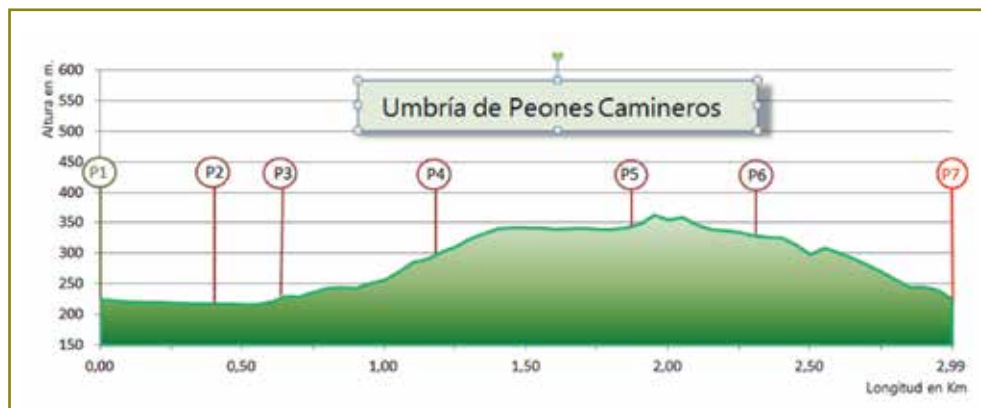
**Disponibilidad de zonas de descanso:** Si, existe una en el recorrido.

**Puntos de agua:** Dos fuentes en el itinerario.

**Características del terreno:** Sendero compacto rodeado de zonas pedregosas, cantos rodados y gravilla, con pendiente fuerte.

**Desnivel:** 220 metros.

**Orientación:** Norte.



# MONFRAGÜE

## Sendero de la umbría de Peones Camineros

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Por la Ex208, desde Villarreal de San Carlos (Centro de Visitantes - 3km) al norte y desde Torrejón el Rubio, por el sur - 12km -.

**Estacionamiento:** Aparcamiento para turismos junto a la Fuente del Francés, inicio de ruta, con unas 20 plazas.

**Transporte público:** Línea regular - lunes a viernes- de Torrejón el Rubio a Plasencia pasando por el inicio de ruta, sin parada regular.

**Centros de visitantes:** El Centro de visitantes del parque nacional en Villarreal de San Carlos está a 3 km de distancia.

**Puntos de información:** Existe un panel informativo general junto a la Fuente del Francés, con información sobre senderos, puntos de interés, teléfonos de contacto,...

**Cartelería informativa:** El sendero esta marcado con balizas rojas y cuenta con paneles interpretativos e informativos sobre la fauna y la flora del entorno - en algún caso en braille -.

### NORMAS/RECOMENDACIONES

Mantener limpio el parque, no dar de comer a los animales, tener cuidado con el fuego y respetar el patrimonio natural es lo más importante.

Salirse de las sendas puede ser peligroso.

Ayúdanos a conservar el material existente en las rutas.

No está permitida la acampada ni el estacionamiento de autocaravanas de 22h a 6h.

Los animales domésticos deben permanecer atados en toda la ruta.

La navegación y el baño no están permitidos.

### SUGERENCIAS

*Las mejores épocas para realizar la ruta son el otoño y la primavera, ya que podremos disfrutar mejor de la exuberante vegetación y de una mayor actividad animal.*



Fuente del Francés (P1)



Tramo de SENDERO adaptado (P2)



Bosque umbría (P6)



Fuente La Parra (P4)



Casa de Peones Camineros (P3)



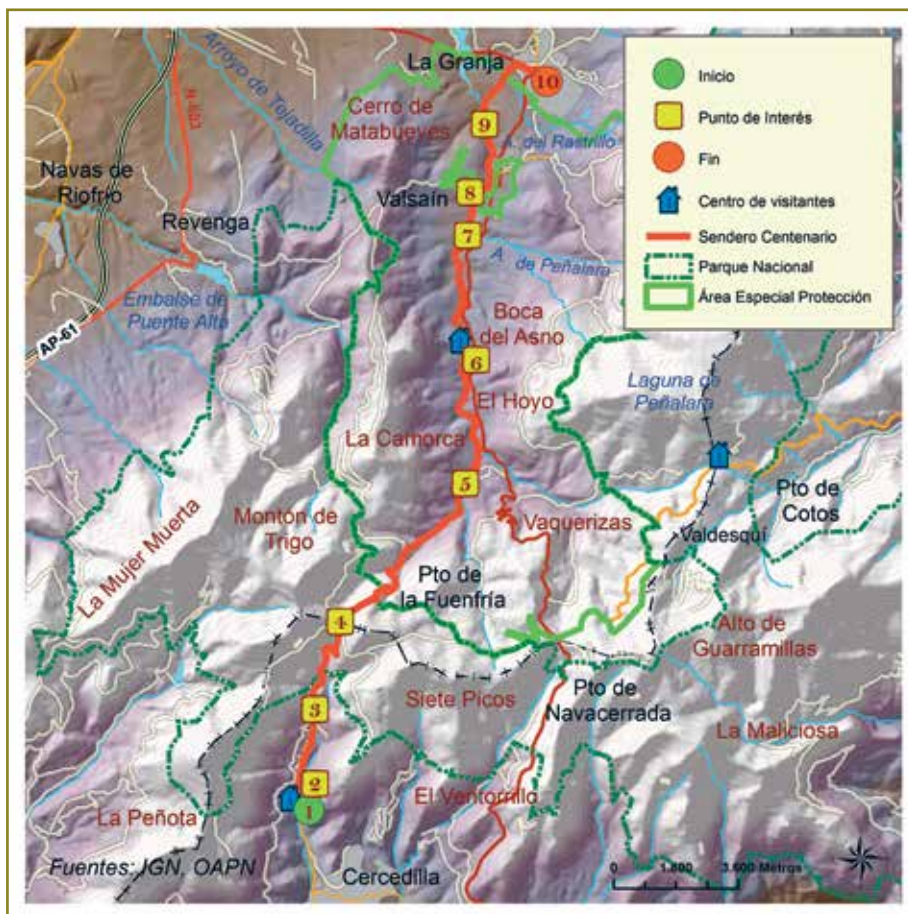
Mirador de la Umbría (P5)



# SIERRA DE GUADARRAMA DE CERCEDILLA A LA GRANJA POR EL PUERTO DE LA FUENFRÍA

## Travesía por caminos históricos

El Puerto de La Fuenfría fue durante siglos el paso de montaña más importante del sector occidental de la Sierra de Guadarrama. Su uso probablemente se remonta a la Prehistoria, afianzándose en época romana gracias a la construcción de una calzada integrada en la red de caminos desarrollada por el Imperio romano en Hispania. El itinerario "Caminería Histórica: De Cercedilla a La Granja por el Puerto de La Fuenfría" nos permitirá atravesar dicho puerto desde el Valle de la Fuenfría, en la vertiente sur de la Sierra, hasta La Granja en el Valle del Eresma. En el transcurso del recorrido podremos disfrutar de una de las masas de pino silvestre más importantes de España, flora y fauna características de las riberas serranas así como de un importante patrimonio histórico y cultural.



| PUNTO | DESCRIPCIÓN                                      | Km ACUMULADOS | ALTITUD |
|-------|--|---------------|---------|
| 1     | CV Valle de la Fuenfría                          | 0,0           | 1.255   |
| 2     | Calzada Romana                                   | 0,03          | 1.295   |
| 3     | Puente del Descalzo y desvío a Calzada Borbónica | 2,07          | 1.405   |
| 4     | Puerto de la Fuenfría                            | 4,66          | 1.805   |
| 5     | Puente Arroyo Telégrafo                          | 9,73          | 1.325   |
| 6     | CV Valle de Valsain Boca del Asno                | 13,30         | 1.250   |
| 7     | Puente de los Canales                            | 16,69         | 1.180   |
| 8     | Palacio de Valsain                               | 17,82         | 1.180   |
| 9     | Pesquerías Reales                                | 20,15         | 1.115   |
| 10    | Real Sitio de San Ildefonso                      | 22,52         | 1.185   |

| <b>MIDE</b> Sendero de Cercedilla a La Granja por el Puerto de la Fuenfría. |          |      |                                 |
|---|----------|------|---------------------------------|
| 🕒 horario   | 7 h 30   | ⚠️ 2 | severidad del medio natural     |
| ⚡ desnivel de subida  | 843 m    | 🏔️ 2 | orientación en el itinerario    |
| ⚡ desnivel de bajada  | 950 m    | 🏔️ 2 | dificultad en el desplazamiento |
| 📏 distancia horizontal  | 22.500 m | 🏔️ 4 | cantidad de esfuerzo necesario  |
| 👤 tipo de recorrido   | Travesía |      |                                 |

El MIDE calculado es para las estaciones de primavera, verano y otoño. En invierno las características relativas a severidad del medio natural y dificultad en el desplazamiento pueden verse alteradas incrementando su valor estimado por la presencia de nieve y hielo principalmente.

## Recorrido

El sendero se inicia en el Centro de Visitantes Valle de La Fuenfría (P1) situado en el término municipal de Cercedilla, en el km. 2 de la carretera de las Dehesas, donde nos encontraremos con la **Calzada Romana (P2)**, la vía más antigua que recorre el Valle de la Fuenfría.

En el **Puente del Descalzo (P3)** el trazado se desvía tomando la Calzada Borbónica (acondicionada durante el reinado de Felipe V para facilitar el acceso desde Madrid al Palacio de La Granja de San Ildefonso). En la Edad Media, surgió otro itinerario para el tránsito de ganado por el lado occidental del valle (el Camino Viejo de Segovia), rectificando en parte el recorrido de la Calzada romana.

En el **Puerto de la Fuenfría (P4)** coinciden varios caminos históricos, siendo el más conocido el llamado Camino Schmid abierto a principios del siglo XX por aficionados a la montaña.

Tras cruzar el Puerto, el itinerario desciende por el GR-10 entre un hermoso pinar de pino silvestre, dejando a su paso cargaderos, arrastraderos y otras infraestructuras forestales reflejo del aprovechamiento maderero en la zona. Tras cruzar un puente sobre el arroyo del **Telégrafo (P5)**, abandonaremos la pista asfaltada, y por lo tanto el GR-10, y tomaremos un sendero que sale a nuestra izquierda hasta una pasarela de madera por la que cruzaremos a la margen izquierda del río donde comenzaremos a encontrar restos del Camino de las Pesquerías Reales hasta llegar al Paraje del Batán de Vargas.

A partir de este punto, descenderemos por la margen izquierda del río Eresma. A unos 2,5 km. llegaremos a la Boca del Asno, donde

disponemos de una agradable área recreativa así como del C.V. Valle de Valsaín – **Boca del Asno (P6)**.

Continuaremos descendiendo por el borde izquierdo del río Eresma, pasando por el ojo parcialmente cegado del Puente de Navalacarrera, cruzaremos el arroyo de Peñas Lisas y en seguida llegaremos a uno de los “pesqueros” o escalinatas que facilitaban la pesca al monarca (construido en época de Carlos III) situado frente a una bonita poza. Tras atravesar el arroyo de los Acebos podremos divisar a nuestra derecha la área recreativa de Los Asientos y un poco más abajo, a 1 km. de distancia aproximadamente, el **Puente de los Canales (P7)**, obra del siglo XVI que permitía el transporte de agua hasta el Palacio Real de Valsaín.

El pueblo de Valsaín alberga el **Palacio Real de la Casa Austria (P8)** conocido como la “**Casa del Bosque**”. Tras un incendio a finales del siglo XVII y su abandono definitivo en el siglo XVIII, el palacio se fue deteriorando y en la actualidad se encuentra en ruinas. Al cruzar el puente sobre el Eresma podemos ver todo el valle y la silueta aserrada de los Siete Picos.

La parte final del camino, que discurre entre Valsaín y La Granja, lo realizaremos de nuevo por el sendero junto a la margen izquierda del río, donde podremos contemplar uno de los tramos mejor conservados del **Camino Real de Pesquerías (P9)** y el Puente del Anzolero, hasta llegar al Puente de las Pasaderas que lo cruzaremos para tomar el camino a la izquierda que nos conducirá hasta **La Granja (P10)** núcleo urbano principal del Real Sitio de San Ildefonso y uno de los principales lugares del patrimonio histórico-cultural de la Sierra de Guadarrama.

## DATOS GENERALES

**Cartografía:** Hoja MTN50: 483 Segovia y 508 Cercedilla.

**Duración:** 7h 30 min. (ida).

**Punto inicial:** Centro de Visitantes Valle de La Fuenfría.

**Punto final:** Real Sitio de San Ildefonso.

**Dificultad:** Moderada.

**Disponibilidad de zonas de descanso:** Áreas recreativas de Boca del Asno y Los Asientos en Segovia y Las Dehesas en la zona de Madrid

**Puntos de agua:** Diferentes fuentes y cauces de agua durante el recorrido (agua no tratada sanitariamente).

**Características del terreno:** El recorrido discurre por caminos, pistas y senderos afianzados.

**Desnivel:** 843 m (positivo) 950 m (negativo)

**Orientación:** Trazado del camino de Sur a Norte.



# SIERRA DE GUADARRAMA

## De Cercedilla a La Granja por el Puerto de La Fuenfría

### INFRAESTRUCTURAS

**Accesos:** Desde Cercedilla por la carretera de las Dehesas. En la vertiente norte, desde el Puente de la Cantina y hasta La Granja, por la carretera CL-601.

**Estacionamiento:** Aparcamientos del C.V. Valle de La Fuenfría y del área recreativa de las Dehesas. Aparcamientos del Puente de la Cantina, área recreativa de Boca del Asno, área recreativa de Los Asientos, Valsaín y del núcleo urbano de La Granja.

**Transporte público:** Desde Madrid hasta Cercedilla-Estación existe una línea de autobús (684), así como el Tren de Cercanías línea C2. De la estación de Cercedilla al Centro de Visitantes da servicio un minibús (L1), que llega hasta el hospital de La Fuenfría. Así mismo, desde Segovia hasta La Granja y Valsaín existe una línea regular de autobuses.

**Centros de visitantes:** El itinerario parte del C.V. Valle de la Fuenfría y en su recorrido pasa junto al C.V. Valle de Valsaín – Boca del Asno

**Puntos de información:** En los centros de visitantes indicados anteriormente

**Cartelería informativa:** El itinerario no se encuentra señalizado íntegramente, si bien algunos de sus tramos forman parte de otros recorridos que sí lo están, concretamente la subida desde el C.V. Valle de la Fuenfría hasta el Puerto de la Fuenfría. Desde el Centro de Visitantes Valle de La Fuenfría, la Calzada Romana está jalonada de señales en acero corten y puntos verdes en los árboles. A partir del Puente del Descalzo se sigue la senda Borbónica señalizada con puntos blancos en los árboles hasta el Puerto de La Fuenfría. Desde aquí, en el Puerto de la Fuenfría, se siguen las marcas del GR-10.4 entre el Puerto y el paraje del Batán de Vargas, el sendero autoguiado “Valsaín un mundo rico y generoso” entre la confluencia del Arroyo de las Cárcavas con el río Eresma y el Puente de Navalacareta y el Sendero de los Reales Sitios entre Valsaín y el Puente de Las Pasaderas (señalizado por el Ayuntamiento del Real Sitio de San Ildefonso).

### NORMAS/RECOMENDACIONES

Por ser una zona de gran valor y fragilidad, su conservación depende de la actitud responsable de sus visitantes, rogamos tenga en cuenta la normativa de aplicación a este espacio natural así como las indicaciones dadas por el personal de las Administraciones gestoras así como del Organismo Autónomo Parques Nacionales.

Es recomendable equiparse de forma conveniente, con calzado adecuado de campo, ropa de abrigo según la época del año, portando además agua y alimentos poco pesados.

El MIDE calculado es para las estaciones de primavera, verano y otoño. En invierno las características relativas a severidad del medio natural y dificultad en el desplazamiento pueden verse alteradas incrementando su valor estimado por la presencia de nieve y hielo principalmente.

### SUGERENCIAS

*Como ruta alternativa circular menos exigente, en la vertiente madrileña se ofrece la de “Los Miradores”, que parte del Puente del Descalzo*



C.V. Boca del Asno (P6) Arancha Matamala



Puente Los Canales (P7) A. Moreno- CENEAM





CV Fuenfría (P1). Consejería de Medio Ambiente. Comunidad de Madrid



Puente Arroyo Telegrafo (P5). José García



La Granja. José García

main

B





*First rangers of the Picos de Europa National Park 1918*



<http://www.mapama.gob.es/es/red-parques-nacionales>



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA Y PESCA,  
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

ORGANISMO  
AUTÓNOMO  
PARQUES  
NACIONALES

