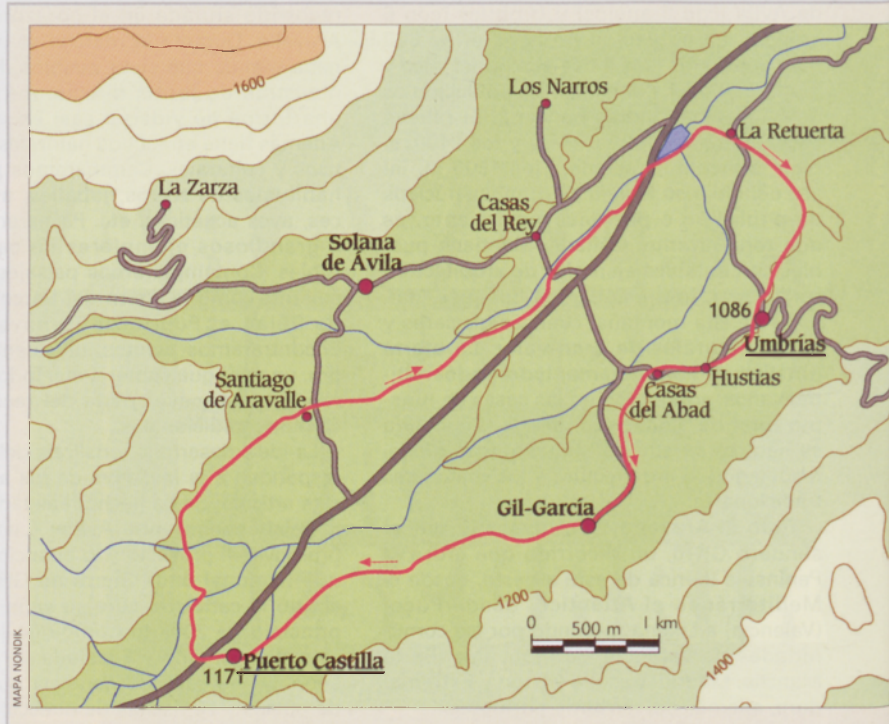




■ Uno de los dos paneles informativos se encuentra en Umbrías

LAS rutas que vamos a citar se desarrollan al sur y al norte de la sierra, con paisajes diferentes que han condicionado el asentamiento humano y sus formas tradicionales de ganarse la vida; por eso os animamos a que hagáis rutas en las dos vertientes, para que tengáis una visión de conjunto de esa maravilla natural que es Gredos.



PR-AV 15 Senda de la Rubia

Tipo de recorrido: Ida y vuelta
 Longitud: 5,5 km ida
 Tiempo aproximado: 3 horas 15 minutos ida
 Desnivel: 310 m ascenso y 350 m descenso
 Dificultad: baja
 Inicio: Puerto del Pico
 Final: Alto de la Centenera

PR-AV 16 Garganta de Bohoyo

Tipo de recorrido: Ida y vuelta
 Longitud: 15,7 km ida
 Tiempo aproximado: 6 horas ida
 Desnivel: 1250 m de ascenso
 Dificultad: Alta (final alta montaña)
 Inicio: Carretera de Bohoyo
 Final: Collado del Belesar

PR-AV 17 Senda Laguna Grande

Tipo de recorrido: Ida y vuelta
 Longitud: 6,4 km ida
 Tiempo aproximado: 5 horas ida y vuelta
 Desnivel: 390 m de ascenso y 190 m de descenso
 Dificultad: Media - Alta (zona de alta montaña)
 Inicio: La Plataforma
 Final: Laguna Grande

PR-AV 18 Senda Puerto del Peón

Tipo de recorrido: Ida y vuelta
 Longitud: 11,7 km ida
 Tiempo aproximado: 4 horas y 20 minutos ida
 Desnivel: 477 m de ascenso y 870 m de descenso
 Dificultad: Media (zona de alta montaña)
 Inicio: Alto del Duran, km 6 carretera Plataforma
 Final: Refugio de Mingo Fernando

PR-AV 19 Senda Pinar de Navarredonda

Tipo de recorrido: Circular
 Longitud: 3 km
 Tiempo aproximado: 2 horas
 Desnivel: Prácticamente llano
 Dificultad: Baja
 Inicio y final: Parador Nacional de Gredos

PR-AV 36 Laguna de Galin Gomez

Tipo de recorrido: Ida y vuelta

Longitud: 11 km
 Tiempo aproximado: 3 horas ida
 Desnivel: 859 m
 Dificultad: Media - Alta (final alta montaña)
 Inicio: Puerto de Umbrías
 Final: Laguna del Barco o Galin Gómez

PR-AV 40 Garganta de los Caballeros

Tipo de recorrido: Ida y vuelta
 Longitud: 11 km
 Tiempo aproximado: 4 horas y media ida
 Desnivel: 813 m
 Dificultad: Media- Alta (final alta montaña)
 Inicio: Navalguijo
 Final: Laguna de los Caballeros (2025 m)

PR-AV 35 Senda de Cinco Lagunas

Tipo de recorrido: Ida y vuelta
 Longitud: 10,2 km

Tiempo aproximado: 5 horas ida
 Desnivel: 1075 m
 Dificultad: Media - Alta (zona alta montaña)
 Inicio: Puente Tormes (Navalperal de Tormes)
 Final: Circo de 5 Lagunas

PR-AV 37 Senda del Toro

Tipo de recorrido: Ida y vuelta
 Longitud: 5,1 km
 Tiempo aproximado: 2 horas ida
 Desnivel: 630 m
 Dificultad: Media (zona alta montaña)
 Inicio: Puerto del Pico
 Final: Pico del Toro (2021m)

PR-AV 38 Senda Garganta de Navamediana

Tipo de recorrido: Ida y vuelta
 Longitud: 7,2 km
 Tiempo aproximado: 3 horas y media ida

■ Castaños de gran porte, grata sorpresa en el camino



FOTOS DE LOS AUTORES

Datos técnicos

Tipo de recorrido: Circular

Longitud: 14,2 Km

Altura máxima: 1202 metros.

Altura mínima: 1066 metros.

Tiempo de marcha (sin paradas): 4 horas 30 minutos.

Inicio: Umbrías o cualquiera de los pueblos por donde discurre.

Paneles informativos en Umbrías y Puerto Castilla

Casas del Parque Regional de la Sierra de

Gredos: Pinos Cimeros (zona norte) Teléfono: 920 34 92 04. El Risquillo (zona sur) Teléfono: 920 37 41 62

ASIDER (Asociación Intermunicipal para el Desarrollo Rural de la Comarca Barco- Piedrahita -Gredos) Teléfono: 920 34 12 04 www.asider.net

Club de Montaña Azagaya-Gredos (El Barco de Ávila)

www.azagaya-gredos.com

azagaya-gredos@zonagredos.com



■ Un alto en el camino para disfrutar de los frondosos bosques

Desnivel: 702 m

Dificultad: Media (zona alta montaña)

Inicio: Navamediana

Final: Bifurcación Navamediana y Arroyo Gargantón (1840 m)

PR-AV 39 Senda Garganta de la Nava

Tipo de recorrido: Ida y vuelta

Longitud: 9,6 km

Tiempo aproximado: 4 horas ida

Desnivel: 786 m

Dificultad: Media - Alta (zona alta montaña)

Inicio: La Nava en dirección Puerto Umbrías

Final: Laguna de la Nava (1950 m)

PRC-AV 41 Senda de la Laguna del Duque

Tipo de recorrido: Circular

Longitud: 5,1 km

Tiempo aproximado: 2 horas y media

Desnivel: 252 m

Dificultad: Media (zona alta montaña)

Inicio y final: central del Chorro (Solana de Ávila)

PR-AV 43 Senda Carril de los Galayos

Tipo de recorrido: Ida y vuelta

Longitud: 6,51 km

Tiempo aproximado: 3 horas ida

Desnivel: 870 m

Dificultad: Media - Alta (zona alta montaña)

Inicio: Plataforma Nogal del Barranco (Guisando)

Final: Refugio Victory (Galayos) (1970 m)

PR-AV 45 Senda Navarredonda - Puerto del Arenal

Tipo de recorrido: Ida y vuelta

Longitud: 9,2 km

Tiempo aproximado: 3 horas ida

Desnivel: 339 m

Dificultad: Media (zona de alta montaña)

Inicio: Km 9 junto a carretera Av-941 (1 km Parador Gredos)

Final: Puerto del Arenal (1831 m)

PR-AV 46 Vereda del Puerto de Candeleda

Tipo de recorrido: Ida y vuelta

Longitud: 14,7 km

Tiempo aproximado: 8 horas ida

Desnivel: 1571 m

Dificultad: Alta

Inicio: Candeleda

Final: Puerto de Candeleda (Las Cerradillas) (2021m)

PR-AV 47 Senda al Sillao de la Peña de Chilla

Tipo de recorrido: Ida y vuelta

Longitud: 7,7 km

Tiempo aproximado: 5 horas ida

Desnivel: 1089 m

Dificultad: Alta

Inicio: El Raso (Puente Pinillo)

Final: Sillao Peña de Chilla (1873 m)

GR-10 Ramal Norte

Transversal provincia de Ávila

Longitud: 185 km

Tiempo: 46 horas

Dificultad: Media

Itinerario: San Martín de Valdeiglesias,

Puerto del Pico, El Barco de Ávila, Carretera

de la Covatilla (límite con Salamanca)

Variante 10.1

Recorrido: El Barco de Ávila - Umbrías -

Puerto Castilla - Puerto de Tornavacas (límite con Extremadura).

Variante 10.2

Recorrido: Puente Nuevo - Navarrevisca-

Serranillos - Puerto del Pico

S-5 Ruta de las Cinco Villas

Tipo de recorrido: Circular

Longitud: 16,8 Km

Tiempo aproximado: 5 a 6 horas

Dificultad: Media - Alta debido a su duración

Inicio: Cualquier localidad de las Cinco Villas

Señalización: Balizas en forma de flecha que

llevan grabado S5VILLAS, paneles en los

puntos de inicio y puntos de interpretación)

Más información: www.sendascincovillas.eu

Rutas balizadas en el límite del Parque Regional de Gredos (zona Barco de Ávila)

SL - AV 24 San Lorenzo de Tormes - El

Collado

Longitud: 4 km

Tiempo: 1 hora

Dificultad: Baja

Recorrido: San Lorenzo de Tormes - El Collado

SL - AV 25 Vallehondo - San Lorenzo de Tormes

Longitud: 3,5 km

Tiempo: 45 minutos

Dificultad: Baja

Recorrido: Vallehondo - San Lorenzo de Tormes

SL - AV 26 San Lorenzo de Tormes - Llanos de Tormes

Longitud: 4,5 km

Tiempo: 1 hora y 15 minutos

Dificultad: Baja

Recorrido: San Lorenzo de Tormes - Carretera C-500 - Llanos de Tormes

SL-AV 27 Vallehondo- El Barco de Ávila

Longitud: 3 km

Tiempo: 45 minutos

Dificultad: Baja

Recorrido: Vallehondo - Río Tormes - El Barco de Ávila

SL- AV 28 Vallehondo - El Hoyo

Longitud: 3 km

Tiempo: 45 minutos

Dificultad: Baja

Recorrido: Vallehondo - Ameales - El Hoyo

SL-AV 29 La Horcajada - Encinares

Longitud: 4 km

Tiempo: 50 minutos

Dificultad: Baja

Recorrido: La Horcajada - Antiguos Telares - Encinares.

SL-AV 30 La Horcajada - El Collado

Longitud: 4 km

Tiempo: 1 hora

Dificultad: Baja

Recorrido: La Horcajada - Antiguos Telares - Encinares. □