

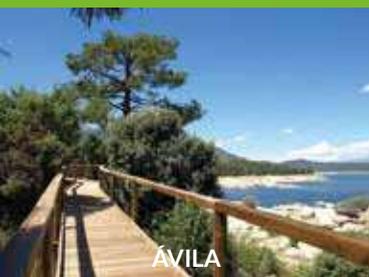


CASTILLA Y LEÓN

FR

# CASTILLA Y LEÓN

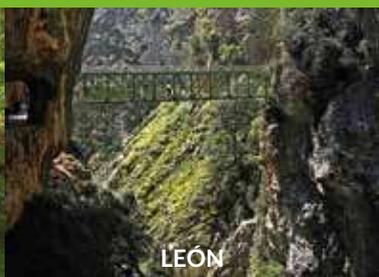
# NATURE ET RANDONNÉE



ÁVILA



BURGOS



LEÓN



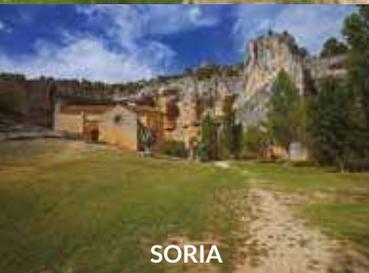
PALENCIA



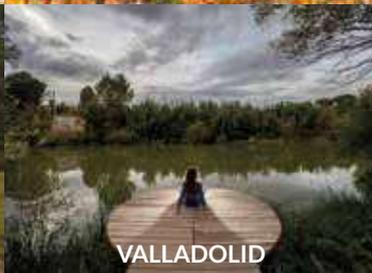
SALAMANCA



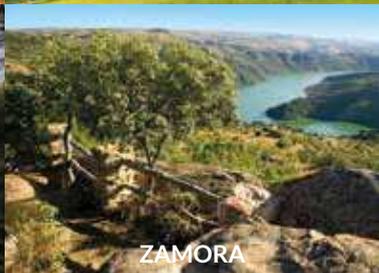
SEGOVIA



SORIA



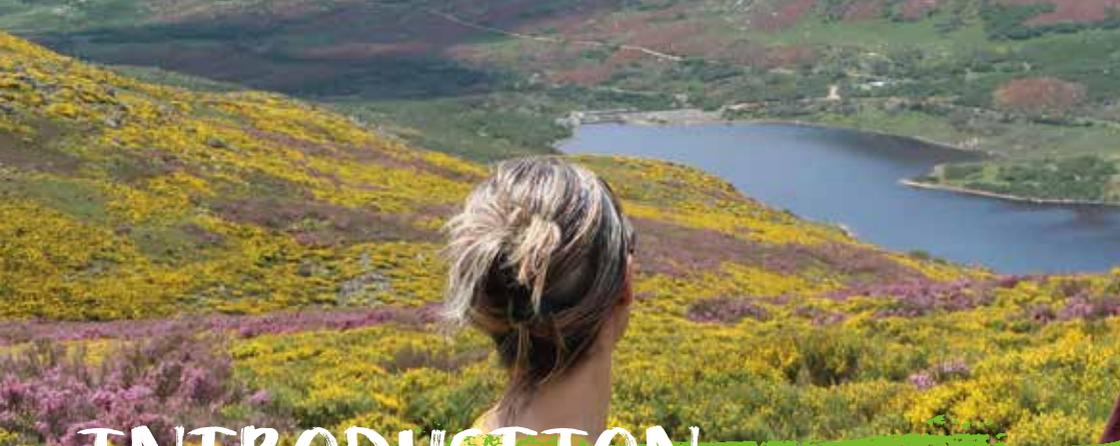
VALLADOLID



ZAMORA



Junta de  
Castilla y León



# INTRODUCTION

Castilla y León est l'un des territoires les plus riches en bijoux naturels d'Europe. Les activités de tourisme naturel proposées en Castilla y León sont inégalables. Notre communauté autonome offre d'épaisses forêts, des chaînes de montagnes, des vallées incomparables, des grottes uniques, d'impressionnants canyons fluviaux, des fleuves et des lacs dont l'histoire remonte à des millions d'années.

La diversité des espaces naturels de Castilla y León en fait une destination de premier choix. Afin de garantir la conservation de la nature de la Communauté autonome, le Gouvernement autonome de Castilla y León a créé en 1991 le Réseau des zones naturelles, qui comprend actuellement plus de **30 zones naturelles protégées** d'un grand intérêt écologique, géologique et pittoresque. On y trouve également **10 réserves de biosphère de l'UNESCO** ainsi que le Géoparc de Las Loras, le seul Géoparc mondial de l'UNESCO situé en Castilla y León.

En outre, Castilla y León peut se targuer d'abriter **10 des 48 réserves de biosphère de l'UNESCO en Espagne**, ce qui donne une bonne idée de toute l'attention que notre Communauté accorde au développement durable.

Il convient également de souligner l'importance du **Géoparc mondial de l'Unesco Las Loras**, qui couvre une partie du nord des provinces de Burgos et Palencia. Il s'agit du seul et unique Géoparc mondial de l'UNESCO en Castilla y León.

Dans ce guide, nous traçons un itinéraire à travers les zones naturelles de nos 9 provinces, en **proposant une sélection de 90 sentiers** choisis en partenariat avec le département du Développement et de l'Environnement et la Fondation du patrimoine naturel de Castilla y León. Nous recommandons également certains sentiers dignes de mention, riches en patrimoine et/ou en faune et flore, qui constituent une porte d'entrée dans les magnifiques paysages et écosystèmes à découvrir dans notre Communauté autonome.

La plupart des sentiers sont balisés et conviennent aux personnes de tous niveaux, puisqu'ils présentent une difficulté modérée ou faible. Ils sont situés à proximité de lieux d'intérêt et disposent de bonnes installations. Nous avons utilisé un système de dénomination simple qui comprend les initiales de la province et un numéro pour indiquer chacun des 10 sentiers suggérés par province afin que vous puissiez les retrouver facilement sur la carte que nous avons incluse et disponible sur le site web d'information touristique.

En outre, nous vous proposons **7 sentiers de longue randonnée** qui, chacun à leur manière, vous feront vivre une expérience riche en histoire et en paysages magnifiques, dans un mélange de tourisme, de grand air, de culture et de sport.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant :

<https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>



# SOMMAIRE

	PAG
Sentiers de longue randonnée	4
Ávila	6
Burgos	10
León	14
Palencia	18
Salamanca	22
Segovia	26
Soria	30
Valladolid	34
Zamora	38
Zones Naturelles	42
Feuilletez la carte Nature & Randonnée	43

# SENTIERS DE LONGUE RANDONNÉE



## LE CHEMIN FRANÇAIS DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

**Provinces traversées : Burgos-Palencia-León • Longueur : env. 401 km**

Déclaré premier itinéraire culturel par le Conseil de l'Europe en 1987 et patrimoine mondial par l'UNESCO en 1993, il parcourt quelque 400 km à travers les provinces de Burgos, Palencia et León. Le Chemin était l'un des premiers itinéraires de voyage et constitue incontestablement l'un des chemins de pèlerinage les plus fréquentés au monde, les pèlerins étant attirés par son patrimoine, ses paysages et sa profonde signification spirituelle. Il a introduit des styles médiévaux tels que le roman et le gothique, qui se sont imposés dans la construction de monastères, d'églises, de cathédrales et de tout un réseau de soutien destiné à aider les pèlerins pendant leur voyage. Nous vous encourageons à emprunter le Chemin, à vous arrêter dans tous les magnifiques sites du patrimoine et à profiter de l'hospitalité des habitants de Castilla y León, de la diversité et de la nature intacte des paysages, ainsi que de la cuisine riche et variée de la région.

[www.turismocastillayleon.com/caminoscyl](http://www.turismocastillayleon.com/caminoscyl)

## ROUTE DU DUERO

**Provinces traversées : Soria-Burgos-Valladolid-Zamora-Salamanca • Longueur : env. 729 km**

Cet itinéraire de 20 étapes vous fera traverser la Castilla y León d'est en ouest, en longeant le fleuve Duero, de Duruelo de la Sierra à Vega de Terrón, à la frontière avec le Portugal. Découvrez des monuments qui témoignent de l'importance du fleuve à travers l'histoire : 294 magnifiques Sites d'intérêt culturel et Sites historiques de grande importance historique et culturelle tels que Soria, Almazán, Berlanga de Duero, El Burgo de Osma, San Esteban de Gormaz, Langa de Duero, Peñaranda de Duero, Gumiel de Izán, Vadocondes, Haza, Peñafiel, Fuentidueña, Simancas, Tordesillas, Toro, Zamora et Fermoselle. De plus, vous pourrez également explorer les vignobles des districts viticoles les plus réputés d'Europe du Sud, à l'origine du développement des cinq routes du vin certifiées que vous pourrez emprunter en chemin : les routes du vin Ribera del Duero, Rueda, Toro, Zamora et Arribes del Duero. Impossible de passer à côté de la beauté naturelle du paysage, surtout lorsqu'on traverse des zones naturelles protégées en tant que réserves environnementales et animales importantes, comme le Parc Naturel Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión, le Parc Naturel Arribes del Duero et la Réserve Naturelle Riberas de Castronuño-Vega del Duero.

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

## VÍA DE LA PLATA

**Provinces traversées : Salamanca-Zamora-León • Longueur : env. 384 km**

Ce sentier suit la route historique qui traverse la Castilla y León, qui a été déclarée Site d'intérêt culturel. Utilisé comme un chemin naturel reliant le sud et le nord de l'Espagne depuis la préhistoire, l'itinéraire a été renforcé par la construction de plusieurs routes à l'époque romaine. De la Sierra de Béjar (où est conservée une voie romaine unique en son genre en Espagne) à la Via de la Carisa, vous pourrez admirer d'importants fragments de l'ancienne voie romaine et visiter les villes historiques qui ont surgi le long de l'itinéraire, comme Helmantica (Salamanca), classée au patrimoine mondial ; Ocellum Duri (Zamora), surnommée « Capitale de l'art roman » en Espagne, et León, une ville dont l'histoire romaine est rattachée aux travaux des mines d'or de Las Médulas et au développement de la Via de la Plata. Vous pourrez profiter d'une immense variété de paysages : des forêts de chênes et de chênes verts qui recouvrent la chaîne de montagnes du Système central aux collines vallonnées, aux plaines, aux vignobles et champs de blé, aux landes et aux extraordinaires contreforts des monts Cantabriques.

[www.turismocastillayleon.com/caminoscyl](http://www.turismocastillayleon.com/caminoscyl) • [www.rutadelaplata.com](http://www.rutadelaplata.com)

## CHEMIN DU CID

Provinces traversées : **Burgos-Soria** • Longueur : **env. 337 km**

Cet itinéraire vous emmène sur les sites visités par le chevalier Rodrigo Díaz de Vivar lors de sa marche vers l'exil. Histoire et légende ne font qu'un sur cet itinéraire qui, traversant les provinces de Burgos (GR160) et de Soria, suit les traces du soldat telles qu'elles sont racontées dans l'épopée du Cantar del Mío Cid. Il s'agit de zones où le passé médiéval semble se perpétuer. Sur le chemin, vous rencontrerez des forteresses, telles que le château de Gormaz qui date de la période du califat, des châteaux, des églises et des monastères, qui constituent de magnifiques Sites historiques tels que Covarrubias, Santo Domingo de Silos, Peñaranda de Duero, Langa de Duero, San Esteban de Gormaz, El Burgo de Osma, Berlanga de Duero et, bien sûr, des lieux intimement liés à l'histoire et à la légende du Cid, tels que Vivar del Cid, San Pedro de Cardena et Burgos. Cet itinéraire historique entièrement balisé, connu sous le nom de L'Exil, parcourt une merveilleuse campagne qui alterne entre les vallées de genévriers sables, de chênes et de chênes verts et les cultures sèches et les vignes qui donnent le fruit de l'appellation d'origine Ribera del Duero. Il traverse des zones naturelles, dont le bosquet de genévriers sables dans la vallée d'Arlanza et La Yecla, où le Duero traverse Soria, et la lande de los Altos de Barahona.

[www.caminodelcid.org](http://www.caminodelcid.org)

## ITINÉRAIRE CANAL DE CASTILLA

Provinces traversées : **Palencia-Valladolid** • Longueur : **env. 230 km**

Le sentier Canal de Castilla traverse le plateau dans les provinces de Palencia, Burgos et Valladolid. Il possède trois embranchements : l'embranchement nord (d'Alar del Rey à Calahorra de Ribas), l'embranchement Campos (de Calahorra de Ribas à Medina de Rioseco) et l'embranchement sud (de Serrón à Grijota, en passant par le chef-lieu Palencia avant de se terminer à Valladolid). Reconnu comme site d'intérêt culturel en 1991, il a été réalisé aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles et constitue l'un des projets de génie civil les plus importants de l'Espagne des Lumières. En empruntant les chemins de halage, vous pourrez admirer la superbe variété de monuments, de paysages et d'animaux sauvages qui jalonnent le sentier. Des écluses, des quais, des ponts et des moulins, et des moulins à farine, comme le moulin de San Antonio, à Medina de Rioseco et le moulin d'Abarca, n'attendent plus que vous. Vous pouvez visiter des villes telles que Palencia et Valladolid, ainsi que d'importants sites historiques, comme par exemple Dueñas, Becerril de Campos, Fuentes de Nava, Medina de Rioseco, Montealegre de Campos et Villalba de los Alcores. Préparez-vous à avoir le souffle coupé par son paysage changeant, qui est une association de landes, de rives, de plaines dans la Tierra de Campos et de vignobles sur la route du vin Cigales.

[www.canaldecastilla.org](http://www.canaldecastilla.org)

## SENTIERS DU CLARETE GR296

Provinces traversées : **Palencia-Valladolid** • Longueur : **env. 93,1 km**

Les sentiers du Clarete traversent les douze communes qui forment la route du vin Cigales : Cabezón de Pisuerga, Cigales, Corcos, Cubillas de Santa Marta, Dueñas, Fuensaldaña, Mucientes, Quintanilla de Trigueros, Trigueros del Valle, San Martín de Valvení, Santovenia de Pisuerga, et Valoria la Buena. L'itinéraire met en relation le vin de l'appellation d'origine Cigales avec sa culture, son histoire, son patrimoine, sa cuisine et son paysage. Il dévoile des vignobles à perte de vue, des panoramas sur le fleuve Pisuerga avec ses parois de canyon, des cabanes, le Monte de Dueñas, des champs de blé et des landes, et ses traditions viticoles sur ses sentiers bien entretenus et balisés qui conviennent à tous les randonneurs.

<https://rutadelvinocigales.com/wp-content/uploads/2019/02/Folleto-Topogu%C3%ADa-GR-296-Senderos-del-Clarete.pdf>

## SENTIER HISTORIQUE GR1

Provinces traversées : **Palencia-León** • Longueur : **156,8 km**

Le Sentier historique relie la mer Méditerranée et la côte atlantique galicienne d'Ampurias à Finisterre. Un itinéraire historique qui permet d'arpenter des zones et de villes dont l'âge d'or se situe au haut Moyen Âge. D'une difficulté moyenne à élevée, le sentier se développe sur 90 km au cœur de la Castilla y León. Sur le tronçon de Palencia, le sentier se déroule principalement à l'intérieur du Parc Naturel Montaña Palentina en passant par des collines et des cols typiques des monts Cantabriques. Impossible de faire l'impasse sur les paysages époustouflants et les villages historiques qui renferment une architecture de montagne et de magnifiques églises, dont beaucoup sont des exemples du style roman. Vient ensuite le tronçon de León qui traverse le nord de la province de León, en passant par le Parc Régional Picos de Europa.

<https://www.fcml.com/buscador-senderos-homologados/>

# Ávila



Parc Régional Sierra de Gredos



Cerro de la Escusa



Centre d'information pour les visiteurs Hoyos del Espino (Gredos)



Vallée d'Iruelas

La province d'Ávila rassemble une superbe sélection très particulière d'espaces naturels protégés. La Sierra de Gredos et la vallée d'Iruelas sont deux zones d'une beauté naturelle incomparable dans la province d'Ávila, qui compte également trois Centres d'information touristique.

Au sud de la province, se déploie la **Sierra de Gredos**, un lieu emblématique pour la nature avec une série de sentiers dissimulés, de gorges et de lacs à découvrir le long d'itinéraires qui offrent une **variété étonnante d'animaux, la possibilité d'observer des chèvres de montagne et plus de 230 espèces de vertébrés recensées**, y compris des espèces endémiques comme la salamandre d'Almanzor ou le crapaud de Gredos, qui incarnent toute la magie de la nature.

Nous vous suggérons d'emprunter le sentier La Rubia pour profiter de la vue spectaculaire sur le **ravin de Cinco Villas**, sur la voie romaine et sur la montagne Pico del Torozo. Ou encore un sentier plus accessible, comme celui qui part du Centre d'information touristique El Risquillo, avec un belvédère qui donne sur les gorges de la rivière Pelayo nichées dans les montagnes et les parcelles de terre traditionnelles de Sur de Gredos.

La **Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas** se trouve à l'extrémité orientale de la Sierra de Gredos, avec des coteaux envahis de superbes forêts de pins d'Autriche et de pins laricio, dont il existe divers spécimens plusieurs fois centenaires. Cette enclave abrite la **plus grande colonie de vautours noirs de Castilla y León**.

Si vous voyagez en famille, nous vous recommandons le sentier El Castañar, qui commence et se termine dans un ancien refuge en pierre et se dirige vers un **châtaignier séculaire connu sous le nom de « grand-père »**, un arbre unique dans les environs.

Attention à ne pas vous égarer dans les **grottes de l'Aigle**, à Arenas de San Pedro. Elles sont estimées à un million d'années et sont situées dans le sud de la province d'Ávila, **au cœur de la vallée du Tiétar**.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### A1. SENTIER LA RUBÍA. Parc Régional Sierra de Gredos.



L'itinéraire commence au col Puerto del Pico. Il monte jusqu'à la prairie La Rubia, où se dresse une ancienne cabane de chevrier avec en paysage de fond la montagne Pico del Torozo. Prenez le temps de reprendre votre souffle au refuge « Las Campanas » en profitant, à l'ouest, d'une vue sur le sommet de La Mira. Une piste forestière qui s'insinue à travers des pins maritimes, descend vers le col Arenal et Centenera, puis mène à la colline Centenera. Cet itinéraire peut être effectué dans les deux sens, en partant soit du Puerto del Pico, soit du sommet de la colline Centenera.

<https://patrimionatural.org/senderos/senda-de-la-rubia>

- ➔ **Point de départ :** Puerto del Pico (1 389 m)
- ➔ **Arrivée :** Colline Centenera (1 352 m)
- ↔ **Type :** Linéaire
- ➔ **Distance :** 5,4 km (aller simple)
- ↗ **Dénivelé :** 310 m (positif), 350 m (négatif)
- 🏠 **Difficulté :** Faible
- 🌐 40.319820, -5.016700

## A2. ITINÉRAIRE ACCESSIBLE DE LA CASA DEL PARQUE « EL RISQUILLO ».

Parc Régional Sierra de Gredos. Sentier du Centre d'information touristique.



Le sentier commence au parking du Centre d'information touristique El Risquillo et suit une passerelle en bois. Il présente des pentes adaptées et des panneaux d'information accessibles sur la faune et la flore du territoire. Le sentier s'enfonce dans une forêt de pins maritimes. Vous remarquerez les traces de l'extraction de résine et, si vous êtes chanceux, vous pourrez même croiser certains des animaux sauvages de la zone. L'itinéraire traverse une forêt de chênes des Pyrénées. Le belvédère offre des vues sur les gorges de la rivière Pelayo nichées dans les montagnes et sur les parcelles traditionnelles de Sur de Gredos. La balade se termine dans le jardin du Centre d'information touristique.

<https://medioambiente.jcyl.es/web/es/participacion-educacion-ambiental/programa-castilla-leon-accesible.html>

<https://patrimoniounatural.org/casas-del-parque/casas-del-parque/casa-del-parque-de-sierra-de-gredos-zona-sur-el-risquillo>

-  **Point de départ :** Parking du Centre d'information touristique El Risquillo
-  **Arrivée :** Jardin du Centre d'information touristique El Risquillo
-  **Type :** Accessible et semi-circulaire
-  **Distance :** 0,450 km
-  **Dénivelé :** 20 m
-  **Difficulté :** Faible
-  40.220824, -5.143704

## A3. SENTIER PUERTO DEL PEÓN.

Parc Régional Sierra de Gredos.



Le sentier commence au km 6 de la route qui mène de Hoyos del Espino à Plataforma. Les 4 premiers kilomètres grimpent doucement vers la source de la rivière Covacha. Après avoir traversé la rivière, le sentier se poursuit sur une pente raide jusqu'à arriver sur une colline.

Le sentier qui longe la face sud est une descente abrupte et sinueuse sur des pavés. Plus bas, le sentier pénètre dans une forêt de pins maritimes et suit la rivière Cantos jusqu'au refuge Domingo Fernando, puis emprunte la piste forestière où se termine le sentier.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/senda-del-puerto-del-peon>

-  **Point de départ :** Route Hoyos-Plataforma (1553 m)
-  **Arrivée :** Domingo Fernando (1160 m)
-  **Type :** Aller-retour
-  **Distance :** 11,7 km (aller simple)
-  **Dénivelé :** 477 m de montée vers le Col et 870 m de descente vers Domingo Fernando
-  **Difficulté :** Modérée
-  40.307491, -5.190680

## A4. PINÈDE DE NAVARREDONDA.

Parc Régional Sierra de Gredos.



Cette boucle commence et se termine à l'hôtel Parador de Gredos. Elle se développe sous le couvert d'une ancienne forêt de pins sylvestres.

La pinède de Navarredonda à Gredos assure la survie de nombreuses espèces d'oiseaux, diverses et variées. Il s'agit du Pic épeiche, du Geai des chênes, de la Sittelle torchepot, de la mésange noire, du Venturon montagnard, du Grimpereau des jardins, du milan, du Hibou moyen-duc et de bien d'autres encore. Le sentier est ponctué de nombreux bancs en pierre qui constituent un endroit idéal pour s'arrêter et observer la flore et la faune.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/senda-del-pinar-de-navarredonda>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Hôtel Parador de Gredos
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 3 km
-  **Dénivelé :** 90 m
-  **Difficulté :** Faible
-  40.355153, -5.113174

## A5. SENTIER LA GARGANTA DE BOHOYO.

### Parc Régional Sierra de Gredos.



Ce sentier était le chemin traditionnellement emprunté par les bergers, les chasseurs et les premiers alpinistes pour rejoindre Cinco Lagunas, Almanzor, la montagne Galana et même Laguna Grande. L'itinéraire commence sur la route qui mène de Navamediana à Bohoyo qui se fraie un chemin dans la gorge de Bohoyo, l'une des plus belles gorges du nord de la Sierra de Gredos, puis remonte la vallée jusqu'à sa source, à Hoya del Belesar. La végétation évolue au fur et à mesure que le sentier grimpe : on passe des sous-bois, bruyères et arbustes du tronçon en basse altitude à des prairies situées plus en hauteur, pour arriver enfin à des blocs de granit où l'on trouve quelques plantes rupestres, de la mousse et du lichen.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/senda-de-la-garganta-de-bohoyo>

- ➔ **Point de départ :** Route de Bohoyo (1173 m)
- ➔ **Arrivée :** Collado del Belesar (2384 m)
- ↔ **Type :** Linéaire
- ➔ **Distance :** 15,7 km (aller simple)
- ➔ **Dénivelé :** positif 1250 m
- ➔ **Difficulté :** Élevée, en raison de la longueur du sentier
- 🌐 40.312860, -5.429651

## A6. SENTIER CARRIL DE LOS GALAYOS.

### Parc Régional Sierra de Gredos.



Cet itinéraire est une ascension dans la gorge de la rivière Pelayo. Le sentier commence sur la route de Nogal del Barranco et monte sur un chemin de pierre parsemé de plusieurs sources. En laissant la rivière Pelayo sur la gauche, le sentier atteint le pied des montagnes Galayos à Apretura, où commence la plus grande montée. Le chemin sinueux, traversant la rive droite de la rivière, contourne cette pente raide dans la montée jusqu'au Refuge Victory. Les formations rocheuses d'El Cuchullar de los Galayos offrent un spectacle fascinant ; il est également possible de grimper au sommet de ces fines aiguilles de granit.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/carril-de-los-galayos->

- ➔ **Point de départ :** Route Nogal del Barranco (1100 m)
- ➔ **Arrivée :** Refuge Antonio Victory (1970 m)
- ↔ **Type :** Linéaire
- ➔ **Distance :** 6,51 km (aller simple)
- ➔ **Dénivelé :** 870 m
- ➔ **Difficulté :** Modérée-élevée, en particulier la dernière ligne droite
- 🌐 40.234323, -5.162066

## A7. ITINÉRAIRE PUERTO DE CASILLAS AL POZO DE LA NIEVE.

### Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas.



Cet itinéraire offre des vues d'exception sur la Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas, les vallées des affluents du fleuve Alberche et le réservoir de Burguillo. Vous pouvez admirer l'ancienne construction à l'emplacement du puits de neige. La période idéale pour effectuer cette balade est l'automne ou le printemps, en raison des couleurs dont se pare la nature. La promenade peut également être prolongée de 2,5 km en continuant jusqu'à l'aire de loisirs de Barrancas, qui offre des vues magnifiques sur la forêt de châtaigniers d'El Tiemblo et la vallée d'Iruelas.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/senda-del-pozo-de-la-nieve>

<https://patrimoniounatural.org/senderos/senda-de-las-barrancas-al-pozo-de-la-nieve>

- ➔ **Point de départ :** Col Puerto de Casillas
- ➔ **Arrivée :** Pozo de la Nieve
- ↔ **Type :** Linéaire
- ➔ **Distance :** 3,7 km
- ➔ **Dénivelé :** 40 m
- ➔ **Difficulté :** Faible
- 🌐 40.343215, -4.575076

## A8. SENTIER CERRO DE LA ESCUSA. Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas.



Cet itinéraire offre de superbes panoramas sur la Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas et la vallée de Tiétar sur l'autre face. Au départ du col de Puerto de Casillas, le sentier prend ensuite la direction ouest. Au bout de 500 m, l'itinéraire effectue une déviation pour emprunter le sentier qui bifurque vers la droite. Il grimpe ensuite au milieu de jeunes pins sur environ 2 km. Puis le chemin effectue une déviation de 90° vers la gauche pour dévoiler l'impressionnant sommet Canto del Berruoco, les prairies Praderas del Sol et la colline Cerro de la Escusa. La difficulté et l'altitude de l'itinéraire le rendent impraticable en cas de verglas ou de neige.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/cerro-de-la-escusa>

-  **Point de départ :** Col Puerto de Casillas (1464 m)
-  **Arrivée :** Cerro de la Escusa (1959 m)
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 6 km (aller simple)
-  **Dénivelé :** 495 m
-  **Difficulté :** Élevée
-  40.343806, -4.574227

## A9. SENTIER BOTANIQUE. Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas.



Sur le sentier botanique de la Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas, on trouve certaines des espèces végétales les plus représentatives de cette Zone naturelle protégée. Une agréable promenade de 30 minutes, qui commence à côté du parking en face du camping de la vallée d'Iruelas, et qui descend jusqu'à la route qui mène au camping. Les panneaux d'information placés au pied des arbres et arbustes le long du sentier décrivent de manière détaillée la riche diversité des espèces végétales de la vallée.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/senda-botanica>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Aire de loisirs Siempre Verde
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 0,6 km
-  **Dénivelé :** Moins de 10 m
-  **Difficulté :** Faible
-  40.407687, -4.573055

## A10. SENTIER SAN GREGORIO. Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas.



Le sentier commence au km 3 de la piste forestière menant à El Castañar depuis El Tiemblo. Suivez le chemin qui descend vers le ruisseau dans la gorge Yedra. Plus loin, le sentier commence à remonter vers les montagnes au sud et s'enfonce immédiatement dans la pinède. Au niveau du ruisseau Caballo, à droite, on aperçoit le barrage et le réservoir Linar del Rey. Parmi les autres sites d'intérêt du sentier, signalons la fontaine baptisée « El Pilon del Cura » (le bassin du prêtre) et le refuge Colmenas. La promenade se termine dans l'aire de loisirs El Regajo, insérée dans la forêt de châtaigniers.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/camino-de-san-gregorio>

-  **Point de départ :** San Gregorio (863 m)
-  **Arrivée :** Aire de loisirs El Regajo (1092 m)
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 4,6 km (aller simple)
-  **Dénivelé :** 229 m
-  **Difficulté :** Modérée - Faible
-  40.386238, -4.505514

# BURGOS



Belvédère sur la rivière à Pesquera



Sentier dans les monts Obarenes



Complexe karstique Ojo Guareña



Monte Santiago Cascade Salto del Nervión

La province de Burgos abrite de nombreuses zones de beauté naturelle, découvrez pourquoi :

**Hoces del Alto Ebro y Rudrón. Parc Naturel.** Nombreuses sont les attractions géologiques telles que Pozo Azul, à Covanera, la rivière Rudrón, la **cascade Orbaneja del Castillo et la source naturelle qui se jette dans l'Èbre.**

Ne manquez pas de visiter des villes comme Orbaneja del Castillo, Escalada, Pesquera de Ebro, Sedano et Valdelateja.

**Monte Santiago. Monument Naturel.** Le paysage est dominé par une épaisse forêt de hêtres. L'un de ses recoins les plus isolés abrite la **spectaculaire cascade Nervión. Perchée à plus de 300 mètres de haut**, cette impressionnante chute d'eau en queue de cheval est l'une des plus grandes et des plus belles d'Europe occidentale.

**Lagunas Glaciares de Neila. Parc Naturel.** Les **reliefs glaciaires** qui caractérisent cette zone la rendent véritablement unique. Il s'agit notamment des lacs Laguna Negra, Laguna de la Cascada et Laguna Larga, pour n'en citer que quelques-uns.

**Monts Obarenes. Parc Naturel.** Bordé au nord par l'Èbre, il abrite les chaînes de montagnes Oña, La Llana, Pancorbo et Arcena, ainsi que les monts Obarenes eux-mêmes. Les parois rocheuses du canyon de ce Paysage Protégé servent de lieu de nidification à de nombreux oiseaux de proie. **La zone naturelle embrasse la ville d'Oña, Santa Gadea del Cid et la ville pittoresque de Frías.**

**Sabinars del Arlanza-La Yecla. Parc Naturel.** Cette zone contient **les forêts de genévriers sables les plus vastes et les mieux conservées du monde.** Certains des genévriers sables d'Arlanza ont plus de deux mille ans.

La **gorge Yecla** est une gorge profonde et étroite qu'il est possible d'explorer en empruntant toute une série de passerelles. Le terrain rocheux s'est avéré propice au développement d'une importante population d'oiseaux de proie. À quelques kilomètres de là, se trouvent les ruines du monastère de San Pedro de Arlanza, le village de Covarrubias et le monastère de Santo Domingo de Silos.

**Ojo Guareña. Monument Naturel.** Le complexe karstique Ojo Guareña est le **plus grand réseau de grottes de la péninsule ibérique et l'un des dix plus grands au monde**, avec une longueur totale de près de 100 km. Plusieurs sanctuaires préhistoriques ont été découverts dans les grottes et 53 espèces d'invertébrés cavernicoles ont été recensées. Espinosa de los Monteros est une visite incontournable.

**Cañón del Río Lobos. Parc Naturel.** Le canyon de la rivière Lobos a été **l'une des premières zones naturelles protégées de Castilla y León** et se trouve à cheval entre les provinces de Soria et de Burgos.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### B1. SENTIER LOS MIRADORES. Monument Naturel Monte Santiago.



À Fuente Santiago, le sentier part en direction du belvédère Salto del Nervión, en traversant la hêtraie. L'itinéraire passe par la fosse aux loups de Santiago peu avant d'atteindre les falaises des montagnes de Salvada, où plusieurs remontées d'eau jaillissent des parois pour former la source du Nervión. Après de fortes pluies, il n'est pas rare de voir des chutes d'eau qui tombent jusqu'en bas. Depuis la cascade Salto del Nervión, l'itinéraire continue le long des falaises jusqu'à atteindre une autre fosse aux loups, puis le belvédère Esquina Rubén, d'où l'on peut profiter d'une vue panoramique sur les environs. Le sentier tourne ensuite vers le sud à travers une hêtraie pour redescendre vers le point de départ.

<https://patrimonionatural.org/senderos/senda-circular-de-los-miradores>

➡ **Point de départ et d'arrivée :**

Parking Fuente Santiago  
(Centre d'information  
touristique)

↔ **Type :** Boucle

— **Distance :** 6,28 km

▲ **Dénivelé :** 163 m

🏠 **Difficulté :** Modérée

🌐 42.941256, -3.000810

## B2. SENTIER LA DEHESA DEL AGUA. VARIANTE DEL PUERTO DE ORDUÑA. Monument Naturel Monte Santiago.



Cette boucle de 17 km, de difficulté moyenne, traverse la zone naturelle du Monte Santiago. Depuis le parking de Dehesa del Agua, le sentier balisé permet de rejoindre une immense prairie au milieu d'une forêt de pins sylvestres, de hêtres et de houx. Le parcours se poursuit jusqu'à un étang artificiel, d'où il se dirige d'abord vers le Pico del Fraile, puis vers le sanctuaire de la Virgen de Orduña, tout en offrant de superbes vues sur la vallée d'Orduña. Ensuite, un tronçon longe la falaise jusqu'à ce qu'il tourne dans la hêtraie, puis revient à l'étang du début de l'itinéraire.

<https://patrimonionatural.org/senderos/senda-de-la-dehesa-del-agua-variante-del-puerto-de-orduna>

- Point de départ et d'arrivée :** Parking Dehesa del Agua
- Type :** Boucle
- Distance :** 17,42 km
- Dénivelé :** 369 m
- Difficulté :** Modérée
- 42.955301, -3.024780

## B3. SENTIER VENTANÓN. Monument Naturel Ojo Guareña.



Le premier tronçon du sentier longe une colline couverte de chênes verts qui mène au magnifique pont naturel appelé « El Ventanón ». Il descend ensuite le long d'un sentier pour rejoindre la ville de Villamartin. La difficile falaise rocheuse abrite El Ventanón, une impressionnante arche naturelle de 30 m de large et 20 m de haut. Elle a été formée par un ancien courant d'eau qui a dissous le calcaire au fil des siècles. Du haut de cette œuvre de la nature, on aperçoit désormais les montagnes du Somo et le village de Merindad de Valdeporres. Villamartin a conservé une architecture traditionnelle liée au travail des champs.

<https://patrimonionatural.org/senderos/el-ventanon>

- Point de départ et d'arrivée :** Parking Alto de la Concha (Grottes Ojo Guareña)
- Type :** Boucle
- Distance :** 10,34 km
- Dénivelé :** 280 m
- Difficulté :** Faible
- 43.034105, -3.664605

## B4. SENTIER ENTRE DESFILADEROS. Monument Naturel Ojo Guareña.



Le sentier « Entre Desfiladeros » (entre les Gorges) est une boucle surprenante, de faible difficulté technique, qui commence au centre d'information touristique d'Ojo Guareña à Quintanilla del Rebollar. Les rivières et les ruisseaux des monts Cantabriques voisins se sont frayé un chemin à travers ces gorges étroites sur leur chemin vers la Nela. Le sentier s'infilte dans un superbe paysage de gorges étroites et traverse les communes de Hornillalatorre et Cornejo.

<https://www.lasmerindades.com/es/ruta/prc-bu-40-entre-desfiladeros>

- Point de départ et d'arrivée :** Centre d'information touristique de Quintanilla del Rebollar
- Type :** Boucle
- Distance :** 11,80 km
- Dénivelé :** 239 m
- Difficulté :** Faible
- 43.057378, -3.627939

## B5. LOS ALTOS DE VALDIVIELSO. Parc Naturel Hoces del Alto Ebro y Rudrón.



Il s'agit d'une boucle qui relie les villes de Porquera de Butrón et Tubilleja et passe ensuite par Quintanilla – Colina. Nous vous recommandons d'effectuer la promenade dans cet ordre, en profitant des panoramas grandioses sur la vallée de Zamanzas et les montagnes Albufuera et Cielma. Le chemin du retour est parsemé de majestueuses forêts de chênes et de hêtres.

<http://geoparquelasloras.es/wp-content/uploads/2016/04/Recorridos-P.N.-Hoces-Alto-Ebro-y-Rudr%C3%B3n.pdf>

- Point de départ et d'arrivée :**  
Porquera Tubilleja
- Type :** Boucle
- Distance :** 31,9 km
- Dénivelé :** 468 m
- Difficulté :** Modérée
- 42.851324, -3.715213

## B6. SENTIER EL PIQUILLO. Parc Naturel Lagunas Glaciares de Neila.



Cette boucle se déroule principalement sur d'anciens chemins et sur des sentiers étroits. Le sentier commence à Neila et monte jusqu'à la prairie Campilos où il se divise en deux. En suivant le sentier vers Iruela, le sentier traverse des bois de chênes, de hêtres et de pins sylvestres et des pâturages. La promenade offre une vue magnifique sur les montagnes Urbión, Cabeza Herrera et Pico Tres Provincias. Dans la vallée de Cerrada, il descend jusqu'au site de Piquillo. Le retour à Neila se fait le long du ravin Valdehesa.

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/folletosendadelpiquillopdf\\_291011\\_091323.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/folletosendadelpiquillopdf_291011_091323.pdf)

- Point de départ et d'arrivée :**  
Neila
- Type :** Boucle
- Distance :** 9,7 km
- Dénivelé :** 345 m
- Difficulté :** Modérée
- 42.061702, -2.999761

## B7. SENTIER LAS LAGUNAS. Parc Naturel Lagunas Glaciares de Neila.



Le sentier part du parking de Lagunas de Neila et effectue une boucle autour du lac Cascada. La promenade offre une vue imprenable sur tous les lacs glaciaires (Negra, Larga, Brava, Pradillas) et sur les montagnes Demanda et Urbión. Il comporte également des tronçons très difficiles qui ne conviennent pas à tout le monde. Veillez à bien profiter des superbes vues sur le sommet de la montagne Campiña et de la beauté naturelle du paysage dans des zones telles que La Cascada et la tourbière flottante sur le lac Larga.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/sendero-de-las-lagunas-de-neila>

- Point de départ et d'arrivée :**  
Parking Lagunas de Neila
- Type :** Boucle
- Distance :** 8 km
- Dénivelé :** 404 m
- Difficulté :** Modérée – Élevée
- 42.045868, -3.035154

## B8. SENTIER AGUA Y ROCA. De l'Èbre aux monts Obarenes.



Nous aimons encourager les marcheurs à s'essayer à cette randonnée longue distance qui relie les monts Obarenes et l'Èbre. Il emprunte des pistes forestières, des routes et des sentiers qui permettent aux promeneurs de profiter de l'immense variété de paysages de cet endroit. Les forêts de hêtres, de chênes verts et de chênes du Portugal, ainsi que les canyons pittoresques et les gorges étroites méritent une mention spéciale. Le chemin parcourt également une portion qui remonte à la Préhistoire et qui a légué à cette zone un riche patrimoine culturel.

<http://senderismocastillayleon.com/gr/gr-291-agua-roca-del-ebro-los-obarenes/>

-  **Point de départ :** Santa Gadea del Cid
-  **Arrivée :** Pancorbo
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 61 km (en 3 étapes)
-  **Dénivelé :** 218 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  42.715093, -3.058493

## B9. CHEMINS DE MEDINA.



Ce sentier de longue randonnée a été aménagé le long de sentiers historiques. Partant de Medina de Pomar, le sentier se dirige vers les rives de la Nela et, après avoir traversé le village de Miñón, enjambe la rivière Trueba à Santurde. Il se dirige ensuite vers des villes variées et les traverse, en passant par la Sierra Pelada vers Návagos. Le chemin continue ensuite vers Paresotas et Perex de Losa avant d'arriver enfin à Gobantes. Le dernier tronçon vers Medina passe par Quintanamacé, Rosales et San Martín de Mancobo, puis revient au point de départ par le quartier de San Esteban. L'itinéraire est ponctué de nombreux lieux d'intérêt.

<https://www.lasmerindades.com/es/ruta/gr-186-caminos-de-medina>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Medina de Pomar
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 74 km (en 4 étapes)
-  **Dénivelé :** 1 550 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  42.929079, -3.480561

## B10. ITINÉRAIRE LAS SALINAS DE POZA.



Cette randonnée mène au diapir de Poza de la Sal. Le sentier grimpe de façon abrupte au centre du diapir, qui est un processus géologique au cours duquel d'importantes masses de sel s'écoulent vers la surface. Le sentier passe également par d'anciennes fermes, qui conservent encore les vestiges de puits et d'aires de battage, avant de rejoindre l'entrepôt de la Magdalena. Un chemin carrossable longe Castellar et conduit à l'entrepôt Trascaso. Après avoir passé le château, l'itinéraire revient au point de départ.

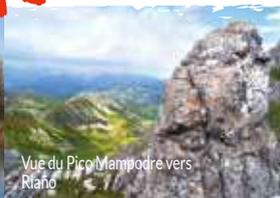
<http://senderismocastillayleon.com/sendero/prc-bu-67/>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Poza de la Sal
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 5 km
-  **Dénivelé :** 215 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  42.673412, -3.513067

# LEÓN



Parc Naturel Babia y Luna.



Vue du Pico Mampodre vers Riaño



Monument Naturel Lago de Truchillas



Pont Los Rebecos, Sentier Cares

Avec cinq zones naturelles protégées et 7 réserves de biosphère, soit la plus grande concentration au monde, la province de León vous fait découvrir ce que tirer le meilleur parti de la nature veut dire.

À l'intérieur du **Parc Naturel Picos de Europa**, admirez les magnifiques sommets montagneux de notre région : Torre Cerredo, Llambrión, Torre Blanca, et Peña Santa de Castilla. Ces sommets culminent à eux quatre à plus de 2500 m d'altitude. Explorez les passages taillés dans la roche et profitez de la vue sur les falaises qu'offre la **gorge de Garganta del Cares, l'un des paysages les plus intéressants de toute l'Espagne**. Ce sentier démarre au village de Caín.

Le **Parc Régional Montaña de Riaño y Mampodre** s'élève au sud, où l'on peut observer des **ours, des chamois et des grands tétras gambader dans leur milieu naturel**.

**Parc Naturel des vallées Babia et Luna. Profitez des hautes terres** : en effet, près de la moitié de cette zone se situe à plus de 1500 m d'altitude, le sommet le plus élevé étant perché à 2417 m sur Peña Ubiña. Le contraste entre les pics calcaires déchaquetés et les fonds de vallée verdoyants et ondulés, avec plusieurs ravins spectaculaires, offre un spectacle de toute beauté.

Si vous souhaitez savoir à quoi ressemble un cirque glaciaire, venez visiter le **Monument Naturel du Lago de la Baña**. Un cirque glaciaire entoure parfaitement le lac, avec les hauts sommets des montagnes Peña Trevínca et Peña Surbia qui montent la garde à plus de 2000 m d'altitude. **L'énorme colline glaciaire morainique bien conservée** est particulièrement impressionnante.

Dominé par le sommet de 2122 m d'altitude de la montagne Vizcodillo, le point culminant de la chaîne de montagnes de Cabrera, s'étend le **Monument Naturel du Lago de Truchillas**. Le paysage constitué de petits bois de bouleaux, d'ifs et de sorbiers, le reflet des montagnes couvertes de broussailles sur l'eau et l'abondante variété d'animaux, dont le **plus étrange mammifère du continent, le desman des Pyrénées**, sont d'une beauté saisissante.

Dans le Bierzo, au nord-est des montagnes d'Aquilanos, près de la vallée du fleuve Sil, se trouve le **Monument Naturel Las Médulas**, probablement la mine d'or la plus exploitée de tout l'Empire romain. Les 300 millions de mètres cubes de terre excavée pour laver le minéral, au même titre que le temps et l'érosion, ont façonné **l'un des sites historiques et archéologiques les plus précieux et les plus magnifiques d'Espagne**, classé au patrimoine mondial depuis 1997.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### L1. SENTIER PÉRIMÉTRAL Monument Naturel Las Médulas.



Cet itinéraire passe par les communes de Borrenes, Carucedo et Puente de Domingo Flórez. Il est recommandé de partir du village d'Orellán, bien qu'il existe d'autres points de départ à côté du Centre d'information touristique de Carucedo. L'itinéraire part d'Orellán pour monter jusqu'au belvédère, qui est un superbe endroit pour admirer le paysage de Las Médulas. En traversant le réservoir de Horta, vous arriverez au Canal de Peña Escribida, où le sentier tourne en direction de l'aire de loisirs de Braña. Le belvédère Pedrices offre une vue panoramique sur le secteur ouest de la mine d'or. Enfin, le sentier descend jusqu'au village de Las Médulas où il commence à remonter vers Orellán.

<https://patrimonionatural.org/espacios-naturales/monumento-natural/monumento-natural-las-medulas>

➡➡ Point de départ et d'arrivée :  
Soit Las Médulas soit Orellán.

↻ Type : Boucle

— Distance : 10,5 km

▲ Dénivelé : 404 m

🏠 Difficulté : Modérée

🌐 42.461339, -6.767361

## L2. SENTIER LOS ZUFREIROS DEL FRADE. Monument Naturel Las Médulas.



La promenade commence sur une piste forestière située entre Carucedo et La Barosa. L'embranchement droit grimpe légèrement à l'intérieur d'un épais maquis de chênes verts et d'arbousiers. Vient ensuite une pente moins raide offrant une vue imprenable sur les montagnes d'Aspara et d'El Frade, où l'on peut apercevoir des chênes-lièges à travers la masse touffue de chênes verts. Le dernier tronçon longe l'aire de loisirs avant d'atteindre les chênes-lièges de taille impressionnante connus sous le nom de « Zufreiros del Frade ».

<https://patrimonionatural.org/espacios-naturales/monumento-natural/monumento-natural-las-medulas>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Lac Carucedo
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 5,5 km (Aller-retour)
-  **Dénivelé :** 188 m
-  **Difficulté :** Faible
-  42.493242, -6.792684

## L3. SENTIER FUENTES DEL SIL. Parc Naturel Babia y Luna.



Le point de départ et d'arrivée de cette randonnée est la ville de La Cueta de Babia, l'une des villes les plus hautes de la province de León. Au départ du parking à l'entrée de la ville, le sentier traverse le bourg de La Cueta jusqu'à rejoindre une piste forestière au bord du fleuve Sil. Il traverse des gorges aux parois escarpées et la prairie de Cebolledo, où il entame sa montée vers l'enclos et la cabane de Covalancha. Le chemin du retour vous réserve de superbes panoramas sur la vallée de Tremeo et le lac Las Verdes.

<https://patrimonionatural.org/casas-del-parque/casas-del-parque/casa-del-parque-de-babia-y-luna>

-  **Point de départ et d'arrivée :** La Cueta de Babia
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 13 km
-  **Dénivelé :** 450 m
-  **Difficulté :** Modérée - Élevée
-  43.013681, -6.187263

## L4. SENTIER LAS NAVES EL PANAZAL. Parc Naturel Babia y Luna.



L'itinéraire relie les villes de San Emiliano et Villafeliz de Babia et traverse les pâturages de Puerto de Pinos ainsi que la vallée de l'Arroyo del Puerto. Le sentier part de San Emiliano puis monte vers le rocher de Castro au pied des montagnes karstiques de Grajos. Après Naves, le sentier poursuit son ascension en direction de la prairie de Gorgoberos, puis descend vers l'enclos de Los Navares. La prairie fertile de Panazal est une vallée de terrasses alluviales formée par l'érosion de la rivière et s'ouvre sur une gorge qui mène à la source naturelle de La Loba, tout près de la fin du sentier.

<https://patrimonionatural.org/casas-del-parque/casas-del-parque/casa-del-parque-de-babia-y-luna>

-  **Point de départ :** San Emiliano et Villafeliz de Babia
-  **Arrivée :** Villafeliz de Babia et San Emiliano
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 16,3 km
-  **Dénivelé :** 560 m
-  **Difficulté :** Modérée - Élevée
-  42.971022, -6.000802

## L5. CAÑADA REAL LEONESA ORIENTAL.

### Parc Régional Montaña de Riaño y Mampodre.



Cette randonnée commence par la traversée de la ville de Prio sur la Calle Real et la Calle Trashumancia et se poursuit sur un sentier jusqu'à la prairie de Cea, qui recoupe le tracé du Cañada Real Leonesa Oriental (Chemin de transhumance du secteur est de la province de León). Après le premier virage, le sentier débouche sur les ruines d'un canal qui servait jadis à alimenter une scierie hydraulique. La montée prend fin lorsque le chemin rejoint le sentier qui mène à l'ermitage de Pando. On voit apparaître des forêts mixtes et des forêts de chênes et la colline de Pando Viejo comporte un tronçon d'une ancienne route qui pourrait avoir des origines romaines.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/canada-real-leonesa-oriental>

- ➡ **Point de départ :** Prio
- ➡ **Arrivée :** Colline Pando Viejo
- ↔ **Type :** Linéaire
- **Distance :** 4 km
- ▲ **Dénivelé :** 313 m
- ▣ **Difficulté :** Modérée
- 🌐 42.8943223, -4.96305

## L6. SENTIER MONTE RANEDO.

### Parc Régional Montaña de Riaño y Mampodre.



Le sentier commence à Lario, en face du Centre d'information touristique de Valdeburón. Il suit un tronçon de route locale jusqu'aux environs de Polvoreda, où le chemin bifurque vers la Peña del Prao Las Cortinas, un immense pâturage où l'on peut apercevoir des aubépines communes, des genêts purgatifs et des bois. La Collada offre une vue panoramique sur la vallée de Pedroya. Une légère montée à travers une forêt de hêtres mène à un bain de soleil dans la vallée de Hornedo. Une aire de loisirs a été aménagée dans un pré avec une cabane de berger et un enclos. La promenade sur le Monte Ranedo mène à la prairie d'Esla avant d'entamer la descente vers Lario.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/monte-ranedo>

- ↔ **Point de départ et d'arrivée :** Lario (Centre d'information touristique)
- ↔ **Type :** Boucle
- **Distance :** 6,4 km
- ▲ **Dénivelé :** 225 m
- ▣ **Difficulté :** Faible
- 🌐 43.040920, -5.090474

## L7. ARQUITECTURA POPULAR SAJAMBRE.

### Parc National Picos de Europa.



Cette randonnée met en valeur l'architecture traditionnelle du territoire, dont le grenier hórreo est l'un des exemples les plus intéressants. Au départ d'Oseja de Sajambre, trois itinéraires s'offrent à vous. Le premier emprunte le chemin royal traditionnel de Sajambre, traverse Vierdes et Pío, deux villages où l'on peut encore observer les traditionnelles maisons à porche et quelques hórreos. Le second se dirige vers Ribota, qui se distingue par ses maisons en pierre bien conservées et son ensemble de hórreos. La troisième option, la plus longue, s'ouvre sur de magnifiques belvédères naturels de la vallée et se prolonge par le Sentier Arcediano jusqu'à Soto de Sajambre, qui abrite des maisons avec le balcon corredor, l'école-musée et des lavoirs.

<https://parquenacionalpicoseuropa.es/wp-content/uploads/2020/07/arquitectura-popular-sajambre.pdf>

- ↔ **Point de départ et d'arrivée :** Oseja de Sajambre (Centre d'accueil des visiteurs de La Fonseya)
- ↔ **Type :** Boucle
- **Distance :** 8,5 km
- ▲ **Dénivelé :** 600 m
- ▣ **Difficulté :** Modérée
- 🌐 43.136497, -5.038187

## L8. ARQUITECTURA POPULAR VALDEÓN. Parc National Picos de Europa.



Le sentier commence à Posada de Valdeón et se poursuit jusqu'à Soto et Caldevilla, où l'on trouve, outre les plus anciens greniers horreo des montagnes de l'Est de la province de León, la chapelle Carmen et l'église de San Pedro. Le second tronçon se dirige vers Cordiñales, qui permet d'admirer des édifices typiques ainsi qu'un ancien moulin. Il suit le chemin Busto et partage un tronçon avec le sentier Cares. Le troisième tronçon traverse Prada et Santa Marina, des villages qui ont conservé différents types d'habitations traditionnelles ainsi que de nombreux hórreos.

<https://parquenacionalpicoseuropa.es/wp-content/uploads/2020/07/arquitectura-popular-valdeon.pdf>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Posada de Valdeón

 **Type :** Linéaire

 **Distance :** 8,2 km

 **Dénivelé :** 324 m

 **Difficulté :** Faible

 43.142668, -4.938007

## L9. ITINÉRAIRE LAGO DE LA BAÑA. Monument Naturel Lago de la Baña.



Le sentier commence à 2 km de la ville de La Baña, sur un chemin de terre qui tourne à gauche de la route qui mène au col Fonte da Cova. Il descend jusqu'à la confluence de plusieurs rivières qui forment la rivière Cabrera. Pendant la montée, profitez des vues magnifiques sur le plan d'eau connu sous le nom de La Laguna. La piste forestière s'ouvre sur des collines recouvertes de genêts purgatifs et de bruyères arborescentes et mène au chemin forestier ponctué d'un bouleau pittoresque en forme de lustre à côté d'une aire de pique-nique. Les traces d'une activité glaciaire sont évidentes, la vallée étant délimitée par un cercle de montagnes perchées à plus de 2000 m d'altitude, avec le lac qui s'étend à leurs pieds.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/sendero-lago-de-la-bana>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
La Baña (N-126, Km 57,5)

 **Type :** Linéaire, Aller-retour.

 **Distance :** 4 km (Aller-retour)

 **Dénivelé :** 100 m

 **Difficulté :** Faible

 42.266554, -6.739658

## L10. ITINÉRAIRE LAGO DE TRUCHILLAS. Monument Naturel Lago de Truchillas.



Le parking situé à 1,5 km de Truchillas, à côté du pont situé sur le fleuve Lago, marque le point de départ de la randonnée, qui se poursuit le long du fleuve à l'abri de petits bois de bouleaux, d'aulnes et de chênes. Après avoir grimpé jusqu'à la « Cuesta Millín », le sentier entre dans une vallée de prairies. Lorsqu'il atteint la lande de la « Llama de los Cochinos », où se dressent dans cette zone jadis dédiée aux bergers d'anciennes cabanes, le chemin laisse apparaître le lac. Le lac Truchillas contient des espèces uniques et ses eaux abritent encore des truites, des loutres et des desmans.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/sendero-lago-de-truchillas>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Truchillas (parking à 1,5 km du village)

 **Type :** Linéaire

 **Distance :** 11 km (Aller-retour)

 **Dénivelé :** 554 m

 **Difficulté :** Modérée

 42.230163, -6.476069

# Palencia



Cañon de la Horadada - Las Loras



Covalagua



Parc Naturel Montaña Palentina



Vue depuis Pico Curavacas-Vidrieros-Fuentes Carrionas

Sentiers, pistes cyclables, alpinisme hivernal, escalade, observation d'oiseaux, les montagnes de Palentina font une grande impression.

Découvrez le paysage unique du **Parc Naturel Montaña Palentina** composé de sommets culminant à plus de 2000 mètres, de falaises spectaculaires et de vallées profondes. **Suivez les cours d'eau qui le traversent jusqu'à leurs sources**, qui datent d'une époque si lointaine que vous pouvez même y trouver des **empreintes d'ours bruns**. La première naît dans le cœur accidenté de la montagne : Lac Fuentes Carrionas. Le Pisuerga prend sa source dans le paysage plus doux de Fuente Cobre.

Laissez-vous surprendre par **le seul Géoparc mondial UNESCO de Castilla y León**, le **Géoparc mondial UNESCO Las Loras**. Il couvre le nord des provinces de Burgos et Palencia et comprend la partie ouest du Parc Naturel de l'Alto Ebro y Rudrón, la zone spéciale de conservation des oiseaux Humada Peña Amaya à Burgos, et le Monument Naturel ainsi que les zones protégées de Covalagua et Las Tuerces à Palencia.

**Les paysages époustouflants sont leur marque de fabrique**. Las Loras sont de vastes landes calcaires situées à plus de 1000 m d'altitude qui se dressent telles des forteresses. Entourées des profondes vallées creusées par l'Èbre, le Pisuerga et le Rudrón, elles confèrent à cette zone une riche variété d'écosystèmes et de vestiges archéologiques qui s'ouvrent sur les monts Cantabriques.

Laissez-vous émerveiller par les impressionnants phénomènes karstiques qui se sont produits et continuent de se produire ici dans la strate calcaire, et qui ont donné naissance à de nombreuses formations rocheuses et cavités. **Les monuments naturels Las Tuerces et Covalagua, déjà mentionnés, sont deux des plus beaux endroits d'Espagne où l'on peut admirer ces paysages si particuliers.**

Au nord-est, il convient de signaler le **Paysage Protégé de Covalagua et le Monument Naturel de la cascade Covalagua**, où se trouvent d'impressionnantes dolines, des pavements calcaires, des couches inférieures de la croûte terrestre, des grottes et des affleurements. Découvrez la **célèbre Grotte des Français** en leur sein. Le Site historique d'Aguilar de Campo se trouve tout près de Covalagua.

La zone naturelle Las Tuerces, qui comprend le **Paysage Protégé de Las Tuerces et le Monument Naturel du labyrinthe de Las Tuerces**, est située sur les contreforts les plus occidentaux des landes de Las Loras, elle forme un labyrinthe de grands blocs changeants, à la forme curieuse. **De géants champignons rocheux, des ponts naturels et des arches, des allées et des petites grottes qui créent un paysage charmant qu'il est tout simplement merveilleux de parcourir et d'admirer.**

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### P1. ITINÉRAIRE LAGUNA DE LA NAVA. Zone naturelle Laguna de la Nava.



La zone humide de Nava se trouve sur la route locale entre Mazariegos et Fuentes de Nava. Le Centre d'information touristique de La Laguna détaille l'histoire de cette zone humide, son écosystème important et l'itinéraire suggéré. Il s'étend sur 420 ha et comprend des zones de conservation et de protection des oiseaux. Il se présente aujourd'hui comme un lac artificiel qui a été restauré il y a plus de dix ans. Autrefois connu sous le nom d'« El Mar de Campos », il constitue un lieu incontournable pour tout amateur d'ornithologie.

[www.avespalencia.org/index.php/turismo-ornitologico/rutas-ornitologicas-en-tierra-de-campos](http://www.avespalencia.org/index.php/turismo-ornitologico/rutas-ornitologicas-en-tierra-de-campos)

- Point de départ et d'arrivée :**  
Fuentes de Nava
- Type :** Boucle
- Distance :** 5,7 km
- Difficulté :** Faible
- 42.060189, -4.748468

## P2. SENTIER FUENTE COBRE-NACIMIENTO RÍO PISUERGA.

### Parc Naturel Montaña Palentina.



C'est l'un des sentiers les plus fréquentés du Parc Montaña Palentina. Il commence au parking de Santa María de Redondo par une magnifique immersion dans la vallée de Redondos avant de s'engager dans une promenade très agréable à travers des forêts de chênes des Pyrénées, de chênes verts, de hêtres, ainsi que d'autres types d'arbres. Dans une clairière près d'une ancienne cabane de berger, le chemin part à droite vers la grotte appelée Fuente ou Cueva Cobre. Seule l'entrée immédiate de la grotte peut se visiter. L'intérieur nécessite des compétences d'expert ou un équipement d'exploration de grottes.

<https://patrimonionatural.org/senderos/senda-de-fuente-cobre>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Santa María de Redondo
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 13 km
-  **Dénivelé :** 400 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  42.991648, -4.428119

## P3. SENTIER LAS LAGUNAS DE LAS LOMAS.

### Parc Naturel Montaña Palentina.



Ce sentier mène au Pozo de las Lomas, un lac glaciaire de l'ère quaternaire situé à 2800 m d'altitude, sur un parcours au paysage époustouflant, où les randonneurs peuvent profiter de la vue sur le lac et explorer une zone de montagne aux hauteurs spectaculaires tels que les sommets Cardaño et Curavacas. La végétation est principalement constituée d'alpagnes et de broussailles (bruyères arborescentes, cytiscus, genêts à balais). Le point de départ est le parking de Cardaño de Arriba.

<https://patrimonionatural.org/senderos/senda-de-la-laguna-de-las-lomas>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Cardaño de Arriba
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 12 km
-  **Dénivelé :** 640 m
-  **Difficulté :** Modérée - Élevée
-  42.9711027, -4.7569435

## P4. SENTIER LA TEJEDA DE TOSANDE.

### Parc Naturel Montaña Palentina.



La Tejada de Tosande (Forêt d'ifs de Tosande) est un petit coin de paradis niché à l'intérieur du Parc Montaña Palentina. C'est l'une des populations d'ifs les plus denses de la péninsule ibérique et de l'Europe occidentale. On y trouve une abondance exceptionnelle de spécimens, dont beaucoup sont centenaires et mesurent 1,5 m de diamètre et plus de 15 m de hauteur. Parcourir ce sentier, c'est découvrir des forêts magiques, en commençant par une forêt de chênes verts qui s'ouvre sur une forêt de chênes, puis sur les hauteurs, elle débouche sur une forêt de hêtres où se trouve la forêt d'ifs.

<https://patrimonionatural.org/senderos/senda-de-la-tejeda-de-tosande>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Dehesa de Montejo
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 10,5 km
-  **Dénivelé :** 200 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  42.825387, -4.516822

## P5. SENTIER BOSQUE FÓSIL. Parc Naturel Montaña Palentina.



Ce sentier mène à un site connu sous le nom de « forêt fossile ». Un mur de grès qui laisse apparaître les restes d'une forêt littorale vieille de 300 millions d'années. Il est considéré comme l'un des exemples les plus importants de son genre en Espagne. Le sentier traverse également une forêt de feuillus composée de chênes sessiles, de chênes des Pyrénées et de houx et comporte trois belvédères : Peña Celada, Bosque et La Pernía, qui offrent des vues panoramiques sur la chaîne Montaña Palentina. Convient aux familles.

<https://patrimoniounatural.org/senderos/senda-del-bosque-fosil>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Verdeña
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 3 km
-  **Dénivelé :** 120 m
-  **Difficulté :** Faible
-  42.941469, -4.461132

## P6. SENTIER ESCULTOR « URSI ». Parc Naturel Montaña Palentina.



Ce sentier rend hommage au sculpteur de Palencia, Ursicino Martínez, dit « Ursi », dans un mélange d'art et de nature. Le sentier traverse le cœur de la vallée de Santullán entre forêts, points de vue et sculptures originales, avec de superbes panoramas sur le bassin du fleuve Duero et la Montaña Palentina. Depuis le parking de Villabellaco, le sentier se dirige vers le sanctuaire de Nuestra Señora del Carmen avant d'atteindre une aire de loisirs et de traverser une forêt de chênes des Pyrénées en direction de l'Alto de los Castillos. Il commence ensuite à descendre, traversant la route de Perapertú et la sublime vallée de Santullán. Enfin, il quitte le village et arrive à l'église de San Pedro.

[https://museoursi.com/?page\\_id=102](https://museoursi.com/?page_id=102)

-  **Point de départ et d'arrivée :** Villabellaco
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 11 km
-  **Dénivelé :** 300 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  42.892537, -4.3114677

## P7. SENTIER OSO. Parc Naturel Montaña Palentina.



Le Sentier del oso (de l'ours) à Palencia est une boucle balisée de 12 km qui serpente entre les villes de Cervera de Pisuerga, Arbejal, et la Peña del Oso et Peñas Negras, et qui comporte également un tronçon accessible. Un panneau d'information, à côté du pont de San Roque, à la sortie de Cervera de Pisuerga sur la route C-627, marque le début du sentier. Cet itinéraire permet de découvrir des endroits incroyables tels que le refuge Chozo del Tremedal, les belvédères Portillo de Carro et Matas, le réservoir Requejada, le monument de l'ours, la zone Piedras Negras...

<https://www.cerveradepisuerga.eu/rutas-detalle.php?idRuta=8>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Cervera de Pisuerga
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 12,2 km
-  **Dénivelé :** 270 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  42.869935, -4.498735

## P8. SENTIER ROBLÓN DE ESTALAYA. Parc Naturel Montaña Palentina.



Ce sentier mène au chêne Roblón de Estalaya, également surnommé « le Grand-père », un chêne sessile (*Quercus petraea*) âgé de 800 ans avec une circonférence de plus de 10 m et une hauteur de plus de 17 m, qui lui vaut d'être considéré comme l'un des plus grands arbres de Castilla y León. Le sentier traverse une forêt de feuillus composée de chênes sessiles, de hêtres, de chênes des Pyrénées et de houx, ainsi que des pâturages ouverts offrant des vues panoramiques sur les sommets de la chaîne Montaña Palentina et le réservoir de Requejada. Convient aux familles.

<https://www.cerveradepisuerga.eu/rutas-detalle.php?idRuta=4>

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Route Vañes
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 4,6 km
-  **Dénivelé :** 125 m
-  **Difficulté :** Faible
-  42.924446,-4.471898

## P9. SENTIER LA CASCADA DE MAZOBRE. Parc Naturel Montaña Palentina.



Ce sentier longe le ruisseau Arroyo Mazobre sur un chemin facile qui présente quelques pentes. Cette promenade d'un peu plus de 3 km permet d'admirer le versant nord de la magnifique montagne d'Espiguete sur le chemin vers un point de vue surplombant la sublime cascade. Un petit sentier part du belvédère jusqu'au pied de la cascade. Le printemps est la période idéale pour s'aventurer dans cette promenade : après la fonte des neiges, la chute d'eau révèle toute sa splendeur. Le point de départ est le parking de Pino Llano.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/senda-de-la-cascada-de-mazobre-montana-palentina-3275675>

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Cardaño de Abajo
-  **Type :** Linéaire, aller-retour.
-  **Distance :** 6,6 km
-  **Dénivelé :** 320 m
-  **Difficulté :** Faible
-  42.951036,-4.761576

## P10. SENTIER GIGANTE DEL VALLE ESTRECHO. Parc Naturel Montaña Palentina.



Le géant de la vallée d'Estrecho est le personnage principal d'une légende qui stimule l'imagination lors d'une balade le long des sommets de la montagne Peñalbilla, qui sépare la vallée d'Estrecho de la vallée d'Arroyo Agueros, où se trouve Santibáñez de Resoba. Le sentier, qui se déroule à 1400 m d'altitude, offre une vue panoramique sur ces vallées, leurs villages et leurs rivières, les vastes forêts de chênes et de hêtres ainsi que les principaux sommets montagneux de la région, tels que Peña Redonda, Peña Escrita et Santa Lucía. Le sentier se divise en deux branches bien balisées.

<https://patrimonionatural.org/senderos/senda-del-gigante-del-valle-estrecho>

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Santibáñez de Resoba
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 4,4 km
-  **Dénivelé :** 113 m
-  **Difficulté :** Faible
-  42.905555,-4.627777

# SALAMANCA



Cascade. Parc Naturel Las Batuecas-Sierra de Francia



Sentier des châtaigniers centenaires



Vue d'Arribes del Duero



Vues de la Peña de Francia

La province de Salamanca donne vie à certains des villages et paysages les plus beaux et les plus singuliers de toute l'Espagne. Las Arribes et Las Batuecas sont deux endroits particulièrement intéressants dans cette région.

Le **Parc Naturel d'Arribes del Duero** est un magnifique espace naturel inséré dans l'un des **canyons les plus profonds et les plus longs de la péninsule ibérique**, qui contient une riche variété de plantes et d'animaux, tels que l'emblématique vautour percnoptère ainsi qu'une importante population d'oiseaux de proie, y compris l'aigle royal, l'aigle de Bonelli, le faucon pèlerin et le grand-duc d'Europe. Le terrain remonte à la période du socle paléozoïque.

Entrez dans Las Arribes et admirez le magnifique paysage accidenté formé par les cours d'eau Duero, Huebra et Uces. Dans le canyon de ce dernier, vous trouverez **l'une des chutes d'eau les plus spectaculaires de toute l'Espagne : Pozo de los Humos**, où l'eau tombe d'une hauteur de plus de 40 mètres.

**Prenez le temps de contempler la campagne du haut de belvédères comme le Belvédère Peña La Vela**, accessible depuis le parking par un sentier connu sous le nom de Route des contrebandiers, une façon unique d'explorer le terrain en empruntant les chemins de la contrebande et de vivre un côté romantique de l'histoire inédite.

Visitez les villages d'Aldeadávila de la Ribera, San Felices de los Gallegos et Vilvestre. Vous pouvez faire une croisière en bateau au cœur de Las Arribes depuis Aldeadávila de la Ribera et Vilvestre.

Le **Parc Naturel Las Batuecas-Sierra de Francia** vous dévoilera une vallée secrète, cachée au cœur des montagnes, où vous pourrez visiter un véritable jardin botanique avec des spécimens de toutes les espèces trouvées en Méditerranée. Un lieu où certains animaux ibériques ont également trouvé refuge, comme le bouquetin ibérique, le chevreuil, le sanglier. Dans les grottes et criques de la vallée, on peut également admirer l'art rupestre néolithique. Un lieu de **légendes, un lieu pour s'imprégner de la culture et du patrimoine de villages** tels que La Alberca, Mogarraz, Miranda del Castañar, San Martín del Castañar, Sequeros et Villanueva del Conde.

Le couvent des Carmélites de San José est niché au fond de la vallée. Son entrée marque le point de départ d'un sentier qui mène à la cascade El Chorro d'où l'on peut profiter d'une superbe vue sur le magnifique paysage de Las Batuecas.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### SA1. CHEMIN LAS RAÍCES (CHEMINS ARTE EN LA NATURALEZA). Sierra de Francia.



La Alberca possède un itinéraire de randonnée intéressant appelé « El Camino de la Raíces » (le Chemin des racines), qui est l'un des sentiers Art dans la Nature. Le sentier, qui montre les marques du passé, traverse des zones où les traces de la présence humaine sont visibles à travers les signes du paysage qui reflètent la vie des habitants dans 6 œuvres de Land Art. On y trouve des sites particulièrement intéressants comme l'ermitage de Majadas Viejas, les vestiges de l'ermitage de San Marcos et le lac du même nom. La randonnée dure environ 2 heures 45 minutes.

<http://www.salamancaemocion.es/es/que-hacer/actividades-en-la-naturaleza/senderismo/camino-de-las-raices>

**Point de départ et d'arrivée :**  
La Alberca

**Type :** Boucle

**Distance :** 8 km

**Dénivelé :** 162 m

**Difficulté :** Faible

40.487538, -6.105264

## SA2. CHEMIN DEL HIERRO. Parc Naturel Arribes del Duero.



Le Chemin del hierro (Chemin de l'acier) est un sentier de randonnée aménagé le long d'un tronçon de voie ferrée fermé aux trains, qui allie la grandeur du génie civil le plus emblématique du XIXe à des paysages époustouflants puisqu'il se trouve en plein cœur du Parc Naturel Arribes del Duero.

La randonnée commence sur les sentiers qui jouxtent la voie ferrée et traverse une série de tunnels et de ponts qui donnent sur les impressionnantes falaises et le cours de la rivière Ageda, qui se jette dans le Duero. Le sentier se termine dans le seul port intérieur de Castilla y León. Réservation obligatoire.

<https://www.caminodehierro.es/>

- ➔ **Point de départ :** Gare de La Fregeneda
- ➔ **Arrivée :** Quai Vega Terrón
- ↔ **Type :** Linéaire
- ↔ **Distance :** 17 km (option parcours plus court 8 km)
- ↗ **Dénivelé :** Uniquement négatif, 330 m
- 🏠 **Difficulté :** Modérée
- 🌐 40.989276, -6.837019

## SA3. MONFORTE DE LA SIERRA- MIRANDA DEL CASTAÑAR. Parc Naturel Las Batuecas-Sierra de Francia.



Le sentier démarre à Monforte de la Sierra et traverse des cerisiers, des vignes et des oliviers jusqu'à la rivière Milano qu'il faut traverser en empruntant un petit pont en pierre. On y trouve une abondante végétation de bord de rivière comme les frênes, les noisetiers et les aulnes qui laissent place à des forêts composées principalement de chênes, de châtaigniers et d'arbousiers. Le sentier se termine dans le magnifique village de Miranda del Castañar, qui a été déclaré Site historique.

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/caminocepeda-monfortedelasierrapdf031011\\_184531.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/caminocepeda-monfortedelasierrapdf031011_184531.pdf)

- ➔ **Point de départ :** Monforte de la Sierra
- ➔ **Arrivée :** Miranda del Castañar
- ↔ **Type :** Linéaire
- ↔ **Distance :** 6,8 km
- ↗ **Dénivelé :** 323 m
- 🏠 **Difficulté :** Faible
- 🌐 40.4831934, -6.0562089

## SA4. SENTIER ACCESSIBLE « VALLE DE BATUECAS ». Parc Naturel Las Batuecas-Sierra de Francia.



Depuis le parking, une passerelle en bois surélevée longe la rivière Batuecas jusqu'au monastère de Batuecas, point d'arrivée de la balade. Le monastère est strictement clôturé et n'est pas ouvert aux visiteurs.

Sur le sentier, deux petits ponts enjambent l'eau cristalline de la rivière ; vous y trouverez aussi des panneaux d'information sur la flore et la faune de la zone, qui comprend des aulnes, des chênes-lièges, des arbousiers et un sous-bois de genêts purgatifs, de lavandes, de cistes et de bruyères arborescentes. Parmi les animaux qu'il est possible de croiser, citons le bouquetin ibérique, le cincle plongeur, la salamandre, la truite commune et le Bermejuela.

<http://www.salamancaemocion.es/es/que-hacer/actividades-en-la-naturaleza/senderismo/senderismo-accessible>

- ➔ **Point de départ :** Parking 1. Route de La Alberca à Las Mestas
- ➔ **Arrivée :** Monastère San José de las Batuecas
- ↔ **Type :** Linéaire
- ↔ **Distance :** 1,5 km
- ↗ **Dénivelé :** 25 m
- 🏠 **Difficulté :** Faible
- 🌐 40.454123, -6.13482

## SA5. SENTIER LOS CASTAÑOS CENTENARIOS «ITINÉRAIRE ACCESSIBLE». Parc Naturel Las Batuecas-Sierra de Francia.



Il s'agit d'un sentier idéal pour les personnes à mobilité réduite, les familles ou les randonneurs âgés. Il commence à l'aire de loisirs El Casarito, au cœur du Parc Naturel de la Sierra de Francia-Batuecas. Le sentier est composé de béton estampé et de terre compactée avec une pente inférieure à 7 % et de quelques plateformes en bois. Le sentier est bordé de chênes des Pyrénées, de châtaigniers de plus de 500 ans, de fougères, d'aubépines communes, de bruyères arborescentes et de mousses. Des bancs sont disposés tous les 200 mètres environ, pour faire une pause, prendre le temps d'écouter les bruits de la nature et de se renseigner sur la faune et la flore grâce aux panneaux d'information.

<https://www.turismosierradefrancia.es/docs/Senda-de-los-Castanos-Centenarios.pdf>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Aire de loisirs El Casarito
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 1,6 km
-  **Dénivelé :** 20 m
-  **Difficulté :** Faible
-  40.521733, -6.138123

## SA6. SENTIER DU DUERO. Parc Naturel Arribes del Duero.



Ce sentier couvre le dernier tronçon du sentier Duero à travers les Arribes del Duero à Salamanca. Il peut s'effectuer en deux ou trois étapes, réparties autour des villages de Hinojosa et/ou La Fregeneda. Les choses à voir sont nombreuses et magnifiques : les forêts de chênes verts de la région, les embouchures des rivières Huebra et Águeda et les petites cascades (cachonera) qu'elles forment, les cultures en terrasses et les points de vue offerts tout au long du sentier qui se fraie un chemin dans le canyon forgé par le fleuve Duero.

<http://www.lasendadelduero.com/rutas-por-el-duero/sendero-gr-14/etapa-40-saucelle-hinojosa/>

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/01005101831320desplegablegr-14pdf100510\\_183132.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/01005101831320desplegablegr-14pdf100510_183132.pdf)

-  **Point de départ :** Salto de Saucelle
-  **Arrivée :** Vega Terrón
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 51,2 km
-  **Dénivelé :** 218 m
-  **Difficulté :** Modérée - Faible
-  41.041431, -6.805358

## SA7. SENTIER CIUDADES AMURALLADAS.



Le GR80 est une boucle qui permet d'explorer les villes frontalières historiques fortifiées d'Almeida, Ciudad Rodrigo, Aldea del Obispo, et sa forteresse Fuerte de la Concepción. Sur les mêmes chemins que ceux empruntés par les soldats au cours de l'histoire, il est possible de découvrir la riche biodiversité locale et de contempler les berges si particulières des rivières Turones et Águeda du haut de la crête de Garagalla. Le sentier mène également à l'art rupestre gravé du site archéologique de Siega Verde, classé au patrimoine mondial depuis 2010.

<https://www.terranostrum.es/senderismo/gr-80-sendero-de-las-ciudades-amuralladas>

-  **Point de départ :** Almeida au Portugal / Aldea del Obispo à Salamanca
-  **Arrivée :** Almeida au Portugal / Fuentes de Oñoro à Salamanca
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 110 km (en 6 étapes)
-  **Dénivelé :** 1.270 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  40.709276, -6.794440

## SA8. ITINÉRAIRE LAS MAJADAS DEL ROSTRO. Parc Naturel Arribes del Duero.



Le sentier commence au Monument du chevrier en face de l'office du tourisme et descend au milieu des terrasses de vignes et d'oliviers jusqu'au fleuve Duero. Il passe par le belvédère Picón de la Mariota avant de se terminer à l'Écomusée Majadas del Rostro qui retrace le quotidien des chevriers, qui vivaient toute l'année avec leurs chèvres dans ces bâtisses (appelées majadas). Si vous souhaitez prolonger la balade, direction la plage Playa del Rostro pour faire un tour en bateau ou louer un canoë.

<https://aldeadavila.es/aldeadavila/documentos/turismo/Rutas.pdf>

- Point de départ :** Aldeadávila de la Ribera
- Arrivée :** Écomusée Majadas / Plage Playa del Rostro
- Type :** Linéaire
- Distance :** 6,7 km
- Dénivelé :** 6 m
- Difficulté :** Faible
- 41.217107, -6.619212

## SA9. ITINÉRAIRE LOS CONTRABANDISTAS. Parc Naturel Arribes del Duero.



La position de Hinojosa, près de la frontière, a eu un impact énorme sur le village pendant les guerres entre l'Espagne et le Portugal, mais a également intensifié les relations commerciales avec le Portugal. L'agriculture et l'élevage ne suffisaient pas toujours à faire vivre les habitants, qui trouvèrent dans la contrebande un moyen de gagner leur vie. Ce commerce illégal a conduit à l'ouverture de postes-frontières avec des gardes-frontières appelés guardinhas du côté portugais et carabineros du côté espagnol. Les contrebandiers inventaient des itinéraires sur les sentiers tortueux de la zone d'Arribes jusqu'aux gués étroits du Duero, que l'on peut découvrir sur le parcours, ou traversaient la rivière avec un système de cordes en chanvre dit guindaleta, une version basique de la tyrolienne.

<http://hinojosadeduero.es/El-municipio/Patrimonio-Natural/Rutas-Senderismo>

- Point de départ :** Hinojosa de Duero
- Arrivée :** Peña La Vela
- Type :** Linéaire
- Distance :** 7,5 km (3,2 km du parking)
- Dénivelé :** 180 m
- Difficulté :** Faible
- 40.986622, -6.796783

## SA10. ITINÉRAIRE CASCADAS DE PINERO Y POZO DE LOS HUMOS. Parc Naturel Arribes del Duero.



Le sentier commence à Masueco et traverse de petites fermes et des vergers avant d'arriver à la cascade de Pinero, une merveilleuse chute d'eau située dans le ruisseau Puente El Picón, peu avant qu'il ne se jette dans la rivière Uces. Il parvient ensuite au Pozo de los Humos, une chute de 50 m qui crée un fantastique rideau d'eau qui soulève un nuage de vapeur ressemblant à de la fumée, d'où son nom puisque humo signifie fumée en espagnol. Tout comme dans le Parc Naturel Arribes del Duero, on peut apercevoir des oiseaux de proie tels que des aigles, des milans, des vautours percnoptères, des cigognes noires, des effraies des clochers, des hiboux.

<https://masueco.es/rutas-de-senderismo>

- Point de départ :** Église Masueco
- Arrivée :** Cascade Pozo de los Humos
- Type :** Boucle
- Distance :** 12,8 km
- Dénivelé :** 226 m
- Difficulté :** Modérée -Faible
- 41.204556, -6.589122

# Segovia



Parc Naturel Hoces del Río Duratón



Parc Naturel Hoces del Río Riaza



Sentier des sept sommets. Parc Naturel Sierra de Guadarrama



Sentier du réservoir Linares del Arroyo

La province de Segovia regorge d'espaces naturels. Les rivières Duratón et Riaza forment des gorges spectaculaires qui dominent le paysage de la province, complété par la hêtraie de Riaza et la chaîne de montagnes de Guadarrama.

Le **Parc Naturel Hoces del Río Duratón** est situé au nord de la Segovia. Dans cette zone, la rivière Duratón a creusé un profond canyon qui, à certains endroits, atteint plus de 100 m de profondeur. Un véritable paradis pour les oiseaux de proie avec de grandes colonies de vautours fauves et de vautours percnoptères. Suivez les sentiers du parc et profitez du spectacle. L'un des itinéraires traditionnels est le chemin de San Frutos, qui commence au parking de l'ermitage de San Frutos, l'un des endroits les plus magnifiques du parc en raison de ses vues imprenables.

**Hoces de Río Riaza. Parc Naturel.** La rivière Riaza a fait naître l'un des plus grands réseaux de gorges, de canyons, de falaises et de ravins de tout l'intérieur de la péninsule ibérique à partir des roches calcaires résistantes des plaines de Segovia. En plus des paysages spectaculaires, cette zone déserte abrite une importante population d'oiseaux de proie. Les coteaux et les pentes rocheuses abruptes sont couverts de forêts de génévriers d'Espagne.

**Parc National Sierra de Guadarrama et Parc Naturel Sierra Norte de Guadarrama.** La Sierra de Guadarrama s'étale sur 80 km entre les chaînes de montagnes de Gredos et d'Ayllón. Son plus haut sommet, Peñalara, culmine à 2428 m.

Découvrez les forêts de pins sylvestres, de chênes et de chênes verts dans les zones de basse altitude. Attention aux cerfs, sangliers, chevreuils, daims, blaireaux et chats sauvages.

**Hêtraie Riofrío de Riaza. Espace naturel.** Aux côtés de celles de Madrid, de Guadalajara, de Tarragone et de Sicile, il s'agit de l'une des quatre hêtraies les plus méridionales d'Europe.

Ces forêts de hêtres sont des étapes incontournables si vous souhaitez comprendre la vie végétale de la péninsule ibérique, non seulement en raison de leur intérêt biogéographique, mais aussi parce qu'elles forment un superbe paysage. Les sorbiers, les chênes, les houx, les bouleaux et les ifs côtoient les hêtres et rendent cet endroit magnifique encore plus pittoresque. Visitez le charmant village de Riaza pour admirer les plus beaux exemples de l'architecture traditionnelle de montagne.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### SE1. CHEMIN NATUREL SIERRA NORTE DE GUADARRAMA.

#### Parc Naturel Sierra Norte de Guadarrama.



Le Sentier nature emprunte principalement le sentier destiné au bétail qui traverse toute la Sierra de Guadarrama dans la province de Segovia. La plupart du parcours s'effectue en plaine. Il se déploie sur près de 150 km et traverse des villes comme El Espinar, Otero de Herreros, Sotosalbos, Collado Hermoso, Navafría, Arcones, Villarejo, Riaza et Ayllón, et de nombreuses autres localités sont toujours visibles sur la gauche.

<https://www.mapa.gob.es/es/desarrollo-rural/temas/caminos-naturales/caminos-naturales/sector-centro/canada-real-soriana-occidental/default.aspx>

- ➔ **Point de départ :** El Espinar
- ➔ **Arrivée :** Villarejo, Santo Tomé del Puerto (se poursuit jusqu'à Ayllón)
- ↔ **Type :** Linéaire
- ➔ **Distance :** 103 km dans l'Espace Naturel Protégé (145 km au total jusqu'à Ayllón)
- ⚡ **Dénivelé :** 256 m
- 🏠 **Difficulté :** Faible
- 🌐 40.722950, -4.248364

## SE2. ITINÉRAIRE ARCIPRESTE DE HITA. Parc Naturel Sierra Norte de Guadarrama.



Il s'agit d'un sentier facile et adapté aux enfants, dans un cadre fascinant et riche en histoire. Le sentier atteint le rocher de l'Archiprêtre qui se trouve à 1550 m d'altitude. Il s'agit d'un ensemble de rochers ronds en granit, qu'il est fréquent de rencontrer dans cette zone de montagne.

Il est situé dans l'ancien col de Guadarrama, un passage obligé pour toutes les personnes qui devaient se déplacer entre Madrid et Segovia. Le rocher est un hommage à Juan Ruiz, l'archiprêtre de Hita, et à son œuvre la plus importante, El Libro del Buen Amor (Le livre de bon amour).

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/5d2845b19243d\\_Folleto-31,5X30-El-Espinar.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/5d2845b19243d_Folleto-31,5X30-El-Espinar.pdf)

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Estación del Espinar

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 15,2 km

 **Dénivelé :** 410 m

 **Difficulté :** Modérée

 40.742757, -4.171335

## SE3. ITINÉRAIRE ACEBEDA DE PRÁDENA. Parc Naturel Sierra Norte de Guadarrama.



Ce sentier commence dans l'aire de loisirs El Bardal et mène au bois de houx de Prádena, où se dresse une impressionnante forêt de houx.

La grotte d'Enebralejos vaut également le détour. Cette grotte, située près de Prádena, mesure 3670 m de long, est la plus grande grotte connue de l'extrémité nord de la chaîne de montagnes du Système central. Répartie sur trois niveaux, elle constitue un site important pour l'archéologie, l'étude des grottes et pour les touristes.

<https://turismosierrasegovia.es/ruta-acebal-de-pradena/>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Aire de loisirs El Bardal  
(1092 m)

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 7,1 km

 **Dénivelé :** 259 m

 **Difficulté :** Faible

 41.129000, -3.690879

## SE4. SENTIER LAS PESQUERÍAS REALES. Parc National Sierra de Guadarrama.



Le chemin de la pêche longe la rive gauche de la rivière Valsaín. Le roi Charles III en avait ordonné la construction afin qu'il puisse s'adonner la pêche à la truite. Les travaux commencèrent en 1767. Pour construire la pêcherie, il a fallu abattre des arbres, construire des murs en pierre sur les rives, ériger des ponts pour traverser la rivière et construire des bateaux de pêche pour servir d'escaliers depuis lesquels pêcher.

<https://www.parquenacionalsierraguadarrama.es/es/visita/descargas?task=download.send&id=154&catid=2&m=0>

 **Point de départ :** Réservoir Pontón Alto (Real Sitio de San Ildefonso). Les points intermédiaires peuvent être utilisés comme points de départ.

 **Arrivée :** Pont Cantina (Real Sitio de San Ildefonso)

 **Type :** Linéaire

 **Distance :** 18 km

 **Dénivelé :** 370 m

 **Difficulté :** Faible

 40.903906, -4.029341

## SE5. CHEMIN SCHMIDT. Parc National Sierra de Guadarrama.



Le chemin Schmidt est un sentier de montagne reliant le col Navacerrada au col Fuenfría. Aménagé au début du XXe siècle, il doit son nom au randonneur Eduardo Schmidt, 13e membre de la Société royale espagnole d'alpinisme de Peñalara, fondée en 1913. Les panneaux ont été installés en 1926.

Il s'agit d'un itinéraire d'alpinisme classique et parfaitement bien balisé dans la Sierra de Guadarrama. Il parcourt le versant nord de la pinède de la vallée de Valsaín et le versant sud de la forêt de Cercedilla. Celles-ci forment à elles deux l'une des forêts de pins sylvestres les mieux préservées des montagnes du Système central. Recommandé en automne, au printemps et en été.

[http://www.webdelagranja.com/files/rutas/Ruta\\_H\\_Puerto de Navacerrada- Puerto de la Fuenfría- Puerto de Navacerrada tcm7-190329.pdf](http://www.webdelagranja.com/files/rutas/Ruta_H_Puerto_de_Navacerrada- Puerto de la Fuenfría- Puerto de Navacerrada tcm7-190329.pdf)

-  **Point de départ :**  
Col Navacerrada
-  **Arrivée :** Col Fuenfría
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 5,9 km
-  **Dénivelé :** 140 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  40.790903, -4.009197

## SE6. SENTIER DOS RÍOS. Parc Naturel Hoces del Río Duratón.



La ville médiévale de Sepúlveda se dresse à côté de la première gorge de la rivière Duratón. Ce sentier débute dans la ville pour un voyage au cœur de l'histoire et la nature de cet espace naturel.

De l'église de Santiago (centre d'information touristique) à l'église Virgen de la Peña, le parcours sillonne quelques-uns des lieux les plus importants de la ville.

Après avoir quitté la ville, la randonnée traverse de hautes landes, des falaises et des forêts riveraines sous l'œil attentif des vautours fauves.

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/sendadosriospdf260213\\_072519.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/sendadosriospdf260213_072519.pdf)

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Centre d'information touristique du Parc Naturel Hoces de Río Riaza
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 5,6 km
-  **Dénivelé :** 270 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  41.296810, -3.751330

## SE7. SENTIER EMBALSE DE LINARES DEL ARROYO. Parc Naturel Hoces del Río Riaza.



Au départ de Maderuelo, cette boucle suit la rive gauche du réservoir de Linares del Arroyo (du nom de la ville qui a été submergée par les eaux après sa construction en 1952). Le point de départ est l'ancienne gare ferroviaire et le sentier emprunte des chemins de terre avec des vues sur les champs et les genévriers.

Parfois, certains tronçons du sentier ne sont pas clairement balisés. Recommandé en automne et au printemps.

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/5d2840afe1d9f\\_10-PRC\\_SG\\_10-Senda-Embalse-de-Linares-del-Arroyo.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/5d2840afe1d9f_10-PRC_SG_10-Senda-Embalse-de-Linares-del-Arroyo.pdf)

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Parking Los Huertos, Maderuelo
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 4 km
-  **Dénivelé :** 120 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.486466, -3.524455

## SE8. SENTIER ENTRE PUENTES. Parc Naturel Hoces del Río Riaza.



Le point de départ est un parking à Montejo de la Vega de la Serrezuela.

La Zone d'interprétation du refuge pour oiseaux de proie se trouve à mi-parcours. Cet endroit comporte des panneaux d'information sur la vie végétale, les animaux et l'héritage de Félix Rodríguez de la Fuente dans la région.

À seulement 100 mètres se dresse le pont Peña Portillo. Après avoir traversé le pont, le sentier arrive à la principale attraction : le rocher de Peña Portillo. Une impressionnante paroi verticale rougeâtre, dont les rochers et les interstices servent de refuge à des colonies de vautours fauves et autres rapaces. C'est un endroit magnifique. Le parcours est facile et convient à tout le monde.

[https://patrimonionatural.org/ficheros/5d283ea8c8238\\_05-PRC\\_SG\\_5-Senda-Entre-Puentes.pdf](https://patrimonionatural.org/ficheros/5d283ea8c8238_05-PRC_SG_5-Senda-Entre-Puentes.pdf)

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Parking Fuente de la Vega.  
Montejo de la Vega

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 6 km

 **Dénivelé :** 22 m

 **Difficulté :** Faible

 41.549591, -3.642865

## SE9. SENTIER LOS PESCADORES. Riberas del Río Cega.



Le sentier de los pescadores (des pêcheurs) commence à côté de l'autoroute A-602, à la sortie n° 57. Pour accéder à la rivière, il faut passer sous le pont de l'autoroute, vous trouverez un parking au niveau de l'ancien pont sur la vieille route, là où le sentier commence à côté de la rivière. Tout le parcours est ponctué de panneaux et, à différents endroits, il est possible de revenir au point de départ au milieu des pins. Le sentier traverse des ravins pouvant atteindre les 60 m de profondeur dans la plaine sédimentaire sableuse qui constitue la comarque de Tierra de Pinares. L'arbre le plus répandu dans la comarque est le pin maritime. Période de l'année recommandée : automne, printemps, été.

<https://www.cuellar.es/naturaleza/senderismo/la-senda-de-los-pescadores/>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Sortie 57 de l'autoroute de la forêt de pins, à côté de la rivière Cega.

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 15,6 km

 **Dénivelé :** 60 m

 **Difficulté :** Faible

 41.363413, -4.297844

## SE10. CHEMIN ERMITA DE HONTANARES. Montagnes de la Sierra de Ayllón.



Cet itinéraire commence dans la ville de Riaza. Il emprunte la rue Santiago Apóstol jusqu'au chemin de terre qui mène à la rivière Riaza. Un chemin facile arrive à la prairie Pradera del Collado. Pour continuer jusqu'à l'ermitage de la Virgen de Hontanares, suivre la piste forestière et tourner à gauche. Le sanctuaire a été construit au 17<sup>e</sup> siècle. À seulement un kilomètre de l'Ermitage d'Hontanares se trouve le belvédère de Piedras Llanas. Depuis cet endroit magnifique, vous pourrez profiter d'une vue imprenable sur les chaînes du Système central et du Système ibérique et, si vous avez des jumelles, sur les villages rouges et noirs de la Sierra de Ayllón.

<http://www.riaza.es/web/86299/82>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Place principale de Riaza

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 10,4 km

 **Dénivelé :** 600 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.2796260, -3.477076

# SORIA



Hêtraie de Moncayo



Urbión



La Fuentona



Lagune Negra

La campagne de Soria est un lieu unique et d'une variété à couper le souffle. Soria possède la plus grande étendue de forêt de la péninsule ibérique, dont la star incontestée est le pin. Découvrez la nature à Soria dans ses zones naturelles :

**Parc Naturel Cañón del Río Lobos.** Déclaré Parc Naturel en 1985, il a été l'une des premières zones protégées de Castilla y León. La protection couvre 20 kilomètres de canyons et toutes les zones qui les entourent. Dans le parc et à proximité, on peut encore observer un ensemble important de vestiges artistiques, de villages et de villes. À signaler notamment l'ermitage de San Bartolomé, Ucero, San Leonardo de Yagüe et El Burgo de Osma.

Outre les immenses forêts de sables et de pins corses, on y trouve une population de cent couples de vautours fauves, ainsi que des chevreuils, des sangliers, des écureuils, des loutres, des blaireaux et des chats sauvages.

**Parc Naturel Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión.** Situé dans les municipalités de Duruelo de la Sierra, Covaleta, et Vinuesa, le paysage glaciaire a été sculpté il y a plus de deux millions d'années et fait apparaître le pic Urbión à 2228 m d'altitude, ainsi que des écosystèmes liés à l'activité glaciaire, comme les lacs de Laguna Negra, Laguna Larga, Laguna Helada. Les pins tapissent les vallées et font partie de la plus grande étendue de forêt de la péninsule ibérique. Il abrite également certaines des espèces les plus diverses de la faune locale.

**Réserve Naturelle de Sabinar de Calatañazor.** La forêt de Calatañazor est l'une des forêts de genévriers les mieux préservées de la planète, certains de ses arbres ont plus de 300 ans. Lors de votre passage ici, n'oubliez pas de visiter le magnifique village médiéval de Calatañazor.

**Monument Naturel de la Fuentona.** Également connu sous le nom d'Ojo de Mar (Œil de la mer), Fuentona de Muriel de la Fuente est un étonnant affleurement karstique, dans lequel la rivière Abión prend sa source. À l'intérieur, se dessine tout un réseau de grottes et de galeries souterraines traversées par l'eau.

**Réserve Naturelle Acebal de Garagüeta.** Acebal de Garagüeta (bois de houx de Garagüeta) est situé au nord de la province de Soria, entre les cols de Piquera et d'Oncala. Visitez le site en automne et en hiver pour être époustoufflé par le superbe spectacle et la diversité de l'avifaune.

**Espace naturel Cerro Pelado.** Le cœur de cet endroit est le site où ont été découverts les premiers fossiles européens de micromammifères du Cénozoïque, qui lui vaut l'appellation de Site paléontologique.

De plus, si vous passez par la ville de Soria, faites une excursion au Monte de Valosandero, un lieu d'une grande beauté naturelle. Nous vous suggérons d'emprunter l'itinéraire SO4 pour l'explorer pleinement.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### SO1. SENTIER RÍO LOBOS. Parc Naturel Cañón del Río Lobos.



Promenade linéaire le long du cours de la rivière Lobos qu'il est conseillé de diviser en plusieurs étapes en raison de sa longueur. Le trajet d'un bout à l'autre du Parc Naturel équivaut à 25 km. Il relie le pont romain de Hontoria del Pinar (Burgos) au pont à la source de la rivière Ucero, près du village d'Ucero (Soria). On peut également le rejoindre à mi-chemin, au niveau du Puente de los Siete Ojos (Pont des sept yeux). Dans l'ensemble, c'est un sentier plat et facile, mais en cas de pluie, le niveau de la rivière monte et certains tronçons pourraient être difficiles à franchir.

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/5e9d7264375c9\\_PR-SO-BU-65-SENDA-DEL-RiO.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/5e9d7264375c9_PR-SO-BU-65-SENDA-DEL-RiO.pdf)

- Point de départ :** Ucero
- Arrivée :** Hontoria del Pinar
- Type :** Linéaire
- Distance :** 25 km
- Dénivelé :** 100 m
- Difficulté :** Modérée
- 41.733028, -3.045644

## SO2. ITINÉRAIRE LAS GULLURÍAS. Parc Naturel Cañón del Río Lobos.



Gulluría est le nom d'une espèce d'alouette que l'on peut rencontrer le long du sentier. Bien que le départ comporte une pente un peu raide, le reste du sentier n'est pas difficile. L'itinéraire sillonne d'anciennes carrières de calcaire, offre des vues magnifiques sur le château d'Ucero et sur le canyon, et traverse des zones qui regorgent de plantes parfumées, de genévriers, de pins sylvestres, de chênes du Portugal et de busseroles. La fin de l'étape rejoint le tronçon du sentier au bord de la rivière qui relie l'ermitage de San Bartolomé au Centre d'information touristique.

<https://patrimoniounatural.org/ficheros/PRC-67%20SENDA%20DE%20LAS%20GULLUR%C3%8DAS-20210518-092752.pdf>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Centre d'information touristique du Parc Naturel Cañón del Río Lobos
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 9 km
-  **Dénivelé :** 150 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  41.721873, -3.049263

## SO3. SENTIER CASTILLO. Parc Naturel Cañón del Río Lobos.



Un sentier intéressant qui longe la rivière Ucero, depuis sa source jusqu'à la ville d'Ucero. Il passe par le centre d'information touristique du Cañón, le château d'Ucero et un tronçon du canal romain qui alimentait en eau l'ancienne cité d'Uxama (El Burgo de Osma). Si vous avez envie d'emprunter ce petit tronçon de 135 m en traversant le canal, munissez-vous d'une lampe, bien qu'il soit préférable de ne pas déranger les chauves-souris qui pourraient s'y trouver. Les vues depuis les environs du château sont tout simplement fantastiques.

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/5e9d723b6d4c3\\_PR-SO-66-SENDA-DEL-CASTILLO.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/5e9d723b6d4c3_PR-SO-66-SENDA-DEL-CASTILLO.pdf)

-  **Point de départ et d'arrivée :** Ucero
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 6 km
-  **Dénivelé :** 82 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.717537, -3.050097

## SO4. SENTIER MONTE VALONSADERO. Monte Valonsadero.



C'est le plus long des cinq itinéraires indiqués sur le panneau installé au début du sentier et donc celui qui offre le plus grand nombre de points de vue. Vega de Baturio, Azud de Buitrago, les abris sous roche, les cours d'eau Duero et Pedrajas, une forêt de chênes, des pâturages pour le bétail répondent tous présents sur ce sentier et constituent la richesse globale du paysage, de la géologie, des plantes et de la faune de la montagne. Valonsadero se situe dans la province de Soria et s'étend sur un total de 2793 ha.

<http://senderismocastillayleon.com/sendero/prc-so-61-valonsadero>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Casa del Guarda, Monte de Valonsadero (Soria)
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 20 km
-  **Dénivelé :** 230 m
-  **Difficulté :** Modérée-Élevée
-  41.814131, -2.550134

## SO5. EL HAYEDO DEL MONCAYO.



C'est au début du sentier que vous devrez affronter la plus grosse montée. Le tronçon initial jusqu'à Agramonte est rectiligne, puis se présente une boucle légèrement pentue, à effectuer au milieu des hêtres. La hêtraie est séparée par le ravin d'Agramonte (une frontière naturelle à écoulement rapide entre la Castille et l'Aragon), bien que le parcours soit entièrement tracé sur le territoire de Soria. La promenade offre de belles vues sur le château de Vozmediano et d'autres sites.

<http://senderismocastillayleon.com/sendero/prc-so-79-sendero-hayedo-del-moncayo/>

<http://www.agreda.es/hayedo-del-moncayo-0>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Aldehuela de Ágreda

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 9,8 km

 **Dénivelé :** 300 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.826908, -1.882657

## SO6. SENTIER LAGUNAS GLACIARES.

### Parc Naturel Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión.



Superbe boucle qui relie la Laguna Negra et le Pico de Urbión sur un total de 13 km, soit 4 heures de marche. Le début du sentier longe le côté gauche du lac avant de traverser des falaises rocheuses et d'atteindre une zone boisée plus claire. Il est alors possible de choisir entre un itinéraire en direction du Pico de Urbión, en passant par la Laguna Helada, ou de faire demi-tour en passant par la Laguna Larga. Au centre d'information des visiteurs de la Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour profiter de l'expérience.

<https://patrimonionatural.org/casas-del-parque/casas-del-parque/casa-del-parque-laguna-negra-y-circos-glaciares-de-urbion>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Laguna Negra

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 13 km

 **Dénivelé :** 480 m

 **Difficulté :** Élevée

 41.997653, -2.847153

## SO7. SENTIER ABUELOS DEL BOSQUE.

### Parc Naturel Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión.



À Covalada, vous pourrez admirer des arbres d'une taille extraordinaire qui se distinguent des autres : Les Grands-Pères de la Forêt, qui ont survécu grâce au travail des gardiens de ces montagnes. Une agréable promenade, bien balisée et vivement recommandée à travers une forêt épaisse habitée par ces arbres, ainsi que des vues sur des étendues de pins et de hêtres, constitue une merveilleuse randonnée.

Pour rejoindre le point de départ, emprunter la piste forestière revêtue, qui part du P.K. 57,4 sur la route SO-850 à côté de la zone industrielle de Cabañeros de Covalada en direction des Picos de Urbión.

<https://www.covalada.es/turismo/send-de-los-abuelos/>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Cruce de Tejeros (Covalada)

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 1,9 km

 **Dénivelé :** 42 m

 **Difficulté :** Faible

 41.968336, -2.827983

## SO8. ITINÉRAIRE VALLE LA PAÚL. Parc Naturel Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión.



La distance et le dénivelé de cette promenade nécessitent d'être en forme car le parcours peut prendre 5 heures. Covaleda se trouve près de la source du Duero, entre les montagnes d'Urbión, au nord, et la chaîne d'Umbria ou Resomo, au sud. Au départ de la ville, l'itinéraire visite des endroits magnifiques : Mojapies, Corrales de la Paúl, Raso de la Corbetera, Raso Paulas Altas, Laguna del Terrerón, Chozo del Farrista, Pino Zamplón, Arroyo Jaramillo, Hayedo del Acebillo et à nouveau Mojapies à la fin.

<https://www.covaleda.es/turismo/ruta-pr-76/>

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Covaleda
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 16,5 km
-  **Dénivelé :** 670 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  41.939200, -2.884639

## SO9. SENTIER ARROYO. Parc Naturel Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión.



Un sentier pour les randonneurs qui souhaitent rejoindre la Laguna Negra, une alternative à la route goudronnée depuis le parking de Paso de la Serrá. Il est bien balisé et des panneaux d'information sont installés dans les environs. Le paysage est constitué de pins, de fougères, de hêtres et les ruisseaux sont traversés par de simples ponts. La promenade se termine sur le parking supérieur, à 200 mètres de la Laguna Negra. Une promenade facile et pittoresque, mais munissez-vous de chaussures de marche.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/la-laguna-negra-33790289> <https://lalagunanegra.org/sendero-del-bosque>  
<https://lalagunanegra.org/entradas-2>

-  **Point de départ :** Parking Paso de la Serrá
-  **Arrivée :** Laguna Negra
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 1,7 km
-  **Dénivelé :** 218 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  41.998247, -2.826903

## SO10. SENTIER ACEBAL. Réserve Naturelle Acebal de Garagüeta.



Sentier local balisé. Rejoignez le point de départ depuis le village d'Arévalo de la Sierra, où se trouve le Centre d'information des visiteurs d'Acebal de Garagüeta, qui vaut la peine d'être visité puisqu'il s'agit d'une référence sur les plus grandes forêts de houx du Système ibérique. L'itinéraire parcourt les sites les plus intéressants de la forêt de houx : la cabane Chozo del Vaquero, les aires de repos du bétail et les champs rocaillieux, pour n'en citer que quelques-uns. Il comprend également une promenade dans les arbres et la possibilité de profiter de vues panoramiques exceptionnelles sur les environs. L'idéal pour une belle promenade en famille.

<https://patrimoniounatural.org/casas-del-parque/casas-del-parque/casa-del-parque-del-acebal-de-garagüeta>

Visites guidées : <https://www.elacebarillo.com/>

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Parking Alto de la Cruz
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 4,7 km
-  **Dénivelé :** 78 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.964850, -2.420481

# Valladolid



Sentier la Atalaya



Sentier des fatalés



Route du vin Cigales: Sentiers Clarete



Réserve Naturelle Riberas de Castronuño

La beauté naturelle du fleuve Duero est une évidence dans la zone de Valladolid, où se trouve la **Réserve Naturelle Riberas de Castronuño Vega del Duero**. Un véritable paradis qui constitue un important lieu de nidification et d'hivernage pour de nombreuses espèces d'oiseaux aquatiques.

Le tronçon du fleuve Duero situé entre les villes de Tordesillas et Castronuño s'insinue dans une intéressante forêt riveraine principalement composée de peupliers noirs, de saules, de peupliers blancs, de frênes et d'aubépines communes.

Explorez la réserve tout en profitant du paysage et des oiseaux. Riberas de Castronuño Vega del Duero est un important lieu de nidification et d'hivernage pour de nombreuses espèces d'oiseaux aquatiques. On y trouve notamment des colonies de hérons cendrés et pourpres, de bihoreaux gris et de busards des roseaux, ainsi qu'une importante population de canards colverts et de cormorans ; à noter également, la présence fréquente d'autres espèces telles que le canard souchet, le fuligule milouin, le fuligule morillon, le canard siffleur et le martin-pêcheur d'Europe.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### V1. CAÑADA REAL, ITINÉRAIRE LONG.

#### Réserve Naturelle Riberas de Castronuño - Vega del Duero.



Se déroulant sur 33 km et d'une difficulté moyenne, la version longue de ce Cañada Real (Chemin de la transhumance) peut s'effectuer à pied ou à vélo et combine le paysage spectaculaire de Riberas de Castronuño avec les monuments et le patrimoine de ses villes, comme le clocher de l'église San Nicolás à Pollos. Le sentier parcourt la réserve en traversant des forêts riveraines, des champs de culture, des forêts de chênes verts, des pinèdes et des roselières, où l'on peut observer de nombreux oiseaux typiques : hérons cendrés et pourpres, busards des roseaux, guépiers d'Europe et cormorans. Il est vivement recommandé d'emporter des jumelles. Des vues exceptionnelles sur la prairie du Duero, avec en toile de fond la forêt de chênes verts de Cubillas. La Cañada Real est toujours aussi large que par le passé et a résisté à l'empiètement des champs qui la bordent.

[https://patrimonionatural.org/ficheros/folleto rutacicloturistadela canadapdf260111\\_162130.pdf](https://patrimonionatural.org/ficheros/folleto rutacicloturistadela canadapdf260111_162130.pdf)

 **Point de départ et d'arrivée :** Pollos

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 33 km

 **Dénivelé :** 150 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.444099, -5.123764

## V2. SENTIER LOS ALMENDROS.

### Réserve Naturelle Riberas de Castronuño - Vega del Duero.



Ce petit sentier de 3,4 km commence dans le parc de la ville de Muela et longe les rives du fleuve Duero. Il comprend également un observatoire pour les oiseaux : sa proximité avec l'eau et la végétation riveraine en font un endroit idéal pour observer les oiseaux d'eau et les petits oiseaux des bois tout en contemplant les arbres et arbustes qui leur servent d'abri. Pour finir ce parcours, un tronçon pentu monte jusqu'à l'exceptionnel belvédère Mirador del Pinar. Un magnifique exemple de biodiversité.

<http://www.provinciadevalladolid.com/es/rutas/rutas-senderismo/senda-almendros-castronuño>

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Castronuño
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 3,4 km
-  **Dénivelé :** 50 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  41.391191, -5.264313

## V3. CAÑADA REAL, ITINÉRAIRE COURT.

### Réserve Naturelle Riberas de Castronuño - Vega del Duero.



Comme pour la version longue, le sentier commence à Pollos mais est beaucoup plus court, avec seulement 19 km. Les points de départ des deux sentiers sont situés à 8 km l'un de l'autre. Tout le plaisir de cette promenade réside dans le paysage qu'elle traverse, la flore et la faune, sans oublier le fleuve Duero et les autres points de vue, comme la prairie d'Alegria ou le ruisseau Arroyo de Trabancos. Il y a aussi une colonie de guépiers européens et une aire de loisirs où s'arrêter. Cet itinéraire, comme son homologue plus long, peut s'emprunter à pied ou à vélo.

[https://patrimoniounatural.org/ficheros/folletoRotaciCloturistadelaCanadapdf260111\\_162130.pdf](https://patrimoniounatural.org/ficheros/folletoRotaciCloturistadelaCanadapdf260111_162130.pdf)

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Pollos
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 19 km
-  **Dénivelé :** 150 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.444099, -5.123764

## V4. ENTRE CAMPIÑAS Y HUMEDALES.



Le sentier commence et se termine à Aldeamayor de San Martín et y traverse la structure de l'Aldeamayor Golf. Sur le chemin qui relie la ville au club de golf, une petite section est dédiée aux cyclistes. Situées le long du sentier, les zones humides de Salgüeros de Aldeamayor constituent l'une des zones naturelles les plus intéressantes de Castilla y León. Le sentier comprend des parcs de jeux pour enfants avec des panneaux d'information à propos du sentier. Le dernier tronçon laisse la ville derrière lui pour s'engager sur le seul chemin de terre de la randonnée.

<http://senderismocastillayleon.com/sendero/prc-va-28-campinas-humedales/>

-  **Point de départ et d'arrivée :**  
Aldeamayor de San Martín
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 14,8 km
-  **Dénivelé :** 41 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  41.508042, -4.637542

## V5. SENTIER LOS CORTADOS.



Cette promenade se déroule le long de prairies et de vallées ascendantes, typiques du territoire de Babezón de Pisuerga. L'itinéraire certifié commence dans les caves de la zone avant de s'engager sur une pente raide qui grimpe jusqu'au Cerro de Altamira, d'où l'on peut apercevoir la vallée de Pisuerga et les Montes Torozos, ainsi que certaines ruines des Vaccéens. Ici, les couchers de soleil sont sensationnels. Le sentier descend le long de quelques falaises, pour le plus grand plaisir de tous les amateurs de géologie. Le sentier à l'intérieur de la pinède offre des vues sur le pont dit Puente de Cabezón au bout de la promenade.

[http://www.planetazul.es/DESCRIPCION\\_RUTAS/senda\\_cortados.html](http://www.planetazul.es/DESCRIPCION_RUTAS/senda_cortados.html)

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Cabezón de Pisuerga

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 8,9 km

 **Dénivelé :** 360 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.732132, -4.644644

## V6. SENTIER PINO PINILLA.



Dans une étendue de pins parasols, le belvédère Mirador de Carramonte domine la vallée d'Arenosa et le pic de Transmorisco. Continuez à travers les genévriers sur le chemin sinueux pour voir le Pino Pinilla, un bel exemple de pin parasol. La faune et la flore locale forment un biotope particulièrement intéressant. À proximité d'anciennes mines de gypse, le belvédère Mirador de Mesegar offre des vues sur les villes environnantes, et notamment sur Santiago del Arroyo. La fontaine Pilón, près de Portillo, se dresse au bout du chemin.

<http://senderismocastillayleon.com/wp-content/uploads/2018/03/sendero/PRC-VA-31-Pino-Pinilla.pdf>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Portillo

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 12,1 km

 **Dénivelé :** 67 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.480510, -4.584448

## V7. EL ALCORNOCAL DE FONCASTÍN.



Ce sentier plat et circulaire, situé au nord du territoire de Foncastín, juste au bord de la rivière Zapardiel, à l'ombre des chênes-lièges, est l'un des meilleurs sites botaniques de la province de Valladolid. Une petite route d'accès mène au mont Valgalindo, sur une terrasse alluviale plane. Ce qui est intéressant dans cette promenade, c'est le mélange d'espèces d'arbres telles que les chênes verts, les chênes du Portugal, les pins et les chênes-lièges mentionnés plus haut. Le sentier prend fin au milieu des vignobles en arrivant à Foncastín, un village aux maisons blanches et aux places à arcades.

[http://www.planetazul.es/DESCRIPCION\\_RUTAS/alcornocal\\_valdegalindo.html](http://www.planetazul.es/DESCRIPCION_RUTAS/alcornocal_valdegalindo.html)

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Foncastín

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 9,1 km

 **Dénivelé :** 88 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.436458, -5.020894

## V8. SENTIER RÍO ERESMA.



Se présentant comme une courte promenade dans le sud de la province, ce sentier plat se déroule entre la rivière Eresma et la rivière Sangujero dans une zone riveraine couverte de pins, à travers une forêt jusqu'à rejoindre un pont en bois appelé Puente Mediana ou Puente Viejo (Pont moyen ou vieux). Des pins parasols recouvrent toute la zone, ainsi que l'épaisse végétation le long des rives de la rivière Eresma. De petites plages autour de la rivière ont été aménagées tout près du sentier. Enfin, la promenade revient au point de départ, soit Hornillos de Eresma.

<http://www.provinciadevalladolid.com/es/hornillos-eresma/naturaleza-aire-libre/prc-va-42-sendero-rio-eresma-hornillos-eresma>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Hornillos de Eresma

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 8,7 km

 **Dénivelé :** 1.70 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.363537, -4.715422

## V9. SENTIER LA ATALAYA.



À Traspinedo, ce sentier qui traverse une aire de loisirs se déroule sous le couvert d'un grand chêne au sommet de la lande et comporte d'autres espèces d'arbres comme des genévriers et des pins. Une partie du sentier est commune au sentier Sendero Negro (PRC - VA 32), où de raides pentes mènent à de magnifiques panoramas sur la vallée du Duero.

Le long de l'itinéraire se trouve l'aire de loisirs avec un hôtel à insectes et le grand chêne qui est la vedette de la promenade, du haut de ses 200 ans. Une pente descend jusqu'au bout du sentier, entre les établissements viticoles du village.

[https://traspinedo.ayuntamientosdevalladolid.es/el-municipio/de-interes-turistico/-/asset\\_publisher/8eJdTINyG7Wk/content/ruta-sendero-de-la-atalaya-prc-va-49-](https://traspinedo.ayuntamientosdevalladolid.es/el-municipio/de-interes-turistico/-/asset_publisher/8eJdTINyG7Wk/content/ruta-sendero-de-la-atalaya-prc-va-49-)

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Traspinedo

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 5,4 km

 **Dénivelé :** 215 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.574190, -4.480755

## V10. ROUTE DU VIN DE RUEDA.



Ce sentier traverse Medina del Campo, La Seca, Rueda et Torrecilla del Valle sur les plaines du sud de la province. Une partie du sentier a été aménagée pour l'équitation. Cette simple promenade passe par les vignobles Verdejo de l'appellation d'origine Rueda qui composent le paysage. Des chemins ruraux et des chemins pour le bétail forment ce sentier qui traverse la rivière Zapardiel et la commune de Rueda. Le territoire rural typique de cette zone de plaines située au centre du bassin du fleuve Duero se caractérise par des plaines alluviales avec des crêtes de terrasses alluviales.

<http://senderismocastillayleon.com/sendero/prc-va-34-ruta-de-los-vinos-de-rueda/>

 **Point de départ et d'arrivée :**  
Medina del Campo

 **Type :** Boucle

 **Distance :** 40 km

 **Dénivelé :** 320 m

 **Difficulté :** Modérée

 41.318797, -4.917948

# ZAMORA



Lac de Sanabria



Lagunes de Villafáfila



Barrage Arribes del Duero Aldeadávila



Parc Naturel Peña Redonda, Villediegua de la Ribera

Zamora est une province aux multiples contrastes naturels, avec des paysages variés qui façonnent tous des décors uniques que nous vous conseillons vivement de visiter. Le lac Sanabria, Arribes del Duero, les lacs de Villafáfila et les montagnes de Culebra constituent une offre exceptionnelle de nature et de paysages dans la province de Zamora.

**Parc Naturel Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.** Au Pléistocène supérieur, il y a 100 000 ans, un énorme glacier avec des langues de glace de plus de 20 km de long a formé ce qui est aujourd'hui le lac Sanabria. Aujourd'hui, il couvre 318 hectares pour une profondeur de 51 mètres, ce qui en fait le plus grand lac de la péninsule ibérique et le seul lac glaciaire d'Espagne, avec plus de 20 autres lagunes et tourbières à travers la chaîne de montagnes. C'est aussi le plus grand lac glaciaire d'Espagne.

Le Parc Naturel de Sanabria présente des attraits historiques, artistiques et culturels exceptionnels. À l'instar de l'intéressant monastère cistercien de Santa María, à San Martín de Castañeda, Puebla de Sanabria est un lieu digne de mention.

**Parc Naturel Arribes del Duero.** Un espace naturel étonnant dans l'un des canyons les plus profonds et les plus longs de la péninsule ibérique, abritant une riche variété de plantes et d'animaux. Le paysage magnifique et accidenté est l'œuvre des cours d'eau Duero, Huebra et Uces.

Ne manquez pas de visiter Fermoselle, appelée « le balcon du Duero », pour ses vues impressionnantes sur le canyon du fleuve. Elle offre un grand nombre de points de vue, ainsi que l'église de Nuestra Señora de la Asunción et le centre d'information des visiteurs, installé dans l'ancien couvent de San Francisco.

**Réserve Naturelle Lagunas de Villafáfila.** Située au nord-est de la province de Zamora, il s'agit de l'une des zones humides les plus importantes de tout le nord de la péninsule ibérique et de la plus grande colonie d'oiseaux d'eau, de steppes et de migrateurs de Castilla y León. L'un des oiseaux les plus emblématiques de Villafáfila y élit domicile : la plus grande population de grandes outardes du monde se trouve dans cette réserve.

Si vous vous intéressez également aux cerfs et aux loups, rendez-vous dans la Sierra de la Culebra où vit la plus grande population de loups d'Europe occidentale et les plus grands cerfs d'Espagne, certains pesant plus de 250 kg. Les enclos doivent également être considérés comme des vestiges ethnographiques qui nous donnent un aperçu des traditions des anciens habitants des montagnes. Nous vous recommandons une promenade qui vous fera visiter cet endroit (Z10) et vous permettra d'observer les vautours fauves en plein vol.

Pour plus d'informations, veuillez cliquer sur le lien suivant <https://www.turismocastillayleon.com/fr/randonnee>

## SENTIERS

### Z1. SENTIER MIRADOR DE LAS ESCALERAS.

#### Parc Naturel Arribes del Duero.



Ce sentier commence près de l'Ermitage de Santa Cruz, dans le village de Fermoselle. Une promenade au cœur des amandiers et des oliviers mène aux ruines d'un ancien poste de garde-frontière. Derrière celui-ci, s'élève un magnifique belvédère qui offre une vue exceptionnelle sur la beauté de ce territoire, situé à la frontière avec le Portugal. Les vues sur le fleuve Duero et la présence de nombreuses plantes parfumées font du Belvédère de l'escalier un endroit fantastique pour admirer le paysage.

<http://www.lasendadelduero.com/rutas-por-el-duero/senderismo/mirador-de-las-escaleras>

- ➡ **Point de départ :** Fermoselle
- ➡ **Arrivée :** Belvédère de l'escalier
- ↔ **Type :** Linéaire
- ➡ **Distance :** 3,5 km (aller simple)
- ➡ **Dénivelé :** 311 m
- ➡ **Difficulté :** Faible
- 🌐 41.315749, -6.398763

## Z2. SENTIER LA CASCADAS LOS VADOS.

### Parc Naturel Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.



La promenade commence à l'église Nuestra Señora de las Nieves de San Ciprián de Sanabria. Il traverse des vergers pour rejoindre une grande vallée de prairies façonnée par la rivière Trefacio. Après avoir franchi deux ruisseaux à l'intérieur d'une épaisse forêt de chênes, le chemin arrive au Curmeneiro de Faldriego, un site utilisé pour protéger les ruches d'éventuelles attaques, et sur les ruines d'un ancien moulin à farine construit au bord de la rivière. Le sentier suit ensuite une piste carrossable, dont on peut repérer les traces dans les rochers sur le parcours. Puis, on arrive face à la cascade de Los Vados, une chute d'eau qui ressemble à un toboggan et dont l'eau s'écoule vers la vallée croisant des bouleaux, des frênes et d'autres types d'arbres.

<https://www.terranostrum.es/senderismo/cascadas-de-los-vados>

-  **Point de départ :** San Ciprián de Sanabria
-  **Arrivée :** Cascade de Los Vados
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 8,5 km (Aller-retour)
-  **Dénivelé :** 440 m
-  **Difficulté :** Faible
-  42.172757, -6.659225

## Z3. SENTIER LAGO Y LOS MONJES.

### Parc Naturel Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.



Le sentier démarre au parking de la plage d'Enanos puis se dirige vers le camping et la plage de Folgoso. Après le parking de la seconde plage, un chemin balisé s'enfonce dans la forêt. Prenez la route qui traverse le village de San Martín de Castañeda, surnommé le balcon de Sanabria en raison de la vue imprenable qu'il offre sur le lac. Vous pouvez visiter le monastère de San Martín de Castañeda, qui propose des expositions et des informations sur le projet Atlantic Romanesque Plan. Le belvédère du poisson se dresse au bout du village. Le sentier descend ensuite jusqu'au village de Ribadelago. Une fois arrivé à Ribadelago, le sentier longe le lac et les plages pour revenir au point de départ.

<https://animalesviajeros.es/ruta-circular-al-lago-de-sanabria-la-senda-de-los-monjes/>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Ribadelago Viejo
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 10 km
-  **Dénivelé :** 250 m
-  **Difficulté :** Modérée
-  42.121636, -6.747170

## Z4. ITINÉRAIRE CASCADAS DE ABELÓN.

### Parc Naturel Arribes del Duero.



Le début de l'itinéraire traverse des champs entourés de murs en pierre le long desquels poussent de magnifiques chênes verts. La dernière section se divise en deux branches : L'une mène à Peña de la Campana, une superbe formation rocheuse qui donne naissance à un belvédère sur le Duero ; et l'autre mène aux cascades d'Abelón, où vous pourrez visiter les ruines d'anciens moulins à farine et moulins à eau qui utilisent le débit saisonnier de l'eau. L'un d'entre eux mérite tout particulièrement d'être visité : le remarquable moulin cubique, qui est un type de moulin peu répandu. Dans cette zone, dominée par la confluence entre les cours d'eau Esta et Duero, coïncée entre des pentes vertigineuses, on peut observer les cigognes noires et les grands oiseaux de proie qui utilisent les parois des falaises pour construire leurs nids.

<http://www.lasendadelduero.com/rutas-por-el-duero/senderismo/cascada-de-abelon/>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Abellón
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 8,5 km (Aller-retour)
-  **Dénivelé :** 670 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.447750, -6.058727

## 25. HACIA PORTO POR VALDESIRGAS Y VALDEINFIERNO.

### Parc Naturel Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.



Ce sentier, qui part de Porto de Sanabria, mène au réservoir de Valdesirgas en passant par les prairies de Valdeinfierno et la zone de Las Covaceras. Une partie de l'itinéraire se situe à l'extérieur du Parc Naturel et fait découvrir les écosystèmes montagneux du coin. En altitude, les pâturages se confondent avec les tourbières, qui abritent des espèces végétales d'un grand intérêt. Les « maisons à vache », des bâtiments en pierre construits pour stocker l'herbe et garder le bétail, témoignent de l'importance de l'élevage dans cette région. Porto possède d'autres exemples d'architecture traditionnelle, tels que des moulins, des forges, des cabanes et d'autres constructions similaires.

<https://www.terranostrum.es/senderismo/sendero-porto-valdeinfierno-embalse-de-valdesirgas>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Porto de Sanabria
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 10,5 km
-  **Dénivelé :** 250 m
-  **Difficulté :** Modérée - Élevée
-  42.167856, -6.895244

## 26. SENTIER LA SALINA GRANDE.

### Parc Naturel Lagunes de Villafáfila.



Cet itinéraire est l'occasion d'observer la faune dans le plus grand lac de la Réserve. En hiver, on y trouve des milliers d'oies cendrées et de canards, et au printemps, une grande variété d'échassiers. Les lieux les plus intéressants sont l'observatoire ornithologique d'Otero de Sariegos et le pont romain de Villafáfila. La promenade commence dans le village de Villafáfila au milieu de champs de culture parsemés de petits lacs et de plusieurs pigeonniers. Le sentier débouche sur le ruisseau Tío Hachero, un petit lit de rivière qui se jette dans la Salina Grande, que le sentier longe. À Otero de Sariegos, qui compte de nombreux jolis bâtiments, vous pourrez profiter des vues spectaculaires sur le lac Salina Grande.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/villafafila-54525396>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Otero de Sariegos
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 10,5 km
-  **Dénivelé :** 0 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.822046, -5.606565

## 27. SENTIER DE LOS MOLINOS.

### Aliste.



Cet itinéraire commence à Riofrío, un village aux constructions traditionnelles en quartzite et en ardoise. Les moulins font bientôt leur apparition et le chemin prend un cours parallèle à la rivière Becerril ou Frío. Dans le village, on peut apercevoir quelques moulins. L'un d'entre eux a été restauré (La Culaga) et l'autre a été abandonné. Des ponts et des ponts flottants permettent de franchir la rivière. Le sentier atteint ensuite un moulin abandonné (San Cibrián) et traverse la rivière. Sur la rive gauche, on voit s'ouvrir la vallée et les chênes, les aubépines et les cistes commencent à se profiler à mesure que le sentier s'éloigne de la rivière. Il suit ensuite la rivière jusqu'à un groupe d'enclos (La Mayada). Le sentier tourne ensuite vers Sarracín de Aliste et traverse l'aire de loisirs de Picón. Enfin, le moulin Juan Río, restauré, se dresse à un kilomètre en aval de Riofrío de Aliste.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-de-los-molinos-de-riofrio-de-aliste-serracin-24853569>

-  **Point de départ :** Riofrío de Aliste
-  **Arrivée :** Sarracín de Aliste
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 6 km
-  **Dénivelé :** 262 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.819936, -6.177036

## Z8. SENTIER LAGUNA DE LOS PECES A PEÑA TREVINCA.

### Parc Naturel Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.



À partir du parking du lac Los Peces, le sentier descend vers la rivière Arroyo de los Covadosos qu'il faut traverser. Le chemin monte à flanc de colline jusqu'au col Collado Ventosa. L'étape suivante du chemin est bien balisée jusqu'à l'endroit où l'on aperçoit le réservoir de Vega de Conde. Il grimpe sur la crête orientale, après la confluence entre la rivière Maseirón et la rivière Tera. Depuis le sommet (2127 m), où se dressent les restes d'une croix, on a une vue sur le paysage de cette zone frontalière entre les provinces de Zamora, Leon et Orense. Le chemin suit ensuite le même itinéraire pour revenir au départ.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5431366>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Lac Los Peces
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 24 km
-  **Dénivelé :** 400 m
-  **Difficulté :** Élevée
-  42.169595, -6.734453

## Z9. ITINÉRAIRE BANCO EL HULLÓN.

### Parc Naturel Arribes del Duero.



Le sentier commence au parking de la piscine de Villadepera. À la sortie de la ville, le sentier bifurque sur la gauche en suivant les indications d'un chemin en pente douce qui bifurque ensuite vers le belvédère « Banco el Hullón », un charmant banc solitaire au sommet des Arribes del Duero offrant des vues fantastiques. Le sentier monte sur le chemin du retour et, à environ 1,5 km d'El Hullón, il bifurque vers la droite pour rejoindre le sentier du Duero à l'approche du village. Avant d'atteindre le village, il bifurque à nouveau pour revenir au point de départ. Convient aux familles et offrant une vue magnifique.

<https://pueblosdesayago.com/2017/05/15/mirador-banco-elhullon-arribes-villadepera/>

-  **Point de départ :** Villadepera
-  **Arrivée :** Belvédère Hullón
-  **Type :** Linéaire
-  **Distance :** 8 km
-  **Dénivelé :** 271 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.540372, -6.136420

## Z10. ITINÉRAIRE VILLARDECIERVOS-CIONAL-PLAYAS.

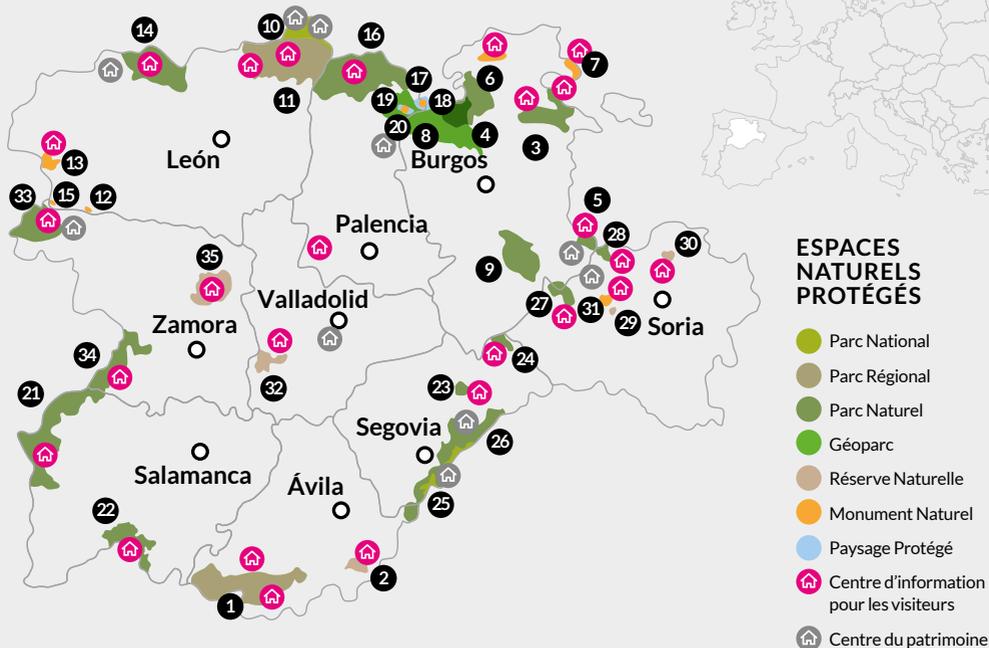
### Sierra de La Culebra.



Une agréable randonnée, facile, d'un peu plus de 12 km offrant de superbes panoramas sur le réservoir de Valparaíso et la rivière Valdalla en traversant des collines, des chemins et des plages. Le parcours est balisé en blanc et jaune, à l'exception du chemin de la plage qui est balisé en rouge.

<https://www.terranostrum.es/senderismo/zamora/sanabria-carballeda/villardeciervos/camino-de-villardeciervos>

-  **Point de départ et d'arrivée :** Villardeciervos
-  **Type :** Boucle
-  **Distance :** 12,56 km
-  **Dénivelé :** 181 m
-  **Difficulté :** Faible
-  41.943551, -6.285293



## ESPACES NATURELS PROTÉGÉS

- Parc National
- Parc Régional
- Parc Naturel
- Géoparc
- Réserve Naturelle
- Monument Naturel
- Paysage Protégé
- 🏠 Centre d'information pour les visiteurs
- 🏠 Centre du patrimoine

### ÁVILA

1. Parc Régional Sierra de Gredos.
2. Réserve Naturelle de la vallée d'Iruelas.

### BURGOS

3. Parc Naturel Montes Obarenes – San Zadornil.
4. Parc Naturel Hoces del Alto Ebro y Rudrón.
5. Parc Naturel Lagunas Glaciares de Neila.
6. Monument Naturel Ojo Guareña.
7. Monument Naturel Monte Santiago.
8. Géoparc Las Loras
9. Parc Naturel Sabinas del Arlanza - La Yecla.

### LEÓN

10. Parc National Picos de Europa
11. Parc Régional Montaña de Riaño y Mampodre
12. Monument Naturel Lago de Truchillas.
13. Monument Naturel Las Médulas.
14. Parc Naturel Babia y Luna.
15. Monument Naturel Lago de la Baña.

### PALENCIA

16. Parc Naturel Montaña Palentina.
17. Paysage Protégé de Covalagua.
18. Monument Naturel de la cascade de Covalagua.
19. Paysage Protégé de Las Tuerces.
20. Monument Naturel du labyrinthe de Las Tuerces.

### SALAMANCA

21. Parc Naturel Arribes del Duero.
22. Parc Naturel Las Batuecas – Sierra Francia.

### SEGOVIA

23. Parc Naturel Hoces del Río Duratón.
24. Parc Naturel Hoces del Río Riaza.
25. Parc National Sierra de Guadarrama.
26. Parc Naturel Sierra Norte de Guadarrama.

### SORIA

27. Parc Naturel Cañón del Río Lobos.
28. Parc Naturel Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión.
29. Réserve Naturelle de Sabinar de Calatañazor.
30. Réserve Naturelle Acebal de Garagüeta.
31. Monument Naturel de la Fuenteona.

### VALLADOLID

32. Réserve Naturelle Riberas de Castronuño – Vega del Duero.

### ZAMORA

33. Parc Naturel Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.
34. Parc Naturel Arribes del Duero.
35. Réserve Naturelle Lagunas de Villafáfila.

**Emportez votre carte « Nature et Randonnée » lors de votre séjour en Castilla y León**, afin de repérer les sentiers et les espaces naturels, les attractions rurales telles que les grottes et les plus de 30 Centres d'information pour les visiteurs, où des guides spécialisés pourront vous donner des conseils afin de profiter au maximum de votre expérience dans la nature en Castilla y León. Nous mettons également en évidence les localités voisines qui sont des sites historiques afin que vous puissiez planifier votre voyage pour vous plonger dans le patrimoine, la culture et les traditions de ces sites millénaires.



**Éditeur :** FUNDACIÓN SIGLO PARA EL TURISMO Y LAS ARTES DE CASTILLA Y LEÓN - **Conception :** TRAMA COMUNICACIÓN Y DISEÑO **Dépôt légal :** DL VA 905-2021 - **Date de publication :** Novembre 2021 - **Informations :** toutes les distances en km indiquées dans cette publication sont approximatives **Photo de couverture VA :** Copyright Pablo Requejo. Nous remercions également les Conseils provinciaux et la FDMESCYL pour les photographies qu'ils ont mises à disposition.



CASTILLA Y LEÓN



MADRID



LEÓN

BURGOS

PALENCIA

ZAMORA

VALLADOLID

SORIA

SALAMANCA

SEGOVIA

ÁVILA



[turismocastillayleon.com](http://turismocastillayleon.com)



[castillayleonesvida](https://www.facebook.com/castillayleonesvida)  
[visitcastillayleon](https://www.facebook.com/visitcastillayleon)



[cylesvida](https://twitter.com/cylesvida)



[cylesvida](https://www.instagram.com/cylesvida)



**Junta de  
Castilla y León**