

Parc régional de la Sierra de Gredos



Découvrez la Sierra de Gredos, un paysage étonnant sculpté par les anciennes forces glaciaires. Avec des lagon sereins, des cirques rocheux, des gorges abruptes et des falaises imposantes, ce coin devient le refuge idéal pour les chèvres de montagne, les vautours et les aigles rivalisent pour dominer le ciel et c'est un véritable paradis pour la flore comprenant des endémismes botaniques uniques.

Dans le Parc régional de la Sierra de Gredos, admirez l'emblématique cirque et la Laguna Grande de Gredos, présidées par l'imposant sommet de l'Almanzor, le plus haut sommet du système central. Visitez également les Grottes de l'Aigle, un monde souterrain fascinant.

Vivez une expérience Starlight en contemplant un spectacle unique dans le ciel nocturne depuis l'un des observatoires les plus renommés du pays.

Laissez-vous captiver en créant des souvenirs dans chaque recoin !

MILIEU NATUREL

Faune:

Plus de 230 espèces vertébrées cataloguées, parmi lesquelles ressortent des espèces endémiques telles que: le Luciobarbus comizo, la sarcelle marbrée, la salamandre de l'Almanzor et le crapaud de Gredos. L'aigle ibérique, le vautour moine, la cigogne noire, le bouquetin ibérique et le campagnol des neiges d'Avila habitent ici aussi.

Relief:

Paysage impressionnant modelé par l'érosion glaciaire sur les roches granitiques du Sistema Central. Lagunes, cirques, gorges et le grand pic Almanzor.

Végétation:

Distribuée par couches bioclimatiques dues à l'altitude, sa principale valeur écologique est située dans les nombreux endémismes de sa végétation rupicole.

APPRENEZ À CONNAÎTRE CET ESPACE NATUREL

- [Maison du parc 'Pinos Cimeros'](#)
- [Maison du parc 'El Risquillo'](#)

Maison du parc 'Pinos Cimeros'

Parc régional de la Sierra de Gredos

Au 'Rincón del Visitante' le voyageur peut voir des filmages qui résument les valeurs principales du Parc. Une caméra située en haut d'un sommet permet, sur le terrain, voir les merveilleuses panoramiques de la montagne.

Adresse

- **Adresse postale** Ctra. de la Plataforma, Km. 0,2. Hoyos del Espino. NaN. Ávila
- **Adresse de courrier électronique**
cp.gredos.hoyos@patrimonionatural.org
- **Page Web**
<https://patrimonionatural.org/casas-del-parque/casas-del-parque/casa-del-parque-de-sierra-de-gredos-zona-norte-pinos-cimeros>
- **Téléphones**
920 349 046

[Pour en savoir plus](#)

Maison du parc 'El Risquillo'

Ici nous pouvons obtenir de l'information sur les caractéristiques du Parc régional. Le voyageur dispose d'éléments interactifs pour connaître les espèces des écosystèmes de la haute montagne, et à travers une caméra à distance, il pourra observer des...

Adresse

- **Adresse postale** Paraje 'El Risquillo' s/n. Guisando. NaN. Ávila
- **Adresse de courrier électronique**
cp.gredos.guisando@patrimonionatural.org
- **Page Web**
<https://patrimonionatural.org/casas-del-parque/casas-del-parque/casa-del-parque-de-sierra-de-gredos-zona-sur-el-risquillo>
- **Téléphones**
920 374 055

[Pour en savoir plus](#)

PROFITEZ DE CET ESPACE NATUREL

Sentiers à pied et à vélo

- **A1 A1 - Chemin Rubia**
Situé dans le Parc régional de la Sierra de Gredos. Le parcours commence à Puerto del Pico . Nous monterons jusqu'à la Pradera de...
Trajet: Linéaire
Façon: - À pied
Longueur: 5,4 kms.
Dénivellation
montée: 310 m.
Dénivellation
descente: 350 m.
Difficulté de
la route: Basse
[Pour en savoir plus](#)

Parc régional de la Sierra de Gredos

- **A2 A2 - Parcours accessible jusqu'à la Maison du Parc "El Risquillo"**
Situé dans le Parc régional de la Sierra de Gredos. Le sentier commence sur le parking de la Casa del Parque El Risquillo et suit...
Trajet: Demi-circulaire - Accessible
Façon: - À pied
Longueur: 0,45 kms.
Dénivellation 20 m.
montée:
Difficulté de la route: Basse
[Pour en savoir plus](#)
- **A3 A3 - Sentier du Puerto del Peón**
Situé dans le Parc régional de la Sierra de Gredos. La route commence au km 6 de l'autoroute Hoyos del Espino jusqu'à la Plateforme...
Trajet: Aller-retour
Façon: - À pied
Longueur: 11,7 kms.
Dénivellation 477 m.
montée:
Dénivellation 870 m.
descente:
Difficulté de la route: Demi
[Pour en savoir plus](#)
- **A4 A4 - Pinède de Navarredonda**
Situé dans le Parc régional de la Sierra de Gredos. Ce chemin commence et se termine au Parador de Turismo de Gredos. Il s'étend...
Trajet: Circulaire
Façon: - À pied
Longueur: 3 kms.
Dénivellation 90 m.
montée:
Difficulté de la route: Basse
[Pour en savoir plus](#)
- **A5 A5 - Sentier des gorges de Bohoyo**
Situé dans le Parc régional de la Sierra de Gredos. Ce chemin était le chemin traditionnel utilisé par les bergers, les chasseurs...
Trajet: Linéaire
Façon: - À pied
Longueur: 15,7 kms.
Dénivellation 1 250 m.
montée:
Difficulté de la route: Haute
[Pour en savoir plus](#)
- **A6 A6 - Sentier de la ruelle Los Galayos**

Parc régional de la Sierra de Gredos

Situé dans le Parc régional de la Sierra de Gredos. Ce chemin monte à travers les gorges de la rivière Pelayo. Le chemin commence...

Trajet: Linéaire
Façon: - À pied
Longueur: 6,51 kms.
Dénivellation 870 m.
montée:
Difficulté de la route: Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

- Entorno del réservoir de Rosarito en Candeleda

La rue pavée devient chemin d'exploitation et couvre une superficie de chêne, de sous-bois et de prairies où les pies bleues sont...

Trajet: Linéaire
Façon: - À pied (2,15 h.)
 - En bicyclette (0,45 h.)
Longueur: 9,9 kms.
Recommandée: - printemps
 - été
 - automne
 - hiver

[Pour en savoir plus](#)

- PR-AV 38 Gorges de Navamediana

En montant par une gorge avec une grande variété florale, on trouve une rouverte avec thym, lavande et houx de grandes proportions....

Trajet: Linéaire
Façon: - À pied (3,5 h.)
Longueur: 7,2 kms.
Dénivellation 702 m.
montée:
Recommandée: - printemps
 - été
 - automne
Difficulté de la route: Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

- Itinéraire VTT Candeleda Albarea

Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 21 kms.
Dénivellation 659 m.
montée:
Difficulté de la route: Très élevé

[Pour en savoir plus](#)

- Itinéraire VTT Candeleda Raso

Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 31 kms.

Parc régional de la Sierra de Gredos

Dénivellation 851 m.

montée:

Difficulté de Haute

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- **Itinéraire VTT Candeleda Rincón**

Trajet: Circulaire

Façon: - En bicyclette

Longueur: 23 kms.

Dénivellation 236 m.

montée:

Difficulté de Demi-Basse

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- **Itinéraire VTT Cuevas del Valle**

Trajet: Circulaire

Façon: - En bicyclette

Longueur: 22 kms.

Dénivellation 647 m.

montée:

Difficulté de Haute

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- **Itinéraire VTT El Arenal**

Trajet: Circulaire

Façon: - En bicyclette

Longueur: 20 kms.

Dénivellation 646 m.

montée:

Difficulté de Haute

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- **Itinéraire VTT El Hornillo**

Trajet: Circulaire

Façon: - En bicyclette

Longueur: 20 kms.

Dénivellation 711 m.

montée:

Difficulté de Haute

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- **Itinéraire VTT Guisando**

Trajet: Circulaire

Façon: - En bicyclette

Longueur: 21 kms.

Dénivellation 831 m.

montée:

Difficulté de Haute

la route:

Parc régional de la Sierra de Gredos

- [Pour en savoir plus](#)
Itinéraire VTT Mombeltrán
Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 21 kms.
Dénivellation 716 m.
montée:
Difficulté de la route: Haute
[Pour en savoir plus](#)
- **Itinéraire VTT Mombeltrán Cañada**
Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 10 kms.
Dénivellation 124 m.
montée:
Difficulté de la route: Basse
[Pour en savoir plus](#)
- **Itinéraire VTT Ramacastañas d'hiver**
Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 12 kms.
Dénivellation 39 m.
montée:
Difficulté de la route: Demi-Basse
[Pour en savoir plus](#)
- **Itinéraire VTT Ramacastañas d'été**
Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 19 kms.
Dénivellation 78 m.
montée:
Difficulté de la route: Basse
[Pour en savoir plus](#)
- **Itinéraire VTT Villarejo del Valle**
Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 12 kms.
Dénivellation 435 m.
montée:
Difficulté de la route: Demi-Basse
[Pour en savoir plus](#)
- PR-AV 41 **La grande Laguna del Duque ou Solana**

Gredos exerce toujours un puissant magnétisme sur tout amoureux de la nature et au cœur du parc régional se trouve la Laguna del...

Parc régional de la Sierra de Gredos

Trajet:	Circulaire
Façon:	- À pied (2,5 h.)
Longueur:	5,1 kms.
Dénivellation	252 m.
montée:	
Recommandée:	- printemps - été - automne
Difficulté de la route:	Demi

[Pour en savoir plus](#)

- PR-AV 36 **Lagune de Galín Gómez**

Pendant la montée, on a l'occasion de contempler la région d'Aravalle, où ils gardent encore des traditions d'agriculture et d'élevage....

Trajet:	Linéaire
Façon:	- À pied (3,5 h.)
Longueur:	11 kms.
Dénivellation	440 m.
montée:	
Recommandée:	- printemps - été - automne
Difficulté de la route:	Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

- PR-AV 39 **Lagune de Nava**

Sur ce chemin se trouve le plus parfait cirque glaciaire de Gredos. Pendant l'ascension, on contemple dans les fissures des roches...

Trajet:	Linéaire
Façon:	- À pied (4 h.)
Longueur:	9,6 kms.
Dénivellation	786 m.
montée:	
Recommandée:	- printemps - été - automne
Difficulté de la route:	Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

- PR-AV 40 **Lagune de los Caballeros**

La sente a une montée difficile où on trouvera à four et à mesure qu'on avance, des mares d'une eau cristalline. Des chardons bleus...

Trajet:	Linéaire
Façon:	- À pied (5 h.)
Longueur:	11 kms.
Dénivellation	813 m.
montée:	
Recommandée:	- printemps - été

Parc régional de la Sierra de Gredos

- **Difficulté de la route:** - automne
Demi-Haute
[Pour en savoir plus](#)
- **Parcours VTT Arenas Berrocal**
Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 6 kms.
Dénivellation montée: 50 m.
Difficulté de la route: Basse
[Pour en savoir plus](#)
- **Parcours VTT Arenas de San Pedro**
Trajet: Circulaire
Façon: - En bicyclette
Longueur: 22 kms.
Dénivellation montée: 608 m.
Difficulté de la route: Haute
[Pour en savoir plus](#)
- PR-AV 19 **Pinède de Navarredonda**
C'est une agréable promenade sous l'ombre des exemplaires centenaires du pin sylvestre. Lors du parcours, on peut entendre le son...
Trajet: Circulaire
Façon: - À pied (2 h.)
Longueur: 3 kms.
Dénivellation montée: 90 m.
Difficulté de la route: Basse
[Pour en savoir plus](#)
- PR-AV 46 **Port de Candeleda**
La route offre de magnifiques gorges d'eaux torrentielles, une faune variée, et des espèces végétales uniques comme les genévriers...
Trajet: Linéaire
Façon: - À pied (8 h.)
Longueur: 14,7 kms.
Dénivellation montée: 1 559 m.
Recommandée: - printemps
- été
- automne
Difficulté de la route: Demi-Haute
[Pour en savoir plus](#)
- PR-AV 45 **Port de l'Arenal**

Parc régional de la Sierra de Gredos

Ceci est un chemin traditionnel qui joint les deux côtés. Depuis la corde, il s'apprécie une magnifique vue.

Trajet:	Linéaire
Façon:	- À pied (3 h.)
Longueur:	9,2 kms.
Dénivellation	339 m.
montée:	
Recommandée:	- printemps - été - automne
Difficulté de la route:	Demi

[Pour en savoir plus](#)

- PR-AV 18 **Port del Peón**

Cet itinéraire amène à la cime du 'Puerto del Peón', où on peut voir les deux versants.

Trajet:	Linéaire
Façon:	- À pied (4,5 h.)
Longueur:	11,7 kms.
Dénivellation	477 m.
montée:	
Dénivellation	870 m.
descente:	
Recommandée:	- printemps - été - automne
Difficulté de la route:	Demi

[Pour en savoir plus](#)

- **Route accesible de la Maison du parc 'El Risquillo'**

Le trajet se fait sur une passerelle en bois pour sauver les difficultés du terrain, afin de faciliter la marche pour les randonneurs.

Trajet:	Circulaire
Façon:	- À pied
Longueur:	0,45 kms.
Dénivellation	20 m.
montée:	
Difficulté de la route:	Basse

[Pour en savoir plus](#)

- PR-AV 20 **Sentier Ecologique**

La route traverse des paysages pittoresques du sud de Gredos. On peut voir des éléments d'architecture traditionnelle tels que huttes,...

Trajet:	Linéaire
Façon:	- À pied (5 h.)
Longueur:	16 kms.
Dénivellation	209 m.
montée:	
Recommandée:	- printemps - été

Parc régional de la Sierra de Gredos

- | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|
| | - | automne |
| Difficulté de la route: | | Demi-Haute |
| | | Pour en savoir plus |
- PR-AV 16 **Sentier de la Garganta de Bohoyo**

Une impressionnante ascension qui nous montre la grande variété de la végétation du 'Quercus pyrenaica' jusqu'au balai de haute montagne.

Trajet:		Linéaire
Façon:	-	À pied (7 h.)
Longueur:		14,7 kms.
Dénivellation montée:		1 250 m.
Recommandée:	-	printemps
	-	été
	-	automne

Difficulté de la route:		Haute
		Pour en savoir plus
- PR-AV 17 **Sentier de la Laguna Grande**

Cet itinéraire nous amènera jusqu'au Circo de Gredos, où on observera les bouquetins ibériques en même temps qu'on contempera le...

Trajet:		Linéaire
Façon:	-	À pied (2,5 h.)
Longueur:		6,4 kms.
Dénivellation montée:		390 m.
Dénivellation descente:		190 m.
Recommandée:	-	printemps
	-	été
	-	automne

Difficulté de la route:		Demi-Haute
		Pour en savoir plus
- PR-AV 15 **Sentier de la Rubia**

Ce sentier longe la ligne de démarcation des deux plateaux, et on peut apprécier une vue spectaculaire du précipice de Cinco Villas,...

Trajet:		Linéaire
Façon:	-	À pied (3 h.)
Longueur:		7 kms.
Dénivellation montée:		310 m.
Dénivellation descente:		350 m.
Recommandée:	-	printemps
	-	été
	-	automne

Difficulté de la route:		Basse
--------------------------------	--	-------

Parc régional de la Sierra de Gredos

- [Pour en savoir plus](#)
- PR-AV 35 **Sentier de las Cinco Lagunes**
Lors de l'ascension de la route, à travers la vallée glaciaire, on peut voir la forme en « U » de ce type de formation qui nous raconte...
Trajet: Linéaire
Façon: - À pied (5 h.)
Longueur: 10,2 kms.
Dénivellation 839 m.
montée:
Recommandée: - printemps
- été
- automne
Difficulté de la route: Demi-Haute
[Pour en savoir plus](#)
 - PR-Av 37 **Sentier del Toro**
La route permet de regarder les rapaces, les bouquetins ibériques et les anciennes terrasses du sud de Gredos.
Trajet: Linéaire
Façon: - À pied (2 h.)
Longueur: 5,1 kms.
Dénivellation 630 m.
montée:
Recommandée: - été
- automne
Difficulté de la route: Demi
[Pour en savoir plus](#)
 - PR-AV 47 **Sillao de la Peña**
L'itinéraire permet de profiter de magnifiques gorges et d'une végétation luxuriante, avec l'empreinte de l'élevage.
Trajet: Linéaire
Façon: - À pied (5 h.)
Longueur: 7,7 kms.
Dénivellation 1 089 m.
montée:
Recommandée: - printemps
- été
- automne
Difficulté de la route: Haute
[Pour en savoir plus](#)
 - GR-10 **Traversée par la Sierra de Gredos, de La Angostura a El Barco de Ávila**
Dans cette étape, des zones qui ont été utilisées pour l'agriculture se croissent avec des zones d'arbres fruitiers.
Trajet: Traversée
Façon: - À pied (4 h.)
Longueur: 16 kms.

Parc régional de la Sierra de Gredos

Dénivellation 1 914 m.

montée:

Difficulté de Demi

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- GR-10 **Traversée por la Sierra de Gredos, de Port del Pico a Puente del Duc**

Ce tronçon traverse le cordon du bétail de Puerto del Pico, qui a été utilisé pendant des siècles. Dans la section haute de la rivière,...

Trajet: Traversée

Façon: - À pied (5 h.)

Longueur: 18 kms.

Dénivellation 29 m.

montée:

Difficulté de Demi

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- GR-10 **Traversée por la Sierra de Gredos, del Puente del Duc a La Angostura**

Dans cette étape, on passera par d'anciens ponts, des ruelles, des constructions typiques, des jardins et des ruines d'anciens moulins...

Trajet: Traversée

Façon: - À pied (5 h.)

Longueur: 19,5 kms.

Dénivellation 220 m.

montée:

Difficulté de Demi

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- **VTT Route S. Esteban del Valle**

Trajet: Circulaire

Façon: - En bicyclette

Longueur: 20 kms.

Dénivellation 713 m.

montée:

Difficulté de Haute

la route:

[Pour en savoir plus](#)

- PR-AV 43 **Voie de los Galayos**

Cet itinéraire mène aux abruptes falaises des montagnes de Gredos, où l'on peut observer bouquetins ibériques et balais de haute...

Trajet: Linéaire

Façon: - À pied (3 h.)

Longueur: 6,51 kms.

Dénivellation 870 m.

montée:

Recommandée: - printemps

- été

- automne

Difficulté de

Demi-Haute

la route:

Parc régional de la Sierra de Gredos

[Pour en savoir plus](#)