

## 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'émblématique 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](mailto: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](mailto: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** Basse

**la route:**

[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** Demi

**la route:**

[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** Basse

**la route:**

[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** Haute

**la route:**

[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

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

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

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

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

## Parc régional de la Sierra de Gredos

- - automne
  - Difficulté de la route:** 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.

<b>Trajet:</b>	Linéaire
<b>Façon:</b>	- À pied (3 h.)
<b>Longueur:</b>	9,2 kms.
<b>Dénivellation</b>	339 m.
<b>montée:</b>	
<b>Recommandée:</b>	- 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.

<b>Trajet:</b>	Linéaire
<b>Façon:</b>	- À pied (4,5 h.)
<b>Longueur:</b>	11,7 kms.
<b>Dénivellation</b>	477 m.
<b>montée:</b>	
<b>Dénivellation</b>	870 m.
<b>descente:</b>	
<b>Recommandée:</b>	- 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.

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

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

## Parc régional de la Sierra de Gredos

- |                                |   |                                     |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|
|                                | - | automne                             |
| <b>Difficulté de la route:</b> |   | Demi-Haute                          |
|                                |   | <a href="#">Pour en savoir plus</a> |
- 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.

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

<b>Difficulté de la route:</b>		Haute
		<a href="#">Pour en savoir plus</a>
- 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...

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

<b>Difficulté de la route:</b>		Demi-Haute
		<a href="#">Pour en savoir plus</a>
- 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,...

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

<b>Difficulté de la route:</b>		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 Torozo**  
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](#)