

## Meseta ibérique



La réserve couvre un ample territoire longeant la frontière entre les provinces de **Zamora et de Salamanque en Espagne et le Portugal**. Tant la zone portugaise que la section espagnole présentent

## Meseta ibérique

des paysages variés composés d'une riche gamme d'éléments de relief et d'une occupation des sols hétérogène, le tout formant une matrice paysagère très riche.

S'étendant sur une immense superficie, la réserve contient un grand nombre d'écosystèmes et d'espèces représentatives conformant un haut niveau de biodiversité. Le **patrimoine** construit est largement présent et remonte à **l'époque romaine et au Moyen-Âge**. Les vestiges de forteresses, châteaux et enceintes fortifiées sont visibles comme, par exemple, à San Felices de los Gallegos, dans la province de Salamanque.

## PROFITEZ DE CET ESPACE NATUREL

### Sentiers à pied et à vélo

#### - **Ancienne route VTT du Salto**

Cet itinéraire dirige le cycliste vers les meilleures vues de Las Arribes del Duero, pouvant en profiter à la fois sur le parcours...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (2,75 h.)
<b>Longueur:</b>	39,8 kms.
<b>Dénivellation</b>	1 040 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Haute

[Pour en savoir plus](#)

#### - **Bien fumer**

Dans les saisons où l'eau est abondante, une visite au Pozo de Los Humos s'impose. Cette cascade, la plus célèbre de l'ouest de Salamanque,...

<b>Trajet:</b>	Linéaire
<b>Façon:</b>	- À pied (1,5 h.)
<b>Longueur:</b>	7 kms.
<b>Dénivellation</b>	220 m.
<b>montée:</b>	
<b>Recommandée:</b>	- printemps - automne - hiver

**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

#### - Lago Sanabria - Senda 4 **Canyon del Cárdena - Pico del Fraile**

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- À pied (5 h.)
<b>Longueur:</b>	10,5 kms.
<b>Difficulté de la route:</b>	Haute

[Pour en savoir plus](#)

#### - Lago Sanabria - Senda 2 **Canyon del Forcadura**

Dans le village de Vigo, on pourra admirer l'ermitage de la Virgen de Gracias, un pont du XVIIe siècle et un échantillon varié de...

<b>Trajet:</b>	Linéaire
<b>Façon:</b>	- À pied (5 h.)
<b>Longueur:</b>	14 kms.

## Meseta ibérique

**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

- Lago Sanabria - Senda 3 **Canyon del Tera**

C'est une de meilleures routes pour observer le modelé glaciaire. On peut trouver intéressants spécimens de flore dans les talwegs...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - À pied (6 h.)

**Longueur:** 12 kms.

**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

- Lago Sanabria - Senda 6 **Cascade de Sotillo**

La route traverse une forêt humide très bien préservée où ressortent quelques exemples de houx imposants.

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - À pied (3 h.)

**Longueur:** 6 kms.

**Dénivellation** 400 m.

**montée:**

**Difficulté de la route:** Demi

[Pour en savoir plus](#)

- **Chemin des Fruits**

De la commune d'Ahigal de los Aceiteros à la zone de La Carrasquera, il existe un chemin aller-retour de neuf kilomètres, facile...

**Trajet:** Linéaire

**Façon:** - À pied (2,66 h.)

- En bicyclette (2,66 h.)

**Longueur:** 9 kms.

**Dénivellation** 114 m.

**montée:**

**Recommandée:** - printemps

- été

- automne

- hiver

**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

- GR-14 **Chemin du Douro**

Ce sentier naturel, également connu sous le nom de GR-14, traverse la région de Castille-et-León et, après avoir commencé dans la...

**Trajet:** Linéaire

**Façon:** - À pied

**Longueur:** 115 kms.

**Recommandée:** - printemps

- été

- automne

- hiver

## Meseta ibérique

**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - Découvrez le Camino de Hiero dans les Arribes del Duero à Salamanque

Ce jalon du génie civil du XIXe siècle est aujourd'hui l'un des itinéraires de randonnée les plus captivants, traversant un paysage...

**Trajet:** Linéaire

**Façon:** - À pied (6 h.)

**Longueur:** 17 kms.

**Dénivellation:** 325 m.

**descente:**

**Recommandée:** - printemps  
- automne  
- hiver

**Difficulté de la route:** Demi

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Lago Sanabria - Senda 1 El lago et los monjes

On recommande s'égarer au camping 'Los Robles' pour visiter Bouzas, un des endroits les plus beaux.

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - À pied (4 h.)

- En bicyclette (4 h.)

**Longueur:** 12 kms.

**Difficulté de la route:** Demi

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Fariza au belvédère de Las Barrancas

Le sentier traverse le ruisseau sur le Puente del Puerto vers l'Ermitea del Castillo et jusqu'au Mirador de Las Barrancas. C'est un...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - À pied (2 h.)

- En bicyclette (1 h.)

**Longueur:** 7,2 kms.

**Recommandée:** - printemps

- été

- automne

- hiver

[Pour en savoir plus](#)

### - CCL-PDS-002 Itinéraire BTT Puebla-Lago de Sanabria

L'itinéraire "Puebla-Lago de Sanabria" tire son nom du lac glaciaire qui, avec ses 318 hectares de superficie et une profondeur pouvant...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (3,75 h.)

**Longueur:** 31,9 kms.

**Dénivellation:** 644 m.

**montée:**

**Difficulté de la route:** Demi

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

## Meseta ibérique

### - Itinéraire Rupitín

Nous partons de la Plaza de Aldeadávila, nous descendrons la Calle de Abajo en direction de l'ermitage de La Santa, où nous quitterons...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- À pied (3,83 h.)
<b>Longueur:</b>	13,2 kms.
<b>Dénivellation</b>	523 m.
<b>montée:</b>	
<b>Recommandée:</b>	- printemps - été - automne - hiver

**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire Rurupay

Tout comme pour aller à Rupitín, nous partirions de la Plaza de Aldeadávila en direction de l'ermitage de La Santa. Une fois le chemin...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- À pied
<b>Longueur:</b>	8,6 kms.
<b>Recommandée:</b>	- printemps - été - automne - hiver

**Difficulté de la route:** Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Ancien chemin de la Redonda

Sentier qui relie les villes de Sobradillo et La Redonda par des sentiers d'une grande attraction environnementale ; courir à travers...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (0,67 h.)
<b>Longueur:</b>	12,27 kms.
<b>Dénivellation</b>	92 m.
<b>montée:</b>	

**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Ancienne route de La Zarza

Le cycliste profitera des paysages typiques de la Penillanura, où le bétail, l'herbe et les chênes verts deviennent un spectacle...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (1,83 h.)
<b>Longueur:</b>	26,3 kms.
<b>Dénivellation</b>	383 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Haute

## Meseta ibérique

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Ancienne route de Lumbrales

Ancienne route parcourue par des charrettes et des chevaux, elle parcourt des sentiers sinueux d'une grande beauté ; en passant à...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (1,75 h.)  
**Longueur:** 27,9 kms.  
**Dénivellation** 165 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Ancienne route de San Felices de los Gallegos

Itinéraire qui mène au village historique de San Felices à travers de magnifiques paysages de Dehesa et des pentes importantes ;...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (1,67 h.)  
**Longueur:** 28 kms.  
**Dénivellation** 420 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Duero

Chemin qui nous mène aux eaux du Duero, en profitant de sentiers sinueux jusqu'au Mirador del Monte de los Negritos, qui nous offre...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (1,42 h.)  
**Longueur:** 11,31 kms.  
**Dénivellation** 512 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Huebra

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (1,83 h.)  
**Longueur:** 26,6 kms.  
**Dénivellation** 307 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Molino de la Peña

Chemin qui mène directement au Molino de la Peña, situé dans un lieu d'une grande beauté, où la nature cohabite avec d'étonnants...

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - En bicyclette (1,08 h.)  
**Longueur:** 11,87 kms.

## Meseta ibérique

**Dénivellation** 229 m.

**montée:**

**Difficulté de** Demi

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Molino del Pasadero

Sentier qui dirige le cycliste vers les terres de Villarino, traversant des lieux d'une grande beauté le long de larges sentiers...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (2,15 h.)

**Longueur:** 32,9 kms.

**Dénivellation** 339 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Molino del Tío Lucas

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (2,25 h.)

**Longueur:** 37,4 kms.

**Dénivellation** 437 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Picón Quemado

Sentier qui mène le cycliste à l'ancienne Casa de los Camineros, en continuant vers les Arribes del Huebra, tout en les contemplant...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (0,66 h.)

**Longueur:** 7,47 kms.

**Dénivellation** 262 m.

**montée:**

**Difficulté de** Demi

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Pozo Airón

Sentier qui mène le cycliste à la double cascade de Pozo Airón, où il pourra se reposer dans la grotte cachée après la cascade.

**Trajet:** Linéaire

**Façon:** - En bicyclette (0,92 h.)

**Longueur:** 7,01 kms.

**Dénivellation** 287 m.

**montée:**

**Difficulté de** Très élevé

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Puente Nuevo

## Meseta ibérique

Je marche à travers des champs ouverts où paissent paisiblement les bovins. Après avoir traversé la Rivera par le Puente Nuevo (grand...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (1,83 h.)  
**Longueur:** 22,28 kms.  
**Dénivellation** 306 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Salto

Sentier difficile qui mène à la descente du Salto de Saucelle. C'est un tronçon d'une grande beauté et d'une grande dureté.

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (1,15 h.)  
**Longueur:** 14,9 kms.  
**Dénivellation** 508 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Très élevé

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Sierra

Sentier qui dirige le cycliste vers les champs de céréales et les pâturages de chênes verts, jusqu'à contourner le Sierra, l'une...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (0,91 h.)  
**Longueur:** 15,41 kms.  
**Dénivellation** 307 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Ucedo

Sentier qui emmène le cycliste dans un paysage de terres agricoles avec des champs de céréales et des pâturages de chênes verts....

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (0,75 h.)  
**Longueur:** 11,65 kms.  
**Dénivellation** 267 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Camino del Valleancho

Itinéraire qui traverse les pâturages le long d'un sentier sinueux d'une grande beauté, jusqu'à la ville voisine de Lumbrales

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (1,08 h.)  
**Longueur:** 22,93 kms.



## Meseta ibérique

**Dénivellation** 137 m.

**montée:**

**Difficulté de** Basse

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- **Itinéraire VTT Grand itinéraire**

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (3,75 h.)

**Longueur:** 64 kms.

**Dénivellation** 680 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- **Itinéraire VTT Grand itinéraire VTT**

Son long parcours permet au cycliste de parcourir les plus beaux coins du réseau de sentiers, ainsi que de démarrer l'une des variantes...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (4,58 h.)

**Longueur:** 71,3 kms.

**Dénivellation** 1 471 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- CCL-NUE-005 **Itinéraire VTT Itinéraire de La Caduerna**

L'itinéraire parcourt des paysages de hauts sommets et des sentiers sinueux d'une végétation luxuriante, sillonnés par divers berges...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (4,5 h.)

**Longueur:** 41 kms.

**Dénivellation** 1 328 m.

**montée:**

**Difficulté de** Demi-Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- **Itinéraire VTT Itinéraire vers le moulin Tía Luisa**

Sentier qui nous mène à la commune voisine de Vilvestre, à travers des tronçons de pente importante et des affleurements rocheux....

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (2,58 h.)

**Longueur:** 33,8 kms.

**Dénivellation** 702 m.

**montée:**

**Difficulté de** Très élevé

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- CCL-TRA-004 **Itinéraire VTT La Raya**

## Meseta ibérique

La route frontalière avec le Portugal, communément connue sous le nom de « La Raya », traverse les villes de TrabazosNuezSan...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (4,5 h.)
<b>Longueur:</b>	47,1 kms.
<b>Dénivellation</b>	1 350 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT Masueco Way

Le long de cet itinéraire facile, le cycliste traversera des espaces d'un grand intérêt naturel, pouvant laisser le vélo et visiter...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (0,75 h.)
<b>Longueur:</b>	11,74 kms.
<b>Dénivellation</b>	316 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - CCL-ALI-006 Itinéraire VTT de la rivière Aliste

Dans le sens de son cours, il commence à la source de San Pedro de las Herrerías, au cœur de la Sierra de la Culebra , à partir d'environ...

<b>Trajet:</b>	Linéaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (6 h.)
<b>Longueur:</b>	68,8 kms.
<b>Dénivellation</b>	788 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - Itinéraire VTT en direction de Villasbuenas

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (1,25 h.)
<b>Longueur:</b>	19,6 kms.
<b>Dénivellation</b>	191 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - Z9 Itinéraire Z9 - Banco el Hullón

Situé dans le Parc Naturel Arribes del Duero. Nous partons du parking de la piscine de Villadepera .  
Après avoir quitté le village,...

<b>Trajet:</b>	Linéaire
<b>Façon:</b>	- À pied
<b>Longueur:</b>	8 kms.
<b>Dénivellation</b>	271 m.
<b>montée:</b>	

## Meseta ibérique

**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

- **La piste pétrolière**

Ce paysage façonné par l'huile d'olive, sa culture et les traces qu'il a laissées sur les habitants de ces villages est le protagoniste...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - À pied (4 h.)  
**Longueur:** 11,4 kms.  
**Dénivellation montée:** 443 m.  
**Recommandée:** - printemps  
 - été  
 - automne  
 - hiver

**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

- Lago Sanabria - Senda 9 **Lagune de los Peces - Lagune de las Yeguas**

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - À pied (2 h.)  
**Longueur:** 6 kms.  
**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

- Lago Sanabria - Senda 7 **Lagune de los Peces a Rocher Trevinca**

Ce sentier atteint Peña Trevinca (2,172 m), la partie supérieure de l'aire protégée. On ne recommande pas le faire avec brouillard.

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - À pied (10 h.)  
**Longueur:** 24 kms.  
**Dénivellation montée:** 400 m.

**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

- **Le Duero d'Abelon**

C'est surprenant la descente au moulin de Pozo de Cubo, où en outre de cette construction, on trouve la cascade qui porte le même...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - À pied (2,3 h.)  
 - En bicyclette (1 h.)  
**Longueur:** 8,3 kms.  
**Recommandée:** - printemps  
 - été  
 - automne  
 - hiver

[Pour en savoir plus](#)

- **Parcours VTT Ancien sentier du Pont Froya - Valicibo**

## Meseta ibérique

Un très long parcours par un beau sentier de largeur limitée et de difficulté relative, passant sous le Puente del Froya (pont en...

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - En bicyclette (2,15 h.)  
**Longueur:** 33,1 kms.  
**Dénivellation** 963 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

### - Pereña de la Ribera - Mirador de l'Ermitage

Sur cette zone de frontière du fleuve Duero, quand il est proche de Pereña de la Ribera, il décrit des méandres impressionnants...

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - À pied (2 h.)  
 - En bicyclette (1 h.)  
**Longueur:** 5,8 kms.  
**Recommandée:** - printemps  
 - été  
 - automne  
 - hiver

[Pour en savoir plus](#)

### - Piste cyclable Bajo Tormes

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - En bicyclette (4,33 h.)  
**Longueur:** 60 kms.  
**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - Lago Sanabria - Senda 8 Porto de Sanabria-Valdesirgas-Valdeinfierno

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - À pied (5 h.)  
**Longueur:** 10,5 kms.  
**Difficulté de la route:** Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

### - Lago Sanabria - Senda 5 Ribadelago Nuevo - Lagune de Sotillo

Pour arriver à Sotillo depuis la lagune, il est préférable de le faire par la connexion et profiter ainsi des cascades et d'une des...

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - À pied (6 h.)  
**Longueur:** 12 kms.  
**Dénivellation** 600 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

### - Route VTT Camino de Ahigal de los Aceiteros

## Meseta ibérique

Itinéraire qui parcourt de larges routes jusqu'à la ville d'Ahigal, en revenant par le GR-14 par un chemin étroit d'une grande beauté...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (0,92 h.)
<b>Longueur:</b>	17,51 kms.
<b>Dénivellation</b>	205 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - **Route VTT Camino de las Callejas**

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (1,5 h.)
<b>Longueur:</b>	20,3 kms.
<b>Dénivellation</b>	233 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - **Route VTT Camino del Picón de Felipe**

Cet itinéraire nous mène vers la frontière naturelle avec le Portugal, créée par le Duero et ses arrivées. Le cycliste devra monter...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (1 h.)
<b>Longueur:</b>	16,17 kms.
<b>Dénivellation</b>	297 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - **Route VTT Camino del Pozo de los Humos**

Ce chemin nous mène directement au mirador de Pozo de los Humos , où nous pouvons profiter de l'impressionnante cascade de la rivière...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (1,25 h.)
<b>Longueur:</b>	12,01 kms.
<b>Dénivellation</b>	312 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Demi

[Pour en savoir plus](#)

### - **Route VTT Camino del Puente de los Franceses**

Itinéraire qui permet, une fois arrivé à San Felices, de continuer vers deux des ressources les plus importantes de la ville : El...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (1,92 h.)
<b>Longueur:</b>	34,6 kms.
<b>Dénivellation</b>	500 m.
<b>montée:</b>	

## Meseta ibérique

**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

- **Route VTT Camino del Teso de San Cristóbal**

Sentier qui mène le cycliste vers les terres de Villarino, en traversant des terres aux larges horizons et en évitant les petits...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (2,5 h.)  
**Longueur:** 28,6 kms.  
**Dénivellation montée:** 561 m.

**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

- CCL- SLC-001 **Route VTT Sierra de La Culebra**

La Sierra de la Culebra est une chaîne de montagnes au relief doux et arrondi, située au nord-ouest de la province de Zamora, longue...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - En bicyclette (25 h.)  
**Longueur:** 201 kms.  
**Dénivellation montée:** 3 143 m.

**Difficulté de la route:** Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

- GR 84 **Route de Gran Parcours Montaña de Sanabria, de Porto al Refugio de Laiol**

**Trajet:** Traversée  
**Façon:** - À pied (4,45 h.)  
**Longueur:** 14,4 kms.  
**Dénivellation montée:** 599 m.

**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

- GR 84 **Route de Gran Parcours Montaña de Sanabria, de la Maison del Parc Natural Lago de Sanabria al Refugio de Yeguas**

**Trajet:** Traversée  
**Façon:** - À pied (6,4 h.)  
**Longueur:** 17,7 kms.  
**Dénivellation montée:** 870 m.

**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

- GR 84 **Route de Gran Parcours Montaña de Sanabria, del Refugio de Laiol al Refugio de la Odoxia**

**Trajet:** Traversée  
**Façon:** - À pied (4 h.)  
**Longueur:** 13,3 kms.

## Meseta ibérique

**Dénivellation** 393 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- GR 84 **Route de Gran Parcours Montaña de Sanabria, del Refugio de Riopedro a Porto**

**Trajet:** Traversée

**Façon:** - À pied (7,15 h.)

**Longueur:** 22 kms.

**Dénivellation** 620 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- GR 84 **Route de Gran Parcours Montaña de Sanabria, del Refugio de Yeguas al Refugio de Riopedro**

**Trajet:** Traversée

**Façon:** - À pied (6 h.)

**Longueur:** 15,1 kms.

**Dénivellation** 310 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- GR 84 **Route de Gran Parcours Montaña de Sanabria, del Refugio de la Odosia a la Maison del Parc Natural Lago de Sanabria**

**Trajet:** Traversée

**Façon:** - À pied (3,3 h.)

**Longueur:** 13,3 kms.

**Dénivellation** 490 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- SL **Route des Contrebandier**

L'itinéraire montre l'ancien tour suivi par les contrebandiers pour échanger et trafiquer avec la marchandise.

**Trajet:** Linéaire

**Façon:** - À pied (2 h.)

**Longueur:** 7,5 kms.

**Dénivellation** 180 m.

**montée:**

**Recommandée:** - printemps

- été

- automne

- hiver

**Difficulté de**

Basse

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

- **Route du Picón de Felipe**

## Meseta ibérique

L'un des itinéraires les plus spectaculaires d'Arribes. Il commence à Aldeadávila et s'approche de la zone la plus abrupte du canyon...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- À pied (2,66 h.)
<b>Longueur:</b>	12 kms.
<b>Dénivellation</b>	312 m.
<b>montée:</b>	
<b>Recommandée:</b>	- printemps - été - automne - hiver

**Difficulté de la route:** Demi

[Pour en savoir plus](#)

- SA10 **SA10 - Route des cascades de Pinero et du Pozo de los Humos**

Situé dans le Parc Naturel Arribes del Duero. De Masueco, nous avons marché au milieu de vergers et d'arbres fruitiers jusqu'à la...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- À pied
<b>Longueur:</b>	12,8 kms.
<b>Dénivellation</b>	226 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Demi-Basse

[Pour en savoir plus](#)

- SA2 **SA2 - Route du Fer**

Situé dans le Parc Naturel Arribes del Duero. Le Camino de Hierro est un itinéraire piétonnier qui parcourt un tronçon de voie ferrée...

<b>Trajet:</b>	Linéaire
<b>Façon:</b>	- À pied
<b>Longueur:</b>	17 kms.
<b>Dénivellation</b>	330 m.
<b>descente:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Demi

[Pour en savoir plus](#)

- SA6 **SA6 - Chemin du Douro**

Situé dans le Parc Naturel Arribes del Duero. Cet itinéraire parcourt le dernier tronçon de la Senda del Douro à travers le territoire...

<b>Trajet:</b>	Linéaire
<b>Façon:</b>	- À pied - En bicyclette
<b>Longueur:</b>	51,2 kms.
<b>Dénivellation</b>	218 m.
<b>montée:</b>	
<b>Difficulté de la route:</b>	Demi-Basse

[Pour en savoir plus](#)

- SA8 **SA8 - Route des Majadas del Rostro**



## Meseta ibérique

Situé dans le Parc Naturel Arribes del Duero. L'itinéraire commence au Monument à Cabrero, devant l'office de tourisme, et descend...

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - À pied  
**Longueur:** 6,7 kms.  
**Dénivellation** 6 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

- **SA9 SA9 - Chemin des contrebandiers**

Situé dans le Parc Naturel Arribes del Duero. La situation frontalière d'Hinojosa l'a grandement affectée pendant les guerres hispano-portugaises,...

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - À pied  
**Longueur:** 7,5 kms.  
**Dénivellation** 180 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

- Lago Sanabria - Senda 10 **San Ciprián - Cascade de Los Vados**

Entre chemins et ruisseaux, cette route mène au explorateur dans la vallée de la rivière Trefacio, laquelle lui accompagne jusqu'à...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - À pied (3 h.)  
**Longueur:** 8,5 kms.  
**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

- **Sentier de la Barça**

Entre vergers et rideaux, ce sentier conduit le promeneur sur d'anciens sentiers pavés jusqu'à des endroits qui offrent certaines...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - À pied (2,5 h.)  
**Longueur:** 5 kms.  
**Dénivellation** 481 m.  
**montée:**  
**Recommandée:** - printemps  
 - été  
 - automne  
 - hiver

**Difficulté de la route:** Demi

[Pour en savoir plus](#)

- **Sentier des Pierres Magiques**

Les environs de la petite ville de La Redonda offrent un paysage simple, mais d'une beauté singulière auquel l'histoire, l'imagination...

## Meseta ibérique

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- À pied (2,66 h.)
<b>Longueur:</b>	9 kms.
<b>Dénivellation montée:</b>	296 m.
<b>Recommandée:</b>	- printemps - été - automne - hiver

**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - VTT Route Camino de Fuentes de Masueco

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (2,75 h.)
<b>Longueur:</b>	48,5 kms.
<b>Dénivellation montée:</b>	566 m.
<b>Difficulté de la route:</b>	Haute

[Pour en savoir plus](#)

### - VTT Route Camino de La Dehesa

Un itinéraire d'une grande beauté qui traverse de vastes pâturages de chênes à travers un champ bien conservé, large et suffisamment...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (0,75 h.)
<b>Longueur:</b>	11,16 kms.
<b>Dénivellation montée:</b>	118 m.
<b>Difficulté de la route:</b>	Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - VTT Route Camino de Las Arribes

Le cycliste trouvera des sentiers confortables immergés dans un paysage de vastes pâturages et de terres dans lesquels les coupes...

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (0,67 h.)
<b>Longueur:</b>	11,66 kms.
<b>Dénivellation montée:</b>	208 m.
<b>Difficulté de la route:</b>	Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - VTT Route Camino de San Lorenzo

Visite de la Tour de San Leonardo, seul vestige d'une zone déserte peut-être occupée jusqu'au XVIIIe siècle, d'une grande beauté

<b>Trajet:</b>	Circulaire
<b>Façon:</b>	- En bicyclette (0,83 h.)
<b>Longueur:</b>	12,15 kms.

## Meseta ibérique

**Dénivellation** 153 m.

**montée:**

**Difficulté de** Basse

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - **VTT Route Camino de Vilvestre**

Chemin qui nous mène à la ville voisine de Vilvestre, à travers des zones ouvertes de champs et de pâturages, le long de sentiers...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (2,1 h.)

**Longueur:** 30,4 kms.

**Dénivellation** 527 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - **VTT Route Camino de la Colmenera**

Chemin qui nous mène aux tombeaux rupestres de La Colmenera, dans la zone du Cerro de la Cabalgá. Le sentier serpente entre murs...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (0,75 h.)

**Longueur:** 8,15 kms.

**Dénivellation** 107 m.

**montée:**

**Difficulté de** Très élevé

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - **VTT Route Camino de la Dehesa**

Sentier qui nous mène à travers un chemin sinueux parsemé de chênes-lièges jusqu'à l'aire de pique-nique de La Dehesa ; nous offrant...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - En bicyclette (1,1 h.)

**Longueur:** 10,82 kms.

**Dénivellation** 341 m.

**montée:**

**Difficulté de** Demi

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - **VTT Route Camino de la Ermita**

Je marche vers le sommet du Berrocal, où se trouvent l'Ermitage de Nuestra Señora del Castillo et la Maison de l'Ermitaño. Le paysage...

**Trajet:** Linéaire

**Façon:** - En bicyclette (0,75 h.)

**Longueur:** 6,18 kms.

**Dénivellation** 170 m.

**montée:**

**Difficulté de** Demi

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

## Meseta ibérique

- **VTT Route Camino de la Fuente Rebolla**  
Itinéraire qui mène à la Fontaine de la Rebolla, en passant à côté de la Gare Ferroviaire ; courir après avoir traversé les voies,...
- Trajet:** Circulaire
- Façon:** - En bicyclette (1,15 h.)
- Longueur:** 12,19 kms.
- Dénivellation** 111 m.
- montée:**
- Difficulté de la route:** Demi
- [Pour en savoir plus](#)
- **VTT Route Camino de las Alpujarras**  
Le cycliste profitera d'un paysage de vastes pâturages et de murs en pierre, pour passer, après avoir quitté Masueco en direction...
- Trajet:** Circulaire
- Façon:** - En bicyclette (1,5 h.)
- Longueur:** 21,65 kms.
- Dénivellation** 487 m.
- montée:**
- Difficulté de la route:** Demi
- [Pour en savoir plus](#)
- **VTT Route Camino de las Charcas**
- Trajet:** Circulaire
- Façon:** - En bicyclette (0,83 h.)
- Longueur:** 12,1 kms.
- Dénivellation** 108 m.
- montée:**
- Difficulté de la route:** Basse
- [Pour en savoir plus](#)
- **VTT Route Camino de los Arrieros**  
Il longe le lit de la rivière Camaces, étant l'un des plus beaux tronçons du réseau de sentiers, en suivant les courbes et les méandres...
- Trajet:** Circulaire
- Façon:** - En bicyclette (1,92 h.)
- Longueur:** 34,1 kms.
- Dénivellation** 221 m.
- montée:**
- Difficulté de la route:** Haute
- [Pour en savoir plus](#)
- **VTT Route Camino de los Zarzales**  
Il relie les villes d' Aldeadávila de la Ribera à La Zarza et Mieza, le long de circuits bien balisés. Vous pouvez emprunter les...
- Trajet:** Circulaire
- Façon:** - En bicyclette (2,5 h.)
- Longueur:** 37,8 kms.

## Meseta ibérique

**Dénivellation** 453 m.

**montée:**

**Difficulté de** Haute

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Z1 Z1 - Point de vue des "Escaleras"

Situé dans le Parc Naturel Arribes del Duero. Le sentier commence près de l'Ermitage de Santa Cruz, dans la ville de Fermoselle....

**Trajet:** Linéaire

**Façon:**  
- À pied  
- En bicyclette

**Longueur:** 3,5 kms.

**Dénivellation** 311 m.

**montée:**

**Difficulté de** Basse

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Z10 Z10 - Route Villardeciervos -Cional-Plages

Situé dans la Sierra de la Culebra. Un bel itinéraire circulaire d'un peu plus de 12 km de distance et de difficulté facile, où vous...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - À pied

**Longueur:** 12,56 kms.

**Dénivellation** 181 m.

**montée:**

**Difficulté de** Basse

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Z3 Z3 - Chemin du Lac et des Moines

Situé dans le parc naturel du lac de Sanabria et des Sierras de Segundera et Porto. Depuis le parking de la plage de Los Enanos,...

**Trajet:** Circulaire

**Façon:** - À pied

**Longueur:** 10 kms.

**Dénivellation** 250 m.

**montée:**

**Difficulté de** Demi

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

### - Z4 Z4 - Route des Cascades d'Abelón

Situé dans le Parc Naturel Arribes del Duero. Le début du parcours se déroule entre des fermes entourées de murs en pierre à côté...

**Trajet:** Circulaire

**Longueur:** 8,5 kms.

**Dénivellation** 670 m.

**montée:**

**Difficulté de** Basse

**la route:**

[Pour en savoir plus](#)

## Meseta ibérique

### - Z5 Z5 - Vers Porto via Valdesirgas et Valdeinferno

Situé dans le parc naturel du lac de Sanabria et des Sierras de Segundera et Porto. Ce chemin, qui part de Porto de Sanabria, se...

**Trajet:** Circulaire  
**Façon:** - À pied  
**Longueur:** 10,5 kms.  
**Dénivellation** 250 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Demi-Haute

[Pour en savoir plus](#)

### - Z7 Z7 - Sentier des Moulins

Situé à Aliste. Nous commençons cet itinéraire à Riofrío, en marchant parmi ses bâtiments d'architecture traditionnelle en quartzite...

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - À pied  
 - En bicyclette  
**Longueur:** 6 kms.  
**Dénivellation** 262 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Basse

[Pour en savoir plus](#)

### - Z8 Z8 - Sentier de la Laguna de los Peces jusqu'à Peña Trevinca

Situé dans le parc naturel du lac de Sanabria et des Sierras de Segundera et Porto. Depuis le parking de Laguna de los Peces, nous...

**Trajet:** Linéaire  
**Façon:** - À pied  
**Longueur:** 24 kms.  
**Dénivellation** 400 m.  
**montée:**  
**Difficulté de la route:** Haute

[Pour en savoir plus](#)

## ESPACE NATUREL

Parc Naturel Arribes del Duero

[Pour en savoir plus](#)

## CENTRE D'INTERPRÉTATION

Centre d'interprétation de la réserve de biosphère du Meseta ibérique

[Pour en savoir plus](#)