

## Excursiones de senderismo de un día



Sábado, 16 / Domingo, 17, Junio, 2018

Sierra de la Paramera

### Navandrinal - Hija de Dios

Nivel 2 (8.30 a.m.)

Una ruta entretenida con una ascensión bonita por la garganta del Zapatero para cruzar la sierra de la Paramera.

#### Datos técnicos

**Salida:** 8,30 a.m. desde [Plaza de España](#).

A las 8,45 a.m. en [Plaza de Castilla](#).

**Regreso:** En torno a las 17,30 h terminará la excursión, parando en la Hija de Dios 30 minutos a tomar algo.

**Precio:** 22€ (Socios: 20€)

**Desayuno:** Pelayos de la Presa.

**Distancia:** 16 km

**Desnivel de subida:** 600 m (730 m acumulado).

**Desnivel de bajada:** 650 m (750 m acumulado).

#### Marco geográfico

Esta ruta se desarrolla entre los términos municipales de Navandrinal y la Hija de Dios, en la provincia de Ávila, cruzando la sierra de la Paramera, de sur a norte.

#### Descripción del itinerario

Con esta ruta cruzaremos la sierra de la Paramera. Para ello iniciaremos la marcha en Navandrinal (Ávila) ascendiendo por la garganta del Zapatero hasta el collado del mismo nombre (1956 m). Cruzaremos esta dividoria de aguas saliendo de la cuenca del Alberche para descender por la del Amblés recorriendo el vallejo creado por el arroyo de Cepalpino, que aguas abajo recibe el nombre de río de los Arroyuelos. Por las márgenes de estos cursos de agua alcanzaremos la población de la Hija de Dios, completando una ruta de gran belleza.

#### Valores naturales

Pertenecientes al Sistema Central, la sierra de la Paramera y de la Serrota forman una cadena montañosa que separa las cuencas del Amblés (al Norte) de la del Alberche (al sur), con la sierra de Gredos como frontera meridional. El paisaje está dominado por grandes bolos de granito y piorno, con lomas amesetadas por el peso de los glaciares que afectaron a toda la región. Esta ruta tiene el aliciente añadido de contemplar en casi todo el recorrido la vertiente norte de la sierra de Gredos.

Además, gran parte del recorrido se realiza por el espacio natural *Paisaje Protegido de las Sierras de La Paramera y la Serrota*, el cual está incluido en la Red de Espacios Naturales de la Junta de Castilla y León, y en la Red Natura 2000 de la Unión Europea bajo el epígrafe de Lugar de Interés Comunitario (LIC).

#### Valores culturales

La presencia de celtas y arevacos en la zona norte de la Paramera fue importantísima como lo demuestran los restos del yacimiento arqueológico de Ulaca, muy cerca del final de la marcha. A destacar también el castillo de Manqueospese, visible en casi todo el tramo norte de esta ruta.

#### Dificultad de la ruta

La única dificultad de esta ruta se encuentra al inicio de la misma, cuando hay que ascender al collado del Zapatero. Superado este collado el resto de la ruta es un continuado descenso hacia la Hija de Dios.

#### Equipo recomendado

Botas de montaña, mochila con comida y agua (1,5 litros como mínimo), gorra, botiquín personal, bastones, etc. Y protector solar (labios y cara). Una chaqueta impermeable en el fondo de la mochila puede ser muy útil.

Es recomendable llevar un pequeño bolso de mano con ropa de repuesto que se dejará en el maletero del autocar. Al regresar puede uno cambiarse, si por la razón que fuera se hubiese uno mojado (o no).

Por otra parte, y con el fin de no ensuciar el autocar, se ruega se lleve calzado de repuesto que se dejará en el maletero, quitándose las botas antes de subir al autocar.

Por razones de seguridad, los bastones se transportarán necesariamente en el maletero del autocar.