

## Excursiones de senderismo de un día



Sábado, 16 / Domingo, 17, Junio, 2018

### Travesía de la sierra de Menga

Nivel 2+ (8,30 a.m.)

Con esta ruta queremos recorrer el extremo occidental de la sierra de la Paramera, también denominada sierra de Menga, desde Navandrinal a Mengamuñoz.

#### 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 Mengamuñoz 30 minutos a tomar algo.

**Precio :** 22€ (Socios : 20€)

**Desayuno :** Pelayos de la Presa.

**Distancia :** 20 km

**Desnivel de subida :** 785 m (980 m acumulado).

**Desnivel de bajada :** 610 m (1020 m acumulado).

#### Marco geográfico

Esta ruta se desarrolla entre los términos municipales de Navandrinal y Mengamuñoz, en la provincia de Ávila, cruzando la sierra de la Paramera, del sureste a noroeste, siguiendo la espina dorsal de la sierra de Menga.

#### Descripción del itinerario

Con esta ruta queremos recorrer el extremo occidental de la sierra de la Paramera, también denominada sierra de Menga, desde Navandrinal a Mengamuñoz. Iniciamos la marcha en Navandrinal (Ávila) ascendiendo por la garganta del Zapatero hasta el collado del mismo nombre, desde donde subiremos a la cumbre de la Joya (2.134 m). Desde aquí la ruta continua por la loma de la sierra en un continuo sube y baja por un paisaje alomado cubierto de piorno, entre bloques de granito. Se pasa por cumbres como Cabeza Redonda (1968 m), alto de Risco Pardo (1869 m), Peña de la Graja (1876 m) y Majalespino (1924 m), vértice geodésico desde el que descendemos a la población de Mengamuñoz, donde finalizará el recorrido.

#### 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 esta 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 esta 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 reside en el hecho de caminar por senderos pequeños, a veces difusos, entre piornos y granitos. Y en el desgaste que supone subir y bajar constantemente, aunque sea por pendientes suaves.

#### Equipo recomendado

Botas de montaña, mochila con comida y agua (1,5 litros como mínimo), gorra, botiquin 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.