

En 2021, SOMBRA DEL TEIDE, programa de nuevo esta ruta de Paradores Nacionales (cancelamos la de mayo de 2020 por el covid 19). La idea es visitar tres paradores y estar cuatro noches en cada uno, en régimen de media pensión con bebidas incluidas en la cena: Los Paradores, por orden de estancia, son GREDOS (provincia de Avila), JARANDILLA DE LA VERA Y TRUJILLO (ambos en la provincia de Cáceres). En todas las localidades, por supuesto, salimos de caminata y combinamos con visitas culturales. Volamos a Madrid desde Tenerife Norte y estos son nuestros vuelos:

IB3945	G	21MAY	TFNMAD	HK54	0700	1040
IB3944	G	02JUN	MADTFN	HK54	1645	1840

La distancia entre aeropuerto de Madrid Barajas y el Parador de Gredos es de 182km, unas dos horas. Antes de alojarnos paramos en el cruce de la carretera que va al Parador, concretamente en la VENTA RASQUILLA para picotear algo, que ya iremos "esvaidos". Invito yo. Finalizada la comida ya nos vamos al Parador. Alojamiento, descanso y tarde libre, después de dejar preparada la mochila para el día siguiente. Cena a las 2030, todas las noches que estemos en este Parador.

PARADOR NACIONAL DE GREDOS, donde estaremos 4 noches, 21,22,23,24 mayo.



Parador de Gredos



El Parador de Gredos en la actualidad se trata de un establecimiento de tres estrellas que en su interior muestra la característica decoración rural. El origen del Parador de Gredos se encuentra en el propósito del rey Alfonso XIII, asiduo cazador de la cabra hispánica en Gredos, de disponer de un refugio Real de caza. De esta forma en 1928 nació el primer establecimiento de la red de Paradores de Turismo de España. En el mismo aconteció un importante hecho histórico, pues en el denominado Salón del Silencio, o Salón de los Ponentes, tuvieron lugar las últimas reuniones que condujeron a la definitiva redacción de la vigente Constitución Española. En tu visita al parador puedes ver dicho salón, donde además de una placa conmemorativa, muestra una estantería con diversos objetos relacionados con dicho acontecimiento.

DIA 22 DE MAYO, SABADO, SENDA DE LA LAGUNA GRANDE.



LAGUNA GRANDE DE GREDOS

Salida del hotel a las 0830 horas, después del desayuno que fijamos, para este parador, a las 0730. En nuestra guagua nos dirigimos hacia la Plataforma de Gredos, a 18 km. De regreso al Parador comoquiera que pasamos por HOSYOS DEL ESPINO, visitamos LA CASA DEL PARQUE "PINO CIMEROS".

La ruta a Laguna Grande es la más emblemática de la Sierra de Gredos, seguramente porque nos descubre un paisaje único en el que nos encontramos en un entorno dominado por la quietud de la laguna glacial con el potencial de las altas montañas rocosas que nos envuelven. Partiremos desde la Plataforma donde disponemos de un amplio aparcamiento y otros servicios. La ruta se divide en dos partes de 3,5 km la primera de ascenso y la segunda de descenso. Regresamos a la Plataforma de Gredos por el mismo camino, lo que serán en total 14km. Esfuerzo moderado.

Esta ruta está perfectamente marcada por un camino empedrado que junto con las balizas del PR nos guiará primero al Llano Barbellido, próximo al Prado de las Pozas, donde poco más adelante la Fuente de los Cavadores nos ofrece su limpia y fresca agua en una zona próxima al fin de la parte más dura de subida y donde compartiremos espacio con la cabra montés y el lagarto de Gredos entre otros.

Nos separan 300 metros para comenzar el descenso, pero antes deberemos parar en el Mirador de los Barrerones donde podremos descubrir desde fuera la majestuosidad de ese paisaje. Comenzaremos el descenso encontrándonos a pocos metros la Fuente de los Barrerones y después de 2,5 km de bajada llegaremos a las proximidades de la Laguna, la cual bordearemos durante 1 km aproximadamente hasta llegar al **Refugio Elola (donde comeremos, previo aviso, claro)**, en cuyas praderas próximas podremos disfrutar de este maravilloso enclave. Regresamos a la Plataforma por el mismo camino, 14 km en total.

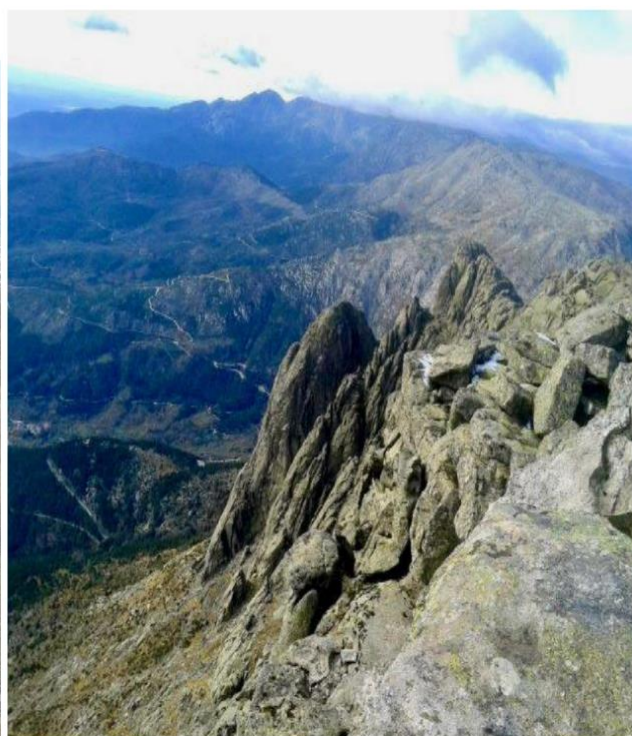
La Plataforma de Gredos se ubica en el final de la carretera de la Plataforma, a 12 kilómetros de Hoyos del Espino, y dentro del término municipal de San Juan de Gredos - Navacepeda de Tormes.

Es el inicio natural de la subida a Gredos y de las distintas rutas que se pueden realizar a pie o a caballo. Su altitud es de 1750 m sobre el nivel del mar.

Además de la cabra hispánica y de la ganadería de la zona, en Gredos podremos observar multitud de mamíferos, como zorros, jabalíes, comadreja, erizos, topos, ardillas, jinetas, tejones, conejos y liebres. En las aguas de sus transparentes ríos encontraremos también la tan conocida trucha.

En lo que a las aves se refiere, en Gredos habitan importantes especies como el águila imperial, el águila real, el buitre leonado, el buitre negro, la cigüeña negra y el halcón peregrino entre otros.

DIA 23 DE MAYO, DOMINGO, SENDA DEL PUERTO DEL PICO, 1395, AL PEÑÓN DEL TOROZO, 2021.



Salida del hotel a las 0830 horas, después del desayuno. En nuestra guagua nos dirigimos hacia El Puerto del Pico, a 16 km, lugar de inicio de la caminata. En esta ruta nos acompañaran algunos miembros del Club GRUPO GREDOS DE MONTAÑA, de Arenas de San Pedro. Comoquiera que pasamos, **de vuelta al Parador, por la Venta Rasquilla, pues nos tomamos unas tapas para reponer.**

El Peñón del Toro, está ubicado en el sector oriental de la sierra de Gredos, entre el puerto del Pico y el puerto de Serranillos. Su vertiente norte más bonachona, desciende alomada hacia el valle, mientras que su vertiente sur, está surcada por un paredón granítico que, desde la misma cima, cae verticalmente hacia el valle, siendo esta pared sur muy frecuentada por escaladores, dada su larga longitud. Es una semi circular muy llevadera y agradable, aunque en el itinerario no vamos a encontrar arbolado, ya que las vertientes por donde discurre el itinerario, están pobladas de piornos, no obstante, son paisajes muy diferentes a los que está uno acostumbrado y a mi parecer tienen su atractivo. La presente ruta comienza justo en el alto del puerto del Pico (N-502), tomando una pista herbosa que asciende en moderada pendiente por el ancho cordal oeste de Toro. El itinerario de ascenso está bien balizado con marcas de PR que a través del cordal y entre piornos, me conduce al refugio libre con el curioso nombre de Majada del Tío Manteca. A partir de este pequeño refugio, la pista que pronto se hará sendero, continúa ascendiendo directamente por el cordal cimero, hasta que sobre la cota 1.500 m, el sendero comienza a describir cómodas lazadas por el ahora poco evidente cordal. Sobre la cota 1.778 m, el sendero deja el cordal para hacer un faldeo manteniendo la altura a ratos o subiendo muy suavemente, por la vertiente norte de Toro, pasando por la fresca fuente de las Belesas. Después de unos buenos tragos de líquido elemento, continuo por el sendero que sigue con su faldeo por la norte de Toro, hasta que desemboca en una pista junto al arroyo de Olla, donde dejo de faldear la vertiente norte de Toro, para seguir por su vertiente este. Aquí desemboco en una pista que asciende entre prados, por la margen izquierda orográfica del mencionado arroyo, pasando junto a la fuente y refugio libre de los Cervunales. A partir del refugio, continuo por prados siguiendo las balizas hacia el visible cordal este de Toro, hasta alcanzar éste (1.930 m). A partir de aquí, continuo por el ancho cordal este entre canchales y bloques graníticos por un senderillo en fuerte ascenso, me conduce a la airosa cima de Toro (2.021 m). Para el descenso, continuo por el ancho cordal oeste de Toro a través de un senderillo con hitos, que más tarde deja el cordal para marchar paralelo a él, por su vertiente norte, hasta que el sendero desciende directamente por la vertiente norte de Toro, desembocando en la pista de ascenso.

DIA 24 DE MAYO, LUNES, SENDA DE LAS POZAS DE VALDEASCAS.

Salida a pie del Parador a las 0900, para dirigirnos, por el CAMPING DE NAVAGREDOS A LAS POZAS DE VALDEASCAS, siguiendo el curso del Río Tormes.



POZAS DE VALDEASCAS

Al finalizar esta caminata nos vamos a la fábrica de cerveza artesanal GREDOS, ubicada en la localidad muy cercana de HOYO CASERO. Tenemos ocasión de conocer todo el proceso de elaboración de estas cervezas artesanas, desde la selección de las maltas y lúpulos, maceración, filtrado, cocción, tanques de fermentación, hasta la línea de embotellado y etiquetado. **Después realizaremos una cata para que puedan degustar los diferentes estilos al tiempo que se podrá saborear el buen maridaje de productos de la zona: embutido, queso y pastas,** todo ello en un salón desde el que se disfruta de unas magníficas vistas del paraje natural de la sierra de Gredos. Invito yo.



PARADOR NACIONAL DE JARANDILLA DE LA VERA, donde estaremos 4 noches (25,26,27,28 mayo)



Parador de JARANDILLA DE LA VERA

En el centro del vergel de La Vera y el Tiétar, entre gargantas de agua, piscinas naturales, bosques de castaños y robledales, y paisajes naturales que reafirman la riqueza del entorno histórico y monumental, ve pasar los siglos el Parador de Jarandilla de la Vera, castillo-palacio en el que se hospedó durante meses el Emperador Carlos V. Del exterior del hotel te encantarán los torreones, el patio de armas y su excelente piscina, con olivos y naranjos. En su interior se respira un ambiente de tranquilidad e intimidad idóneo para una estancia muy especial... Y en el restaurante, las migas extremeñas, papas revolconas, sopa de tomate, cuchifrito de cochinillo, caldereta de cabrito o los repápalos con leche y canela, seducirán tu paladar.

Jarandilla es otro de esos pueblos con encanto que embellece con el paso del tiempo. De su arquitectura civil puedes visitar la casa de Don Luis de Quijada, y diversos puentes medievales. Aquí encontrarás también muchos edificios religiosos como el convento de San Francisco, o la iglesia de Nuestra Señora de la Torre.

Día 25 mayo, MARTES.- traslado de Parador, nos vamos a JARANDILLA DE LA VERA

Salimos del Parador de GREDOS, a las 10,30 horas, para llegar al Parador de JARANDILLA DE LA VERA, cambiamos de parador y de Provincia, ahora vamos a Cáceres. Son 100 km, algo menos de dos horas. **Una vez instalados, cada quien se distribuye por el pueblo para comer.** Y a las 16,30 todos en la guagua para visitar un pueblo interesante cercano, a 20 min, VILLANUEVA DE LA VERA.

Día 26 mayo, MIERCOLES.- RUTA DEL EMPERADOR



Monasterio de Yuste

Después del desayuno, que fijamos para las 0730, a las 0900 salimos a pie desde el parador para finalizar ruta en CUACOS DE YUSTE. **Picoteo en este pueblo.**

La ruta permite recorrer el antiguo camino que unía Jarandilla de la Vera, Aldeanueva de la Vera y Cuacos de Yuste, a través del cual llegó el emperador Carlos V al Monasterio de Yuste. Son 10 km, de esfuerzo suave. Visita al monasterio, en horario de 10 a 20 horas.

Una vez que salgamos del monasterio, de regreso al parador, visitamos Garganta la Olla.

Día 27 mayo, JUEVES.- Visita y caminata por LAS HURDES

Este día fijamos la hora de salida para las 0830 y desayunamos a las 0730. Nos vamos en nuestra guagua hasta la alquería de CASTILLO, a 113 km, para iniciar caminata, RUTA DE LAS ALQUERIAS (una alquería es una pequeña comunidad rural de unas pocas casas, conformada por una o varias familias, que se dedicaban a explotar las tierras de los alrededores, así como a las actividades ganaderas), con destino final en PINOFRANQUEDADO, uno de los pueblos más importantes de LAS HURDES, caminando casi todo el tiempo por la ribera del río Esperabán, en suave descenso. Nos acompañará algún miembro del Club COTORRON, de Pinofrankeado. **Picoteo es esta localidad.**

Decía Don Miguel de Unamuno sobre la leyenda negra de Las Hurdes, en la que nunca creyó, que quienes llegan a la comarca «lo hacen para corroborar o para desmentir la leyenda». Sin duda existen dos posibilidades a la hora de visitar Las Hurdes, seguir con la venda puesta en los ojos y salir a buscar Las Hurdes míseras y extremadamente pobres del documental de Buñuel «Tierra sin pan» de 1932 o caminar con una mirada nueva y sin prejuicios para abandonar definitivamente el blanco y negro y ponerle color a una visita que siempre deja una profunda huella. El sentido mágico y absolutamente legendario de esta comarca del norte de Cáceres se encuentra en su mar de sierras, en perseguir las curvas pronunciadas de sus cinco ríos, en acariciar la pizarra de su peculiarísima arquitectura negra superviviente en pueblos y alquerías o en olfatear brezo y flor de jara para después encontrar la miel en los platos bien generosos que sirven en las tabernas típicas.

Las Hurdes son un viaje de leyenda a todo color, un elogio a una comarca con sabores de antaño que resurge en un entorno natural prodigioso. Su aire a lugar remoto, aunque ahora de fácil acceso, está latente en el empeño de muchos que entramos siendo ignorantes del mundo hurdano y salimos orgullosos de haber encontrado otro paraíso en tierras extremeñas. Sabedores de que hay mucho que ver en Las Hurdes y de que no hay escapadas suficientes para abarcar este pequeño y particular universo.

Durante siglos, aunque de manera más pronunciada en los albores del siglo XX, Las Hurdes se convirtieron en un exótico escaparate patrio donde las leyendas y los tópicos hicieron correr tinta en la literatura, en la versión más amarillista de los periódicos de la época e incluso en el cine. El vídeo del viaje del Rey Alfonso XIII de 1922, quien recorrió estas tierras durante cinco días, pero sobre todo el documental de Luis Buñuel, Tierra sin pan, ahondaron en una situación de miseria que no era exclusiva del territorio hurdano, pero sí agudizada quizás por el aislacionismo de pueblos y alquerías convertidas en auténticos reinos de pizarra casi independientes entre sí. Aparecieron los hurdanófilos como Unamuno o Legendre, pero también los hurdanófobos que todavía creían que los habitantes de esta comarca cacereña ladraban, atraían a los fantasmas en sus estrechas y embarradas callejuelas y poco menos que se comían a sus propios hijos.

Día 28 mayo, VIERNES.- Visita y caminata por VALLE DEL JERTE

Salida del hotel a las 0830 para dirigirnos al Centro de Interpretación del Valle del Jerte, 57 km, poco más de una hora. Se llega hasta allí por dos carreteras. Vamos por PIORNAL y a la vuelta venimos por la otra, que pasa por Plasencia, donde paramos para una breve visita, café. **Antes pararemos en Cabezuela del Valle, hora de picar algo y desgustar las cerezas y picotas.**

Incomparable recorrido, con dos posibilidades: Ruta a Los Pilones (lineal, 3 km ida, marcas verdes y blancas) o desde los Pilones continuar y hacer una ruta circular "Ruta de la Garganta de los Infiernos" señalizada en amarillas y blancas, de la red de senderos de la Reserva Natural. Nos conducirán a través de los espectaculares paisajes de la Reserva Natural de la Garganta de los Infiernos pasando por los lugares más emblemáticos.

Parte del Centro de Interpretación de la fauna y flora de la Reserva Natural de la Garganta de los Infiernos, donde podremos informarnos previamente para saborear mejor el recorrido, asciende entre robles hasta el mirador del Chorrero de la Virgen, y llega al reconocido paraje de los Pilones, reconocidos como una de las zonas de baño naturales más bonita del país. Hasta aquí habremos hecho 3 km, que se pueden deshacer si queremos hacer sólo una ruta lineal visitando famoso paraje de los Pilones.

Si se quiere seguir caminando se puede continuar siguiendo las marcas de la Ruta de la Garganta de los Infiernos, a partir de aquí recorre el valle por la umbría del Risco Encinoso, así llamado por lo curioso de la abundancia de encinas, hacia la junta del Arroyo de los Tres Cerros y la Garganta del Collado de las Yeguas, más arriba del Puente del Sacristán.

Tomando la subida hacia la derecha remontaremos el valle con unas vistas espectaculares, hasta el Puente del Carrascal. Tras cruzar la Garganta sube en dirección Oeste hacia las majadas de los Zarzalones y gira en uno de los mejores miradores de la Garganta, para descender entre robles hacia Puente Nuevo o de Carlos V, cruzando el Arroyo de los Tres Cerros a 880 m de altitud.

La última subida nos lleva a la Cuerda de los Lobos, desde la cual descenderemos por el Monte Reboldo de castaños hacia la localidad de Jerte y el río, antes de los cuales gira valle abajo para llevarnos al punto de partida en un día que nos habrá mostrado la variedad y riqueza de paisajes de la Reserva Natural.

También se puede iniciar la ruta de la Garganta de los Infiernos desde el pueblo de Jerte.

Recorrido:

Ruta a los Pilonos: lineal. **Señales:** verdes y blancas

Ruta Garganta de los Infiernos: circular. **Señales:** amarillas y blancas

Salida: Centro de Interpretación de la Naturaleza. Entre Jerte y Cabezuela del Valle. Entrada principal de la Reserva Natural de la Garganta de los infiernos.

Longitud:

Ruta a los Pilonos: 3 km (ida) 45 minutos

Ruta Garganta de los Infiernos: 16 km, 6 horas (total)

Dificultad: media-baja

Desnivel:

Ruta Los Pilonos: subida y bajada: 234 m

Ruta Garganta de los Infiernos: subida y bajada: 718 m

PARADOR NACIONAL DE TRUJILLO, donde estaremos 4 noches (29,30,31, mayo y 01 de junio)



En la monumental ciudad de Trujillo, cuna de descubridores, encontrarás un hermoso Parador sobre el convento del siglo XVI de Santa Clara, conservando el ambiente de paz y sosiego que le imprime su estructura conventual. En su interior te sorprenderán dos hermosos claustros, uno de ellos con arcos y columnas renacentistas; el segundo proporciona al conjunto una nota de luminosidad que embellece el entorno. Es un hotel ideal para el descanso y el ocio, pero también para el trabajo. Sus estancias son tranquilas y cuenta con bellos y elegantes salones, además de piscina de temporada.

Todos los caminos de Trujillo confluyen en la bella Plaza Mayor, centro neurálgico de la ciudad, rodeada de edificios de interés y enorme belleza. En el centro de la Plaza la estatua ecuestre de bronce de Francisco Pizarro descansa sobre su caballo, y junto a la Iglesia de San Martín de Tours, el Palacio de la Conquista y la Casa de las Cadenas te dejará el recuerdo de haber estado en una preciosa plaza. Otro precioso lugar es el Castillo de Trujillo, visible desde cualquier punto de la ciudad y donde se encuentra el Santuario dedicado a la Partrona, la Virgen de la Victoria.

Trujillo atesora el encanto de una ciudad con historia y la belleza y serenidad que da el paso del tiempo. Es un lugar que te encantará descubrir.

Día 29 mayo, sábado.- traslado de Parador, nos vamos a TRUJILLO

Salimos del Parador de JANDILLA DE LA VERA, a las 10,30 horas, para llegar al Parador de TRUJILLO, continuamos en la provincia de Cáceres. Son 103 km, algo menos de dos horas. **Una vez instalados, cada quien se distribuye por el pueblo para comer.** Tarde libre hasta la cena, que fijaremos para las 2000. Después de la cena tenemos visita guiada a TRUJILLO, importe guía incluido. Salida como 0945 desde Parador.

Día 30 mayo, domingo.- Visita guiada a MÉRIDA Y CÁ CERES



Merida

Después del desayuno, que fijamos para las 0800, no vamos a Mérida, visita guiada por la ciudad. A la hora de comer, cada quien va donde quiera y nos encontraremos de nuevo a la hora y lugar que fijemos para dirigirnos a la visita de CACERES. Honorarios de guía de ambas ciudades, incluido. Este día visitamos un establecimiento de productos ibéricos, JOAQUIN LUNA, degustación gratuita. Es una buena ocasión de hacer algunas compras.

La ciudad de Augusta Emérita, fue **fundada por orden del emperador Octavio Augusto en el año 25 a. C.**, para acoger a los soldados de las guerras cántabras, veteranos de las legiones V *Alaudae* y X *Gemina*.

Desde el principio fue una ciudad amurallada, en la que tenían especial interés los edificios de espectáculos públicos, (Teatro, Anfiteatro y Circo), además de los Foros, templos, termas, embalses y demás edificaciones que se fueron integrando en la ciudad, con los edificios de viviendas y las plazas públicas. Especialmente relevante fue el puente romano sobre el Guadiana, uno de los más largos del imperio, que se convirtió en un importante nudo de comunicaciones acorde con el rango de la ciudad. La llegada de los visigodos continuó manteniendo su importancia y fue tras la presencia de los árabes cuando comienza el declive de la ciudad, quedando prácticamente relegada al ostracismo hasta el siglo XX. Desde 1993 Mérida ha recobrado su grandeza ya que en diciembre de ese mismo año fue declarada **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**, siendo éste un reconocimiento de su proyección turística, uno de sus motores económicos.

Actualmente Mérida se ha convertido de nuevo en el centro económico y político, administrativo y cultural que fue en otra época, ya que **desde 1983 es la sede la Capital de la Comunidad Autónoma de Extremadura**. Con una población censada en casi 60.000 habitantes, es una ciudad en crecimiento donde el visitante puede descubrir su legado histórico al mismo tiempo que disfrutar de sus costumbres, gastronomía, naturaleza y oferta cultural.

Mérida es hoy, ante todo, una ciudad administrativa que acoge en su seno los vestigios de un complejo entramado de ciudades que se han superpuesto sucesivamente desde la fundación de la Colonia Augusta Emerita en el año 25 antes de Cristo. Ha habido momentos, especialmente desde los siglos IV al VI, en los que fue Mérida la cabeza desde la que se pensó una nueva Hispania, sustancialmente cristiana pero que no renunciaba a su glorioso pasado pagano. La difícil síntesis encontró acomodo bajo la monarquía visigoda, concretamente bajo el patronazgo del arzobispado emeritense, el más importante de la antigüedad tardía y los comienzos de la Edad Media en la Península, ya que dependían de él doce obispados. Después, el nuevo emirato, para sobrevivir, hubo de apoyarse en grandes ciudades ya existentes, como Córdoba o la propia Mérida. Luego, el califato, redujo la influencia de la ciudad en favor de otra nueva, creada por los propios emeritenses: Batalhús, la actual Badajoz.

Tras su conquista por los leoneses en 1230, no le fue restituida la sede arzobispal y quedó relegada a mera cabeza de una provincia ligada a la Orden de Santiago. Paso obligado hacia Portugal de reyes y nobles, la villa permaneció en esa nómina de pueblos con papeles secundarios en el devenir del nuevo Reino de España. Esos mismos caminos que portaban noticias y riquezas también acarrearón las funestas consecuencias de crueles guerras mantenidas con Portugal o la Francia Napoleónica. Será un nuevo invento, la locomotora, el que, en pleno siglo XIX, invite a la ciudad a bailar, de nuevo, en el concierto de la historia española.

De la antigua colonia quedan vestigios de su bien trazado urbanismo: calles y calzadas, cloacas, diques, puentes, acueductos, presas, viviendas, necrópolis, foros con sus templos y colosales edificios para celebrar juegos escénicos o circenses. El Museo Nacional de Arte Romano nos acerca al devenir de aquella gran ciudad de la antigüedad.

De la ciudad paleocristiana y visigoda dedicada a Dios y a su Patrona, Eulalia, quedan cientos de las piezas que la decoraron (presentes en la Colección Visigoda del Convento de Santa Clara), junto a diversas ruinas destacando, de entre todas, las pertenecientes a la antigua basílica de "la Mártir" o el hospital del Arzobispo Mausona. Por otra parte, el singular complejo militar de la Alcazaba es una de las joyas de los albores de la presencia musulmana en la Península. La Reconquista no reconcilia a la ciudad con su pasado, aunque existan descollantes expresiones del románico, gótico y, sobre todo, del barroco. Hoy, la ciudad se nos presenta sin complejos, dejando en herencia edificios de singular arquitectura cuyos creadores han fundido sus prestigiosos apellidos al nuevo patrimonio que, para generaciones futuras, deja la Mérida del siglo XX.

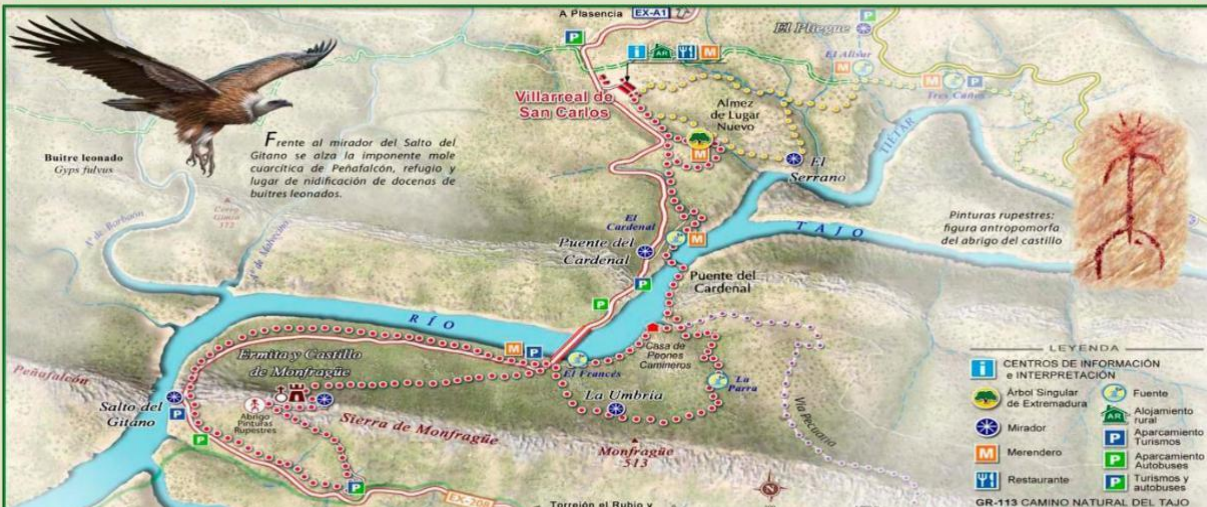
Día 31 de mayo, lunes, SENDERISMO POR EL PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE

Salida del Parador a las 0830 para dirigirnos al Parque Nacional de Monfragüe y realizar esta ruta. **Picoteo en VILLARREAL DE SAN CARLOS.**



RUTA DEL CASTILLO DE MONFRAGÜE
CASTLE OF MONFRAGÜE ROUTE
Ruta Roja / Red Route







Buitre leonado
Egyptus fulvus

Frente al mirador del Salto del Gitano se alza la imponente mole cuarcítica de Peñafalcón, refugio y lugar de nidificación de docenas de buitres leonados.

Pinturas rupestres: figura antropomorfa del abrigo del castillo





Distancia / Distance: 16 km
Duración / Time: 5 h
Dificultad / Effort: Media / Medium
Época recomendada / The best time:
Primavera, otoño e invierno / Spring, fall and Winter.

El mayor de los recorridos interiores al Parque une tres tramos circulares que nos ofrecen la posibilidad de visitar los elementos más emblemáticos de Monfragüe.

Partiendo de Villarreal de San Carlos el primer tramo nos lleva al Almez de Lugar Nuevo –Árbol Singular de Extremadura- en un cómodo y corto paseo. El segundo desciende hasta la desembocadura del río Tíetar en el Tajo, en las inmediaciones del Puente del Cardenal (siglo XV), circulando junto al mismo hasta la Fuente del Francés- punto de notable simbolismo- y recorre, en pronunciado ascenso la umbría de la Sierra de las Corchuelas, lugar de exuberante vegetación donde madroños, alcornoques, brezos, etc. escoltan nuestro paso.

Por último, el recorrido nos lleva hasta el mirador del Salto del Gitano y las ruinas del Castillo de Monfragüe, lugares que por sí solos ya justifican la visita.

The largest of the interior routes in the Park links three circular stretch that provide us the opportunity to visit iconic elements Monfragüe.

The first stretch takes us to Almez de Lugar Nuevo- Extremadura Singular Tree- in a comfortable short distance. The second down to the mouth of Tietar river in Tagus river, near the Puente del Cardenal (fifteen century), walk along this bridge to the Fuente del Francés an goes in the shady steep ascent of the Sierra de las Corchuelas, place with lush vegetation where madrone, oaks, hearther, etc... escort our way.

Finally, the tour takes us to the Salto del Gitano viewpoint and the ruins of Monfragüe Castle.

CONSEJOS PARA LA VISITA / TIPS FOR THE VISIT



Ayúdanos a mantener limpio el Parque.
Help clean the park.



Para acampar, hay un camping en la antesala del Parque. En cualquier otra zona, no está permitida la acampada.
For camping, there is a campsite in the lobby of the Park. In any other area, no camping is allowed.



Los animales domésticos pueden acompañarte siempre que estén atados y controlados.
Pets may accompany you if they are tied up and controlled.



Señales, mesas y demás elementos muebles están ahí para ayudarte. Ayúdanos a conservarlos.
Signs, picnic tables and other elements are there to help. Help us keep.



El fuego puede ser muy peligroso. No hagas lumbre y cuidado con el cigarrillo.
Fire can be very dangerous. Do not fire and be careful with cigarettes.



Respecta el patrimonio natural.
Respects the natural heritage



El ruido ahuyenta a la fauna. Recuerda que no debes acercarte ni darles comida.
No disturb the fauna. Remember it is dangerous to get too close and not have to feed them.



Salirse de las sendas señalizadas puede ser peligroso y deteriorar el entorno. Get out of the paths is a bad decision, because is dangerous and spoils the vegetation.

CENTRO DE VISITANTES DEL PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE
10695-Villarreal de San Carlos (Cáceres) + 34 927 19 91 34
info.monfrague@gobex.es

Día 01 junio, martes, visita a GUADALUPE



Guadalupe

Después del desayuno, nos vamos de visita a GUADALUPE, a 77 km, poco mas de 1 hora, donde tenemos una visita guiada, honorarios de guía incluidos. Visita, comida y a hora convenida regresamos al Parador.

Este municipio nace muy unido a la imagen de la Virgen de Guadalupe que, según se cuenta, fue esculpida por San Lucas y enterrada junto a él en Asia. Se le atribuyen varios milagros, como salvar a Roma de la peste o a la expedición que la trasladó por mar hasta Sevilla cuando el papa Gregorio Magno regaló la talla al arzobispo. Pero fue su aparición a un pastor de Cáceres lo que propició que se levantara una ermita en este lugar a cuyo alrededor se fueron instalando los primeros pobladores. En 1340 el rey Alfonso XI otorgó estas tierras a sus gentes pasando a depender de Talavera de la Reina y años después ya se conoce la localidad como Puebla de Santa María de Guadalupe. Sobre 1348 el rey concede al prior el título de Señor de la Puebla, quedando como señorío hasta que se crea el Ayuntamiento Constitucional en 1820. Hoy, Guadalupe se mantiene como un destino religioso pero, además, es una hermosa localidad que ofrece mucho que ver y disfrutar tanto en el propio núcleo urbano, como en los alrededores, pues está situada en la hermosa Sierra de las Villuercas.

Puedes comenzar tu visita por el monumento más importante, declarado Patrimonio de la Humanidad, el Real Monasterio de Nuestra Señora de Guadalupe. Construido en 1340 por Alfonso XI de Castilla, ha sido testigo de momentos decisivos como la audiencia en la que los Reyes Católicos ofrecieron las carabelas a Colón. La construcción tiene elementos mudéjares, góticos, renacentistas y barrocos y, dentro de su recinto conserva obras de gran valor. No te pierdas la Iglesia de Nuestra Señora (s. XIV) y su bellissimo retablo, el Camarín de la Virgen (s. XVII), el Claustro Mudéjar, con su templete, la Sala Capitular (s. XV), la Sacristía, la Capilla de San Jerónimo, con pinturas de Zurbarán, el patio y el comedor de la Hospedería, de Rafael Moneo (1994). Además de estos monumentos, también puedes visitar dos museos de pintura y escultura con obras de Goya, El Greco, Pedro de Mena o Juan de Flandes.

Un paseo por las callecitas de Guadalupe, un casco histórico de los siglos XIV-XVI, te mostrará cómo es la típica arquitectura serrana con sus balcones y soportales. Algunos de sus rincones más encantadores son la Plaza de Santa María de Guadalupe, el Colegio de Infantes o de Gramática (s. XVI), que hoy es el Parador Nacional de Turismo, o el conjunto de Hospitales. Algunos hoy forman parte de las dependencias del monasterio o como el Hospital de San Juan Bautista, uno de los edificios que conforman el actual Parador Nacional. Hay que mencionar también la Iglesia barroca de la Santa Trinidad, además de los cinco arcos medievales que se reparten por sus dos murallas. Otros lugares que hay que ver son la plazuela y la fuente de los Tres Chorros, con su fuente del siglo XV o la Antigua Judería. Merece la pena dar un paseo por la calle Sevilla, donde podrás comprar cualquier cosa de hoy y de siempre. Hazte con objetos tradicionales como encajes y cestas o con productos de la tierra como morcillas, roscas de muédago, ambas muy propias de allí.



RUTA DE PARADORES NACIONALES

viernes, 21 mayo a miércoles, 02 junio 2021

ULTIMA EDICIÓN

GASTRONOMIA.- Además de por su impresionante monasterio merece la pena acercarse a Guadalupe para saborear su cocina. Es una de las más características de Extremadura. Su calidad y sencillez se hace patente en platos como las migas, tan presentes en toda la comunidad, al igual que los embutidos de cerdo como el Jamón D.O.P. Dehesa de Extremadura. Las morcillas merecen especial atención en esta localidad, preparadas incluso con berza y con calabaza. Abundan los platos preparados con cerdo o cordero, así como las comidas elaboradas con piezas de caza; perdiz estofada, liebre a lo campestre o alubias con perdiz. Especial atención merecen el picadillo y el cochifrito de cerdo. También hay que mencionar los guisos de criadillas (especie de hongo de la familia de las trufas) que son muy característicos de la zona. Acompaña estos manjares con el estupendo Queso Ibores, y riega esta experiencia con un buen Vino D.O. Ribera del Guadiana o con deliciosos vinos de pitarra locales, especialmente los de Cañamero. De entre los postres típicos destacan unos dulces hechos con manteca de cerdo llamados perrunillas, las roscas de yema y las sabrosas Cerezas del Jerte, producto con D.O.P.

Día 02 junio, miércoles, REGRESO AL PARAISO

SE INFORMARA DE LA HORA DE SALIDA DE LA GUAGUA HACIA AEROPUERTO MADRID BARAJAS

IMPORTES POR PERSONA	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	TOTAL
Residente canario (habitación doble)	280,00	280,00	280,00	280,00	280,00	1400,00
Residente canario (habitación individual)	389,00	389,00	389,00	389,00	389,00	1945,00
No residente canario (habitación doble)	304,00	304,00	304,00	304,00	304,00	1520,00
No residente canario (habitación individual)	414,00	414,00	414,00	414,00	414,00	2070,00
Sin billete de avión (habitación doble)	262,00	262,00	262,00	262,00	262,00	1310,00
Sin billete de avión (habitación individual)	371,00	371,00	371,00	371,00	371,00	1855,00

LOS PAGOS DEBEN ESTAR COMPLETADOS EL DIA 15 ABRIL 2021, INEXCUSABLEMENTE.

CONTACTA PRIMERO CONMIGO, FELIX ACEVEDO, 606533635 (WHATSAPP, LLAMADA DIRECTA) PARA QUE TE CONFIRME QUE TIENES PLAZA.

UNA VEZ CONFIRMADA, HAZ EL INGRESO DE LAS MENSUALIDADES EN LA CUENTA DEL GRUPO, EN LA CAIXA, CON EL SIGUIENTE IBAN: ES81 2100 6730 4102 0007 0952 BIC/CODIGO SWIFT: CAIXESBBXXX (Solo para ingresos desde extranjero).

ES REQUISITO INDISPENSABLE PARA PARTICIPAR EN ESTE VIAJE SER SOCIO DEL GRUPO MONTAÑERO SOMBRA DEL TEIDE, FEDERADO (en una federación de montañismo) POR ESTE CLUB O POR CUALQUIER OTRO, **EN EL AÑO DEL VIAJE.**

ES OBLIGATORIO, PARA LAS PERSONAS QUE SALGAN DE PATEO, TENER LA LICENCIA FEDME A. inicialmente, cuando renovemos la licencia para 2021, hacerlo por la modalidad autonómica. Luego, unos días antes de la salida renovamos a la FEDME A.

Y en cuanto a entidades bancarias, cada quien que se preocupe por saber si la suya tiene oficinas por las zonas donde estemos.

Se creará, unos días antes del viaje, un grupo de whatsapp (que se elimina unos días después del mismo) para comunicarme con todos a diario y para colgar fotografías.

SALUDOS CORDIALES, FELIX ACEVEDO, 09 MAYO 2021, ÚLTIMA EDICIÓN



RUTA DE PARADORES NACIONALES

viernes, 21 mayo a miércoles, 02 junio 2021

ULTIMA EDICIÓN

CENTROS ASISTENCIALES EN AVILA Y CACERES A EFECTOS FEDERATIVOS.

Direcciones y Teléfonos de interés

Dirección: GENERALI
Orense, 2
28020 MADRID

Horario de Atención Telefónica:
24 horas al día,
365 días al año.

Teléfono: 91 112 34 43

Fax: 91 169 77 51

- ÁVILA -

• INGRESOS HOSPITALARIOS

ÁVILA
CLÍNICA SANTA TERESA
AV. SANTA CRUZ DE TENERIFE, 11
05001 ÁVILA
Tel. 920221450

• ESPECIALIDADES MÉDICAS

TRAUMATOLOGÍA

ÁVILA
NENORM TRAUMATÓLOGOS
AV. SANTA CRUZ DE TENERIFE, 11
05001 ÁVILA
Tel. 920221450

RUTA DE PARADORES NACIONALES

viernes, 21 mayo a miércoles, 02 junio 2021

ULTIMA EDICIÓN

- CÁCERES -

• INGRESOS HOSPITALARIOS

CÁCERES
CLÍNICA VIRGEN DE GUADALUPE
AV. DE LA UNIVERSIDAD, S/N
10004 CÁCERES
Tél. 927181360

PLASENCIA
SOGUMEX
AV. DE LA SALLE, 22
10600 PLASENCIA
Tél. 927418484

• PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

RADIODIAGNÓSTICO

PLASENCIA
SOGUMEX
AV. DE LA SALLE, 22
10600 PLASENCIA
Tél. 927418484

RESONANCIA MAGNÉTICA/ TAC

CÁCERES
CLÍNICA SAN MIGUEL
AV. DE LA UNIVERSIDAD, S/N
10002 CÁCERES
Tél. 927181476

PLASENCIA
CENTRO DIAGNÓSTICO
PLASENCIA
SAN CALIXTO, 14
10900 PLASENCIA
Tél. 927424420

• ESPECIALIDADES MÉDICAS

CENTRO MÉDICO VARIAS ESPECIALIDADES

NAVALMORAL DE LA MATA
POLICLÍNICA NAVALMORAL
PASLO LLENDO, 29
10300 NAVALMORAL DE LA MATA
Tél. 927530044

OFTALMOLOGÍA

PLASENCIA
BLAZQUEZ REGIDOR ENRIQUE
AV. DEL EJERCITO, 18, 1º B
10600 PLASENCIA
Tél. 927414509

TRAUMATOLOGÍA

CÁCERES
CLÍNICA VIRGEN DE GUADALUPE
DR. MÁXIMO ABELLANAS OMAR
DR. JOSÉ LUIS TERNUEL COLLAZOS
AV. UNIVERSIDAD, S/N
10004 CÁCERES
Tél. 927181360

PLASENCIA
HERNÁNDEZ ROMERO, JOSÉ
MARÍA
AV. JOSÉ ANTONIO, 22
10900 PLASENCIA
Tél. 927418484