

ETAPA 1: ARENAS DE SAN PEDRO - CUEVAS DEL VALLE / 26,33 Km. /

ARENAS DE SAN PEDRO

La población de Arenas de San Pedro se encuentra al suroeste de la provincia de Ávila y a los pies de la **sierra de Gredos**. A tan sólo 3 km está el **Monasterio de San Pedro de Alcántara** donde, en su huerto, crece un rosal sin espinas. Según la leyenda que cuentan los vecinos del pueblo, es obra del mismo San Pedro.

CULTURA

- Castillo de **Contestable Dávalos (1395- 1422)**. El castillo fue ordenado construir por el Condestable Ruy López Dávalos.
- El **Monasterio de San Pedro de Alcántara**, (siglo XVIII), se levantó con la ayuda de Carlos III y sobre planos de Ventura Rodríguez.
- El **punto de Aquelcabo**. De origen medieval (entre los siglos XIV y XV) situado junto al castillo de la Triste Condesa, sobre el mismo río Arenal.
- Palacio del Infante don Luis de Borbón y Farnesio** (S – XVIII), bajo planos de Ventura Rodríguez.
- El **Punto de Aquelcabo**.



NATURALEZA

- Las Cuevas del Águila**, Situadas en Ramacastañas, a 9 km de Arenas de San Pedro. Es una cavidad kárstica originada por una serie de procesos geológicos. Esta gruta se ha desarrollado sobre calizas Paleozoicas del Cámbrica inferior (alrededor de 500-540 millones de años). Está formada por varias naves que en su interior presentan unas formaciones calcáreas llamadas estalactitas y estalagmitas.
- Pinar**es en los alrededores de Arenas de San Pedro con innumerables senderos.
- En los **distintos ríos** se puede practicar la pesca. Se pueden encontrar truchas, barbos, cachuelos, black blas, carpa, boga y otras especies.

GASTRONOMÍA

- **Aceite de oliva**.

EL ARENAL

Es uno de los pocos pueblos que tiene todo su término municipal dentro del Parque Regional de la Sierra de Gredos. Las fiestas más populares son "Las Majadas" en el mes de mayo y El Cristo en octubre. Hay varias rutas de senderismo y cicloturismo por los alrededores del pueblo, además en su término se encuentran ocho fuentes de manantiales naturales con grandes plomes de piedra.

CULTURA

- El rollo **jurisdiccional**.
- Ermita del Santísimo Cristo de la Expiración.
- Ermita de la Virgen de las Majadas.
- Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción.
- Ermita de la Virgen de las Angustias.
- Chozos.

NATURALEZA

- **Parque Regional de Sierra de Gredos**. Se presenta como una espectacular sucesión de lagunas, circos, gargantas, cuchillares, riscos, galayos y depósitos morrénicos. Sirve de separación a las cuencas y mesetas de los ríos Duero y Tago. Debido a su situación geográfica, a los fuertes desniveles y a la distinta orientación de sus laderas, la Sierra de Gredos puede considerarse como un auténtico paraíso para la flora. Entre la fauna destaca la cabra montesa, la salamandra del Almanzor y el sapo común de Gredos. Junto a estos valores ambientales, la zona de Gredos atesora un interesante compendio de lugares en los que la historia, el arte y la tradición han dejado una huella indeleble. Entre todos ellos destacan la calzada romana del Puerto del Pico.
- Los ocho fuentes de manantiales naturales** con grandes plomes de piedra.
- El **cerezo y el castaño**.

GASTRONOMÍA

- Queso de cabra**.
- "La Moragá"** o **"La Calbotá"**.



CUEVAS DEL VALLE

Cuevas del Valle sita en un enclave natural privilegiado, dispone de un centro de Micología y zona natural de carácter fluvial para el disfrute.

CULTURA

- La **Iglesia de la Natividad de Nuestra Señora**. (S. XV)
- Ermita de Nuestra Señora de las Angustias**.
- La **Ermita de San Antonio**.

NATURALEZA

- La **Calzada Romana del Puerto de Pico**. Se construyó para poner en comunicación a las tierras del Valle del Tiérar con los pueblos de Toledo, Extremadura y los situados en la Meseta Norte. Son tres kilómetros de enlazado. Posteriormente la calzada ha sido utilizada y se sigue utilizando para la trashumancia de ganados.
- La **vaca negra avileña ibérica**.
- Las Cinco Villas**: conjunto de pueblos formado por Cuevas del Valle, San Esteban del Valle, Santa Cruz del Valle, Mombeltrán y Villarejo del Valle. Desde el mirador del Puerto del Pico podemos ver la comarca de estas Villas, además de la calzada romana.
- Cabra montés ibérica**: representa como ninguna otra especie la característica riqueza natural de Sierra de Gredos.

GASTRONOMÍA

- La **fiesta de la cereza**.
- Bebida de licor típico "Angélica"**.



ETAPA 2: CUEVAS DEL VALLE - SAN MARTÍN DEL PIMPOLLAR /15,10 Km./

SAN MARTÍN DEL PIMPOLLAR

Esta zona es un cruce de caminos, una tierra montañosa y ondulada, a través de la cual se pone en comunicación el Valle Amblés y el Barranco de las Cinco Villas, una tierra desde que se accede al valle del Alberche y al valle de Tormes. También se puedan realizar rutas y excursiones a pie o a caballo , a través del paisaje natural que rodea el pueblo.

CULTURA

- Iglesia de San Martín Obispo**. (S. XVI)
- La **punte de la Cacara**, origen romano.
- Las ventas**. Cuenta, por su proximidad a la carretera de Ávila, con varias ventas que han sido y son de interés como: Venta del Obispo, Venta Rasca, Venta de San Miguel y Venta Rasquilla, por cuyo cruce se produce actualmente la mayor afluencia de visitantes a esta comarca y a la Sierra de Gredos en general.

NATURALEZA

- El **Puente de la Garganta de Navarenas**.

GASTRONOMÍA

- **Los Higos**.
- **Las Migas del pastor**.



ETAPA 5: MUÑO GALINDO - ÁVILA / 22,68 Km. /

PADIERNOS

El municipio está ubicado en la franja norte del Valle Amblés y está dedicado en su mayoría al cultivo de cereal.

CULTURA

- Iglesia de Nuestra Señora de La Asunción (S. XVII)**. De una sola nave, con espadana a los pies. De piedra, con techumbres de madera y puerta principal coronada con un arco de medio punto con arquivoltas. Tiene tres retablos en el presbiterio y posteriormente se le añadieron soportales.
- Vía Crucis**. Este tipo de camino de cruces se emplazaba en lugares en los que el peligro era manifiesto, como en los campos o accesos a los pueblos. Se utilizaban como protección simbólica frente a los peligros exteriores.
- Museo etnográfico**. Alrededor de la nueva construcción se ha habilitado un jardín con especies vegetales propias de la zona y se construyó una noria, reutilizando elementos antiguos.
- Castro Celta de los Castillejos**. Consta de tres recintos, de los cuales dos están dedicados a viviendas y el tercero a guardar el ganado.
- Hay que destacar la **plaza principal** con su antigua fuente y el ayuntamiento.

NATURALEZA

- Se pueden realizar **diversas rutas y excursiones** por el entorno natural, donde se puede disfrutar de los paisajes del Valle Amblés y la Moraña.

GASTRONOMÍA

- Además de la **gastronomía propia de la zona**, hay que destacar los **garbanzos** cultivados en el lugar.

SALOBRAL

El nombre de Salobral deriva de la palabra "salobre", que quiere decir terreno donde abunda la sal.

CULTURA

- Iglesia de san Martín de Tours**.
- 14 cruces talladas** de granito que forman el calvario.
- Casos solariegos**.

NATURALEZA

- Aeródromo**.
- Rutas ecuestres**.

GASTRONOMÍA

- **Productos típicos de la zona**, como la longaniza.

EL FRESNO

El municipio conserva las tradiciones culturales que le vienen de antaño, siendo su motor económico la agricultura y la ganadería. Además, el turismo rural ha cobrado gran importancia ya que es una zona ideal para el descanso y para practicar **senderismo**.

ETAPA 3: SAN MARTÍN DEL PIMPOLLAR - MENGAMUÑOZ / 25,41 Km.

HOYOS DE MIGUEL MUÑOZ

Hoyos de Miguel Muñoz, es un pequeño pueblo situado sobre la cara norte de la Sierra de Gredos, a 1534 metros de altitud sobre el nivel del mar.

CULTURA

- Iglesia de Nuestra Señora de Asunción**.
- Ermita de Nuestra Señora de La Concepción**.



NAVALSAUZ

El pueblo tiene una bonita llanura llena de sauces donde se puede gozar de la serenidad y del aire puro del paisaje natural que rodea la localidad.

CULTURA

- Iglesia de Nuestra Señora de La Peña**. (S. XV)
- Casa de Francisca Sánchez- Archivo de Ruben Darío**
- El **Puente Mocho**. Es un viaducto de origen romano que forma parte de la Cañada Real Leonesa Occidental. Se eleva sobre el río Alberche entre los términos municipales de Cepeda la Mora y Navalsauz y es próximo a la Cueva del Maragato.

NATURALEZA

- El **río Alberche y la trucha**. El Alberche es el principal afluente del Río Tago. Es un río bastante variable en su nivel de agua, ya que en invierno y primavera hay abundancia de agua y su caudal recorre el cauce habitual, mientras que en verano el agua escasea. Hace unos años todavía podían verse truchas en su cauce, entre las piedras.
- La planta natural de la comarca es el **piorno**.

GASTRONOMÍA

- **Bollos de masa frita en aceite de oliva con azúcar**.

CEPEDA LA MORA

CULTURA

- Artesanía**. Sombreros de paja de centeno hechos a mano.
- El **Polo de herrar**. Construcción tradicional utilizada en otro tiempo para herrar los vacos, en la actualidad símbolo que representa la actividad principal de esta zona: La ganadería, especialmente la vacuna. Está formado por cuatro sillares de piedra de granito unidos por vigas de madera en los laterales y por un yugo en el frontal. Del suelo salen los tres apoyos para herrar.
- La **fonda de Santa Teresa**.
- Iglesia **Parroquial Nuestra Sra. de la Asunción (S. XVI)**.

EL RÍO ALBERCHE Y LA TRUCHA.
EL RÍO ALBERCHE Y LA TRUCHA.

CULTURA

- **Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción**.
- Despoblado del Merino**. Aunque en ruinas, conserva exponentes de la arquitectura vernácula de la comarca, caracterizada por la disposición arcaica de las construcciones con coral profundo y pequeño cuerpo edificatorio y de fachada. Destacan algunas estructuras auxiliares, con abrevaderos, así como un palomar arruinado. Es de deshabitado definitivamente en 1970.

ÁVILA

ÁVILA es la ciudad donde se encuentran el patrimonio, la historia y el arte, la gastronomía, la fiesta y la mística, la cultura y la naturaleza. ÁVILA es ciudad medieval, de las tres culturas, del **Patrimonio Mundial**, de la Red de Judiadas. ÁVILA es ciudad actual, que se une a la modernidad, a la calidad turística, al confort y a la vanguardia, al turismo accesible y social.

Murallas, casas, palacios, templos, conventos, configuran el rico patrimonio artístico de la ciudad, fruto de un enriquecedor pasado histórico protagonizado por las culturas que en ella convivieron. Historia, arte, mística, tradiciones, gastronomía, naturaleza, se aúnan para ofrecer al visitante una enriquecedora estancia en Ávila.

La imagen de la ciudad medieval viene configurada por sus **murallas**, que en el caso de Ávila son mucho más que una representación simbólica, es el monumento que la explica y la configura.

En el siglo XVI la ciudad conoce su máximo esplendor, es la ciudad de la mística y de la espiritualidad, su mejor exponente es **Teresa de Cepeda y Ahumada**. Si hacemos un recorrido teresiano iremos del gótico al renacimiento, del manierismo al barroco a través de la vida y obra de nuestra Santa más universal.

Ávila es lugar de fiestas y tradiciones. La mayoría nacieron con un carácter religioso, pero en ellas no falta un matiz pagano. A lo estrictamente religioso se suman otras actividades lúdicas, arraigadas en los usos y costumbres de la ciudad.

El visitante que llega a Ávila deberá realizar su visita de forma pausada. A distintas horas del día, la luz irá variando y matizando las arquitecturas de la ciudad. Su recorrido puede seguir el trazado de una ruta temática, pero también puede ser desordenado, descubriendo en cada calle, en cada plaza, un edificio, una cornisa, una ventana, una historia, una leyenda, una tasca, cualquier cosa que le invitará a volver.



NATURALEZA

- Cueva del Maragato**.
- Las Chorreras**. Es un lugar de gran belleza, sobre todo en primavera, cuando la vegetación se encuentra en todo su auge.
- La **Serota**. Está situada en el Sistema Central, su pico más alto es el Cerro del Santo.
- Fauna**: Existe una gran variedad de animales que pueblan su término: el raquero rojo, el raquero solitario, el acentor común, el águila real, el gavilán, el milano, el cernicalla, la cigüeña blanca, el corzo, jabalí, lobo, zorro y gato montés.
- Flora**: Destaca el **plano serrano**, el **enebro rastrero** en su forma postrada de montaña, es frecuente también la existencia de **halechares** según subimos en altura. En las márgenes de los ríos aparecen retazos del típico bosque galería a base de **chopos y sauces**.
- La **Cuesta**. En Cepeda se denomina así a la zona de la **Cuesta de Vergallanta**, se encuentra por debajo del Peñón o Cueva del Maragato, y estuvo habitada hasta mediados del siglo XX.
- El **Chozo Blanco**.

GASTRONOMÍA

- Roscón de cepeda**.
- Sopas canas**.
- Sopa cachuela**.
- Ensalada de boruja**.



MENGAMUÑOZ

CULTURA

- Iglesia de San Miguel Arcángel.
- Molinos harineros**.
- 3 **Puentes Romanos**.

NATURALEZA

- Puerto de Menga**: Tiene 1.564 metros de altitud y comunica el Valle Amblés con el Alto Valle del Alberche. Separa la Sierra de la Paramera y el macizo de la Serrota. Al pasar la Calzada Romana hacia el Puerto de Pico encontramos la **Cañada Real Leonesa Occidental** que tiene una gran importancia para la trashumancia.

GASTRONOMÍA

- Asados en horno de leña**.



ETAPA 4: MENGAMUÑOZ - MUÑO GALINDO / 20,13 Km. /

NARROS DEL PUERTO

Situado en el valle Amblés, un enclave natural cerca del puerto de Menga. Esta localidad debe su origen a los hallazgos históricos encontrados durante la restauración de la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, donde se descubrieron las huellas de la romanización en este territorio. Fluye el caudal del río Aulake, cuyas aguas van a parar a la desembocadura del río Adaja.

CULTURA

- **Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción**. (S. XIII)

NATURALEZA

- **Cañada Real Leonesa Occidental**. La actividad trashumante ha contribuido a la configuración del acervo cultural de las gentes de este lugar, no sólo por la actividad ganadera en sí, sino también por el trasvase cultural entre gentes del norte y del sur siguiendo las viejas vías pecuarias.
- **Riberas del río Adaja y el afluente Aulake**.

GASTRONOMÍA

- **Chuletón**.

BLACHA

Blacha es una localidad perteneciente al municipio de La Torre. Como atestiguan los yacimientos encontrados, los asentamientos humanos son muy primitivos en esta zona, remontándose a la Edad de Hierro.

CULTURA

- Las fiestas patronales** de la localidad de Blacha tienen lugar durante el 24 de junio en honor a San Juan Bautista. En esta fecha se coloca en la plaza mayor un tronco de Álamo, el conocido como "mayo". Los mozos ponen ramas de este Mayo en las ventanas de las chicas a las que pretenden cortejar.

NATURALEZA

- Río Adaja.

GASTRONOMÍA

- Cacido**.
- Patatas revolconas**.

LA TORRRE

El origen etimológico de La Torre tiene que ver con el turris latino, en el sentido de "villa romana". También pasa por el pueblo la Cañada Real Leonesa Occidental.

CULTURA

- Iglesia parroquial de Santo Tomás**. (S. XVI)
- Verracos, estela funeraria romana y restos arqueológicos** de distintas épocas. Los verracos de La Torre son unas esculturas con forma de toro, en piedra granítica de origen vetón. Se han encontrado también restos arqueológicos de distintas épocas: el bronce final, la edad de hierro, época visigoda y romana.

GASTRONOMÍA

- El **cacido**.
- Productos de la manzana**, como el jamón.



SANTA MARÍA DEL ARROYO

Se cree que los orígenes se encuentran en tres barrios que se unieron en el S. XVI y dieron lugar al pueblo.

CULTURA

- Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción**.
- **Ermita de San Antonio**.
- **Verraco**: Escultura zoomorfa de origen vetón, cumplía funciones mágico-religiosas. Su construcción buscaba honrar a la naturaleza de estos animales y demandar la protección sobre los ganados.

NATURALEZA

- En los alrededores del pueblo hay numerosos **caños y barruecos como el canto Candil**.

GASTRONOMÍA

- **Manzana y el embudillo**.

MUÑO GALINDO

Muñogalindo es arte, cultura, historia... su rico patrimonio histórico, arqueológico y por supuesto, gastronómico le convierte en un rincón sin igual dentro de la provincia de Ávila.

CULTURA

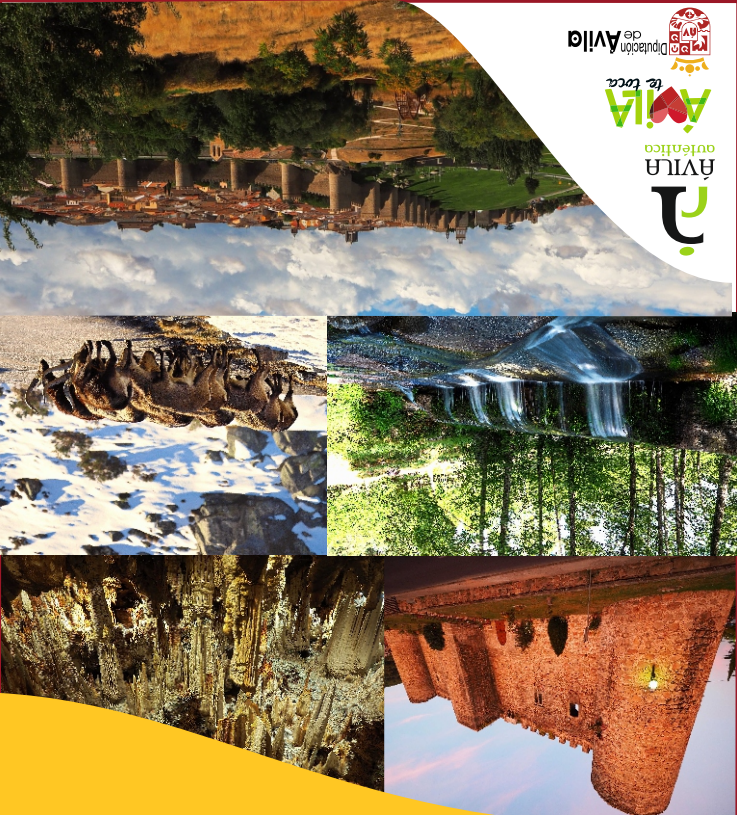
- **Galería de arte contemporáneo colección Valle Amblés**.
- **Centro de Interpretación de Valle Amblés**.
- **Iglesia de San Lucas Evangelista**. (S. XVI)

NATURALEZA

- **Ibarrola en Carroza**. Proyecto de arte y naturaleza concebido y desarrollado por el pintor y escultor vasco Agustín Ibarrola. Son piedras de grandes dimensiones dotadas de diferentes significados y adecuadas a la visita pública mediante senderos y distintos soportes interpretativos, repartidas por una dehesa de casi 11 hectáreas.
- **Yacimiento calcolítico de Peña del Águila**.

GASTRONOMÍA

- El **hornazo**.



TELÉFONOS DE INTERÉS

ARENAS DE SAN PEDRO

- Ayto.: **920 37 00 05**
- Oficina de Turismo: **920 37 02 45**

EL ARENAL

- Ayto.: **920 37 50 01**
- Oficina de Turismo: **920 37 50 01**

CUEVAS DEL VALLE

- Ayto.: **920 39 10 04**

SAN MARTÍN DEL PIMPOLLAR

- Ayto.: **920 34 80 00**

HOYOS DE MIGUEL MUÑOZ

- Ayto.: **920 34 80 00**

NAVALSAUZ

- Ayto.: **920 34 82 01**

CEPEDA LA MORA

- Ayto.: **920 29 00 01**

MENGAMUÑOZ

- Ayto.: **920 29 65 60**

NARROS DEL PUERTO

- Ayto.: **920 23 15 33**

BLACHA

- Ayto.: **920 23 16 17**

LA TORRE

- Ayto.: **920 23 15 97**

SANTA MARÍA DEL ARROYO

- Ayto.: **920 26 53 75**

MUÑO GALINDO

- Ayto.: **920 26 51 82**
- Oficina de Turismo: **920 26 51 89**

PADIERNOS

- Ayto.: **920 26 51 89**

SALOBRAL

- Ayto.: **920 26 54 81**

EL FRESNO

- Ayto.: **920 26 99 31**

ÁVILA

- Ayto.: **920 35 00 00**
- Oficina de Turismo: **920 35 40 00**



Ruta terefiana

Ruta El Confesor



ARENAS DE SAN PEDRO

CUEVAS DEL ÁGUILA

SAN MARTÍN DEL PIMPOLLAR

HOYOS DE MIGUEL MUÑOZ

NAVALSAUZ

CEPEDA DE LA MORA

MENGAMUÑOZ

NARROS DEL PUERTO

BLACHA

LA TORRE

SANTA MARÍA DEL ARROYO

MUÑO GALINDO

PADIERNOS

SALOBRAL

EL FRESNO

ÁVILA

ETAPAS

kilómetros totales: 109,65 km.

ETAPA 1	26,33 km.
ETAPA 2	15,10 km.
ETAPA 3	25,41 km.
ETAPA 4	20,13 km.
ETAPA 5	22,68 km.

CASTILLO	CALZADA ROMANA	OFICINA DE TURISMO	HOTEL / HOSTAL
MURALLAS	RUINAS	MUSEO	CASA RURAL
ERMITA / CONVENTO	RESTOS ARQUEOLÓGICOS	RESTAURANTE	ALBERGUE
IGLESIA INTERÉS ARTÍSTICO	BODEGA / ZONA VINÍCOLA	BAR	CAMPING
PUENTE	MIRADOR	FARMACIA	RUTAS A CABALLO
VERRACOS	BIRDING	TIENDA / SUPERMERCADO	PAINTBALL / TIRO CON ARCO
MIRADOR ESTELAR	CABRA MONTESA	CENTRO MÉDICO	ESCALADA / BARRANQUISMO
	VACA AVILEÑA	SUCURSAL BANCARIA	SENDERISMO
			CAMPO DE GOLF

