





Ávila

Historia y naturaleza vivas

{ Por MIKEL PRÁDANOS }

Más allá de las gruesas murallas de Ávila palpitan la historia y la naturaleza en una provincia que se abre espléndida a los más inquietos.

Ávila se convierte en el lugar ideal para descubrir una historia rica y unos paisajes espectaculares para pasear, hacer deporte y buscar la aventura.



Ávila es la capital española más alta, y a sus 1.131 metros guarda un patrimonio histórico envidiable; es ésta una ciudad para visitar y disfrutar con su legado artístico, un lugar estupendo para pasear por las calles y visitar los museos y edificios históricos. En 1985 fue declarada patrimonio cultural de la humanidad por la Unesco, en parte gracias a una muralla que es emblema y

sus muros varía entre los 2,60 y los 2,80 metros, mientras que la altura está comprendida entre los diez metros y medio en el lado sur y los 14 metros y medio de su lado este. Las torres se levantan entre los 14 y los 17 metros, aunque las torres que jalonan las Puertas del Alcázar y San Vicente miden 20 metros.

Pero Ávila cuenta con muchos otros atractivos, entre los que se encuentran la catedral de San Salvador, comenzada

como la más antigua de la ciudad. Y la iglesia de San Segundo del Río, la de San Pedro o la iglesia de San Nicolás son otros pequeños ejemplos de las hermosas edificaciones que encontraremos a lo largo de toda la ciudad. Y aunque Ávila capital merece una visita pausada en sí misma, también puede ser punto de partida de un viaje más profundo al resto de la provincia, que ofrece lugares de encuentro más que interesantes.



Una de las Zonas de Especial Protección para las Aves.



elemento diferenciador respecto del resto de ciudades típicamente históricas. Este gran muro rodea el corazón más antiguo de la vetusta Ávila: construido a partir del siglo XI, protege una superficie trapezoidal con un diámetro de 2.516 metros. A lo largo de su perímetro hay nueve grandes puertas, 87 torreones y 2.113 almenas, y la anchura de

hacia el año 1091: es una de las primeras de estilo gótico de la península. Otro edificio religioso destacable es la iglesia de San Vicente, que comenzó a construirse a comienzos del siglo XI y que contiene en su interior uno de los más importantes sepulcros románicos de la península. Por otro lado, la iglesia románica de San Andrés está considerada

ESPACIOS VERDES PROTEGIDOS

Ávila guarda en su territorio espacios donde confundirse fácilmente con la naturaleza. Las Zonas de Especial Protección para las Aves (áreas ZEPA) son algunos de ellos; se trata de enclaves protegidos que dada su riqueza natural reúnen una importante concentración de todo ti-

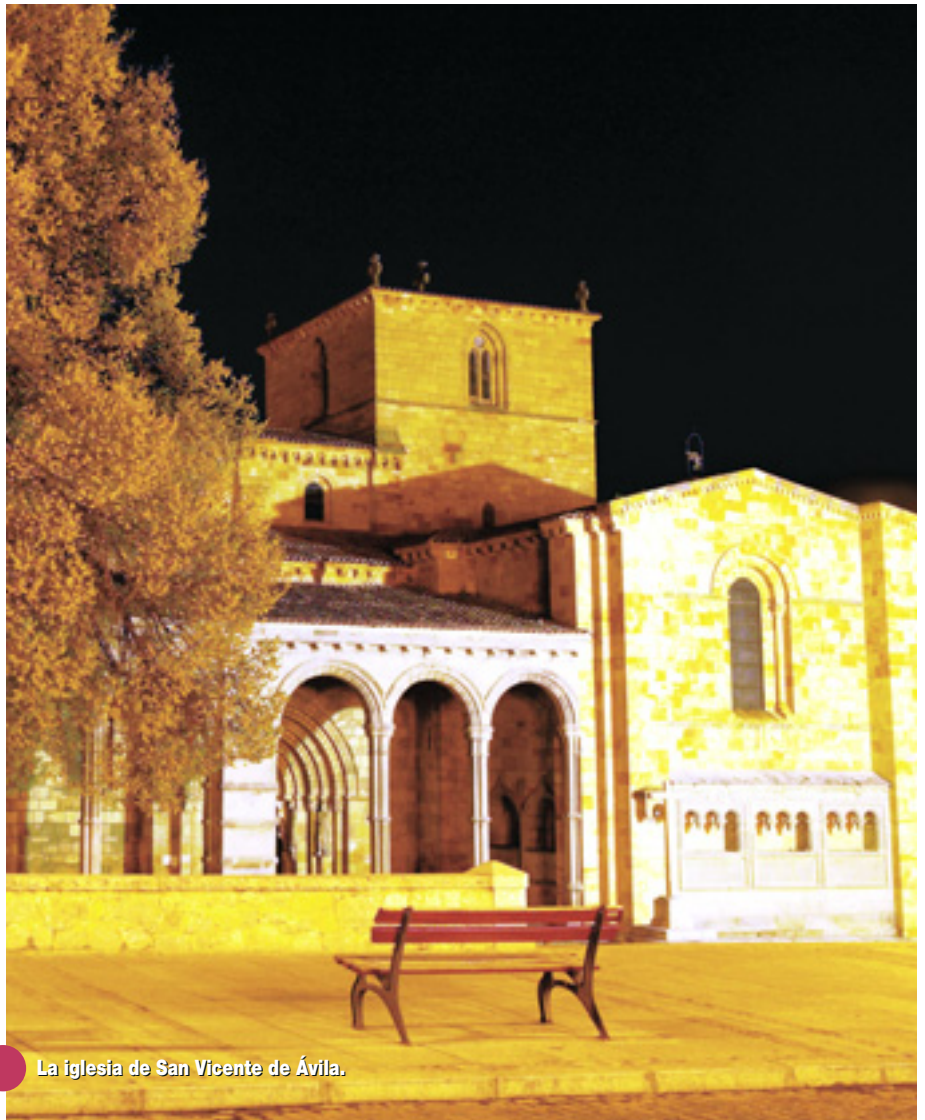
po de aves. Los amantes de la naturaleza y más en concreto de la observación de aves, cuentan con nueve zonas ZEPA repartidas por toda la provincia: Cerro de Guisando, valle de Iruelas, los encinares de la sierra de Ávila, los encinares de los ríos Adaja y Voltoya, Campo Azálvaro-Pinares de Peregrinos, los pinares del bajo Alberche, el valle de Tiétar, la sierra de Gredos y la más grande, con más de 139.400 hectáreas: La Moraña, que comparte terreno con Valladolid.



cuentra al sur de la provincia, en paralelo a la sierra de Gredos; una vasta zona natural que se compone de inclinados roquedos, valles, neveros y glaciares. Una sierra para disfrutar de largas rutas

oriental de la sierra de Gredos, y es un valle con abundante vegetación que además da cobijo a un gran número de aves, entre las que se encuentran la colonia de buitres negros más grande de Europa. Sus laderas están cubiertas por un valioso bosque con gran diversidad de especies vegetales.

En la cuenca del río Alberche y dominado por el pino silvestre y el roble melojo, se encuentra el Pinar de Hoyocasero, un bello bosque en el término municipal



La iglesia de San Vicente de Ávila.

La orografía abulense se afila un poco más en la sierra de La Paramera y La Serrota; con 41.000 hectáreas, esta zona fue declarada Espacio Natural en el año 1992, y en ella sobresalen grandes cumbres, aunque menores que las de Gredos. Destacan el pico Zapatero, de 2.146 metros, y el pico Serrota, con 2.294 metros. Este espectacular enclave se en-

de montaña atravesando dehesas de robles y encinas, e impresionantes valles plagados de especies animales como el gato montés o el búho imperial.

El valle de Iruelas abarca las localidades de El Barraco, Cebreros y El Tiemblo, y conforma un peculiar espacio cargado de vida y regado por varios arroyos de montaña. Se sitúa en el límite más

que le da nombre. Con las impresionantes vistas que proporcionan las sierras de Gredos y la Paramera, este espacio está protegido dentro de la Red de Espacios Naturales de Castilla y León. Más de 500 especies botánicas tupen los suelos de esta zona creando un paraíso vegetal. El pinar tiene 150 hectáreas para explorar y descubrir rincones únicos, además



En el Sistema Central, en el extremo sur de la provincia, la sierra de Gredos se extiende a lo largo de más de 100 kilómetros y forma una serie de cumbres que superan los 2.400 metros

de la cultura y la exquisita gastronomía que encierran las poblaciones circundantes.

Pero el protagonismo casi absoluto de la provincia de Ávila se lo lleva el Parque Regional Sierra de Gredos. En el Sistema Central, en el extremo sur de la provincia, se levanta un macizo montañoso de características naturales privilegiadas. Se extiende a lo largo de más de 100 kilómetros y forma una serie de cumbres que superan los 2.400 metros, con el pico Almanzor, con 2.592 metros,

como estandarte. Entre sus atractivos encontramos numerosas lagunas de origen glaciar, como la Laguna Grande, La Laguna del Barco y de la Nava; también es sobradamente conocida por los escaladores la zona de Los Galayos. Además, los amantes de la naturaleza pueden asombrarse con la vida que fluye en esta zona, que incluye hasta 1.400 especies, de las cuales 200 son endemismos y 14, exclusivas de Gredos. Un paraíso en el que disfrutar de animales tan poco corrientes como la cabra montés de Gre-

dos, la salamandra almanzor, la víbora holicuda, el águila imperial y la cigüeña negra, entre otros muchos. Queda pues bastante claro que Ávila es una tierra idónea para los caminantes.

SENDEROS Y RUTAS

Grandes recorridos para aventureros.

Las tierras de Ávila contienen una completa amalgama de caminos y rutas que recorren sus valles, bosques y sierras de gran valor paisajístico y natural. Por la provincia pasan dos grandes recorridos,

El Camino de Santiago por Ávila en bici

Primera etapa. Opción A: esta primera etapa consta de 15 kilómetros y conduce desde la población de Cadalso de los Vidrios en Madrid hasta el pueblo de El Tiemblo. **Opción B:** la primera etapa del Camino de Santiago por Ávila cuenta con una variante algo más extensa (casi 22 kilómetros) que va desde Cadalso de los Vidrios hasta Cebreros.

Segunda etapa. Opción A: esta posibilidad recorre 18 kilómetros, y medio trasladando al peregrino desde El Tiemblo hasta El Barraco, pueblo que destaca por su puente romano del siglo I a.C. y su iglesia parroquial de Nuestra Señora de la Asunción del siglo XVI. **Opción B:** el camino lleva, en algo más de 18 kilómetros, de Cebreros a San Bartolomé de Pinares, última población antes de llegar a Ávila en la siguiente jornada.

Tercera etapa. Opción A: esta etapa nos acerca a la monumental ciudad de Ávila desde El Barraco en 23 kilómetros de recorrido. En Ávila tendremos un sinfín de lugares y monumentos que visitar. **Opción B:** con algo más de 25 kilómetros de recorrido, esta etapa lleva hasta Ávila desde San Bartolomé de Pinares.

Cuarta etapa. La siguiente etapa traslada al peregrino de Ávila a Gotarrendura, en poco más de 24 kilómetros. Este municipio perteneciente a la Comarca de La Moraña tiene una iglesia parroquial dedicada a San Miguel Arcángel, construida en el siglo XVII, y un interesante museo etnográfico.

Quinta etapa. La penúltima etapa del recorrido va desde Gotarrendura hasta Arévalo, atravesando casi 30 kilómetros en paralelo a la AV-802. En Arévalo podremos disfrutar de su magnífico casco urbano, que constituye uno de los conjuntos de arte mudéjar más importante de Castilla.

Sexta etapa. Desde Arévalo termina el camino abulense. Tras recorrer casi 33 kilómetros se alcanza Medina del Campo, ya en tierras vallisoletanas. El impresionante Castillo de la Mota, la Plaza Mayor de la Hispanidad, la colegiata de San Antolín y el ayuntamiento son algunos de los edificios que conviene visitar.



El senderismo es una de las mejores opciones de la naturaleza abulense.

el GR-10, con su variante GR-10/1, y el GR-65 (el Camino de Santiago). La belleza del GR-10 es incuestionable: cruza la región de Ávila por la parte sur atravesando poblaciones con gran tradición histórica como El Barco de Ávila, y donde también es posible practicar multitud de deportes al aire libre, como en la zona entre Navarredonda de Gredos y los montes de Parameras de Ávila, un entorno que por su esplendor invita a disfrutar del montañismo, la escalada y rutas a caballo o en bici. Con un paisaje donde las montañas son omnipresentes se encuentra también Navalenguá, que cuenta con una iglesia del siglo XIII, un puente románico del siglo XIV y el embalse del Burguillo, donde se pueden realizar rutas acuáticas. Antes de llegar a Cebreros, última población importante del GR-10 por Ávila, y junto a la cola del embalse del Burguillo, está El Tiemblo. Esta

población es famosa porque a nueve kilómetros de ella se encuentran los llamados toros de Guisando, unos verracos de piedra del siglo III a.C. El otro Gran Recorrido es el Camino de Santiago, que se dirige de sur a norte en seis etapas que pasan por Cebreros, Ávila y Arévalo hacia Valladolid.

Pequeños recorridos: un paseo con vistas. Los PR son rutas circulares en torno a poblaciones con un especial valor cultural, natural o paisajístico, que pueden completarse en tan sólo unas horas. Están perfectamente señalizadas y son adecuadas para realizarlas con gente que no cuenta con una gran forma física. La provincia de Ávila cuenta con cuatro PR: En Navarredonda de Gredos, El Arenal, Navalenguá y Cebreros. En esta última población se han señalizado una red de senderos de pequeño recorrido de diferente longitud y dificultad con

los que es posible recorrer y conocer los alrededores de este bello término mediante recorridos circulares que comienzan y terminan en el núcleo urbano. Los PR de Cebreros van desde los 13 hasta los 23 kilómetros y recorren paisajes tan

agradables y variados como campos de viñedos, olivares, bosques de pinos y zonas con buenas panorámicas del macizo oriental de Gredos. En mayo, los vecinos de Cebreros celebran una tradicional romería cuyos orígenes se remontan va-

rios siglos atrás y que se celebra en honor a su patrona, la Virgen de Valsordo, en la que se recorren los pocos kilómetros que separan a la ermita del pueblo en una fiesta donde se realizan actividades campestres.

Vías pecuarias: el valor de la tradición. Las vías pecuarias son itinerarios que pueden medir cientos de kilómetros, y han sido utilizados por pastores desde la Antigüedad para trasladar rebaños de unos pastos a otros por toda la Península. Cuentan con valor cultural por representar una arcaica tradición y porque estos caminos atraviesan paisajes naturales de gran belleza. Existen tres tipos de vías pecuarias: las cañadas, que son las de mayor tamaño, tanto por longitud como por anchura; los cordales, caminos secundarios que unen unas cañadas con otras o que acercaban al ganado a zonas de pasto; y por último las veredas y coladas, caminos para el ganado de mucha menor extensión que las cañadas. Ávila tiene tres cañadas reales: la Soriana Occidental atraviesa parte de la sierra de Ávila y acaba saliendo de la provincia hacia Salamanca; la Cañada Real Leonesa Occidental cruza la provincia de norte a sur por el centro, pasando por las Parameras y la sierra de Gredos, y ofrece unos espectaculares paisajes de montaña; y la Cañada Real Leonesa Oriental pasa por la sierra de Guadarrama y cruza Cebreros en dirección a Toledo.

CASTROS Y VERRACOS

En las tierras abulenses se mantienen aún hoy interesantes pedazos del pasado: los castros y los verracos son vetustos legados históricos que salpican las tierras de Ávila añadiendo un aliciente más para recorrer las hermosas sendas



Los Toros de Guisando.



Una ascensión a la Mogota del Cervunal

Esta dura ruta nos llevará desde el pueblo de Navalperal de Tormes hasta la Mogota del Cervunal, un pico de 2.427 metros, en una exigente ascensión en la que se salvan más de 1.200 metros de desnivel. La ruta comienza en el pueblo de Navalperal de Tormes, descendiendo en coche por una estrecha carretera hasta el río Tormes; tras cruzar un puente llegaremos a un rellano donde el camino se corta con una cadena, y aquí aprovecharemos para aparcar el coche y comenzar la ruta a pie. Continuando por el camino que la cadena cortaba cogemos el primer desvío hacia la derecha al sur; siguiendo el camino alcanzaremos la garganta de Gredos y cruzando el puente seguiremos la pista en una leve ascensión. Cuando alcancemos una curva cerrada hacia la derecha encontraremos un indicador que nos conduce por un sendero que lleva hasta el río; un poco después encontraremos un puente de hormigón que debemos cruzar. Al llegar a una loma con una bifurcación en el camino habrá que abandonar el sendero marcado y salvar la loma en dirección sur, y así llegamos al cordal que nos situará a los pies de la Mogota del Cervunal. Una vez alcanzadas las impresionantes paredes del Cerro de las Peñas lo rodearemos hasta alcanzar el refugio del Cervunal, antes de acometer el duro tramo final de subida hasta la Mogota por la vega que desciende de ésta hacia el suroeste.



DATOS DE INTERÉS

Distancia: 20 kilómetros. **Duración:** cinco a seis horas. **Dureza:** media/alta. **Época recomendada:** final de la primavera.



La provincia de **Ávila** tiene varios ríos y embalses navegables que pertenecen a dos cuencas hidrográficas distintas, y que ofrecen la posibilidad de realizar una gran cantidad de actividades acuáticas.



Los ríos de Ávila son pequeños pero bravos: resultan ideales para el rafting.


de la provincia. Los castros son recintos fortificados que albergaban en su interior poblados de los pueblos prerrománicos. Están situados en zonas altas estratégicas, al amparo de ríos y siempre con buenas vías de comunicación en las inmediaciones. En Ávila son destacables los de La Mesa de la Miranda en Chamarín, El Raso en Candeleda, Las Pedrejas en Medinilla, Las Cogotas en Cardeñosa, Ulaca en Solosancho y Los Castillejos en Sanchorreja. Los verracos son

imágenes de piedra que representan toros, cerdos y jabalís, generalmente de gran tamaño, y su autoría se atribuye a los pueblos que vivían en el centro de la Península antes de la ocupación romana. Su utilidad aún es un enigma, aunque se cree que podrían servir como amuletos para proteger poblados y rebaños; también se baraja la posibilidad de que delimitaran las zonas de pastoreo entre poblados. Aún en la actualidad continúan apareciendo nuevos verracos; en la pro-

vincia de Ávila se estima que existen casi 200 ejemplares, siendo la capital la que concentra mayor número de ellos, unos 50. De entre los más destacables se encuentran el famoso conjunto de los toros de Guisando, en El Tiemblo, y el enorme toro de Villanueva del Campillo (2,50 metros de longitud por 2,43 de altura).

ÁVILA AVENTURERA

La provincia de Ávila tiene varios ríos y embalses navegables que pertenecen a



En bici se pueden recorrer diversos senderos de pequeño recorrido.

dos cuencas hidrográficas distintas, y que ofrecen la posibilidad de realizar una gran cantidad de actividades acuáticas: piragüismo, vela, windsurf, rafting... En la Cuenca Hidrográfica del Tajo (www.chtajo.es) está el río Alberche: este afluente del Tajo nace en Gredos y separa esta sierra de las de la Paramera. Su fuerte desnivel propicia el descenso de aguas bravas. Los tramos navegables pueden variar según las estaciones ya que no es un río muy caudaloso, aunque sí bastante bravo. El Alberche forma cuatro embalses, entre los que se encuentra el de El Burguillo. En él se pueden realizar gran cantidad de deportes náuticos, y en una de sus orillas se encuentra el Parque Natural de Valle Iruelas. El río Tiétar discurre por la cara sur de Gredos y alimenta el embalse de Rosarito.

El fenómeno característico del Tiétar es la existencia de gargantas en las laderas de su orilla derecha, por donde discurren aguas torrenciales especialmente abundantes en primavera. En algunos lugares estas aguas se remansan, formando pozas; el río resulta así ideal para el descenso de cañones. El embalse de Rosarito está en el límite sur de la provincia y también es apto para la navegación así como la observación de aves.

En la Cuenca Hidrográfica del Duero (www.chduero.es) destaca el río Tormes, navegable con piragua en la cuenca alta, en el trayecto que va desde los alrededores de Bohoyo (unos cuantos kilómetros antes de El Barco de Ávila) hasta Alba de Tormes (en Salamanca), pasan-



do por el embalse de Santa Teresa. Es una ruta de gran belleza salpicada por muchas represas que no suponen mucho peligro porque son pequeñas y fáci-

les. En esta misma cuenca aparecen los embalses de Fuentes Claras y Cogotas, situados uno a continuación del otro y pegados a la capital. El río que los alimenta es el Adaja.

Además, las empresas que se dedican al turismo activo son multitud en Ávila, donde también se puede practicar senderismo, observación de aves, tiro con arco, realizar rutas en quad, a caballo, en bici y en burro, hacer excursiones en raquetas de nieve y atreverse con deportes más arriesgados, como el parapente. ❏

DATOS DE INTERÉS

Cómo llegar: Ávila se encuentra a poco más de 100 kilómetros de Madrid, desde donde se llega por la A-6. Pero también está cerca de otras capitales, como Segovia, que está a 87 kilómetros. Desde allí se alcanza Ávila por la AP-61, la AP-6 y la N-110. Salamanca conecta con Ávila por la N-501 (100 kilómetros). **Alojamiento (capital y provincia):** **Camping Navagredos**, tel.: 920 20 74 76 (10% de descuento ) **Ávila la Casa**, www.avilalacasa.com. **Casas de Gredos**, www.casasgredos.com. **Parador de Ávila**, www.parador.es. **Parador de Gredos**, www.parador.es. **La Casa de Arriba**, www.casadearriba.com. **Posada de Esquiladores**, www.esquiladores.com. **La Quinta de San José**, www.quintasanjose.com. **Posada Torre del Mayorazgo**, www.torremayorazgo.com. **Empresas de turismo activo:** **Naturávila**, www.naturavila.es. **Viajes Marítimos del Sureste**, www.pantanodelburguillo.com. **Trampalones**, www.trampalones.com. **Quads Bonilla de la Sierra**, www.bonillaquad.com. **Ecotryps**, www.ecotryps.com. **Paseos en Burro El Paraíso**, Tel.: 920 38 32 26. **La Galana**, www.lagalana-gredos.com. **Aventuras Aravalle**, www.aravalle.com. **Altogredos Turactiv**, www.turactiv.com. **La Dehesilla**, www.la-dehesilla.com. **Gredos Activo**, www.es-gredos.com. **Gredos Centre**, www.gredoscentre.com. **Rural Venture**, www.ruralventure.com. **Gastronomía:** La Moraña: cochinito de Arévalo, cocido Morañego, jamones de Crespos; Valle Amblés y Sierra de Ávila: cabrito, cordero, cochinito y ternera abulense, patatas revolconas; Valle del Alberche: son famosos los melocotones del Alberche y los dulces de Hoyocasero; Valle del Tormes-Gredos: judías de El Barco, truchas del Tormes, carnes rojas. **Guías:** Ávila (Ed. Everest), Ávila. Ciudades con encanto (El País Aguilar), Ávila. Guía azul (Ed. Gaesa), Guía turística de Ávila (Ed. Fondo Natural), Ávila y provincia (Edilesa), Valle del Tiétar-Sur de Gredos. Guía Turística (Publisc). **Para más información:** **Ayuntamiento de Ávila**, internet: www.avilatourismo.com. **Patronato de Turismo de Ávila**, internet: www.diputacionavila.es/patronato. **Junta de Castilla y León**, internet: www.turismocastillayleon.com.