



Guía ampliada: 100 rutas de senderismo de Castilla-La Mancha

Selección regional por provincias: rutas oficiales, PR, SL, GR y senderos populares para Trote's Up

www.rutasmujerestrotessup.es

Uso recomendado: guía regional de planificación y contenidos para la web. Antes de publicar o convocar cualquier ruta, validar track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, caudal, estado del terreno y normativa del espacio protegido.

Resumen por provincias

Provincia	Entorno orientativo	Nº rutas
Albacete	Sierra de Alcaraz, Sierra del Segura, Júcar, Mundo, Manchuela y Lagunas de Ruidera	20
Ciudad Real	Cabañeros, Tablas de Daimiel, Lagunas de Ruidera, Campo de Calatrava y Sierra Madrona	20
Cuenca	Serranía de Cuenca, Alto Guadiela, Cabriel, Manchuela, Alcarria y Mancha conquense	20
Guadalajara	Alto Tajo, Sierra Norte, Tejera Negra, Arquitectura Negra, Alcarria y Río Dulce	20
Toledo	Montes de Toledo, Sierra de San Vicente, La Jara, Tajo, La Mancha y Barrancas de Burujón	20



Albacete

Entorno orientativo: Sierra de Alcaraz, Sierra del Segura, Júcar, Mundo, Manchuela y Lagunas de Ruidera

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
1	Nacimiento del Río Mundo	Parque natural / cascada	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
2	Calares del Mundo y de la Sima	Montaña / kárstica	Moderado / avanzado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Primavera, verano fresco y otoño	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
3	Ruta de las esculturas de Bogarra	Sendero popular	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
4	Cascadas del Batán y Chorrearó	Barranco / cascadas	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
5	Ruta del Zarzalar desde Nerpío	Sendero popular	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
6	Cascada de los Pradillos desde Letur	Barranco / cascada	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
7	PR-AB 01 Volcán de Cancarix	PR homologado	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
8	PR-AB 44 Ruta de las Estrellas	PR homologado	Fácil / moderado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
9	PR-AB 57 Laguna Salada de Pétrola	PR homologado	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
10	PR-AB 27 Camino Histórico Paterna-Bogarra	PR homologado	Moderado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Primavera y otoño	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
11	PR-AB 32 Sendero del Tejo Viejo	PR homologado	Moderado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Otoño y primavera	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
12	Subida a la Almenara desde Riópar Viejo	Montaña	Avanzado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Primavera, verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
13	Lagunas Altas de Ruidera	Parque natural / lagunas	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
14	El Charco Azul por el río Júcar	Ribera / hoz	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
15	Alcalá del Júcar y hoces del Júcar	Ribera / patrimonio	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
16	Chinchilla de Montearagón circular	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
17	Vía Verde de la Sierra de Alcaraz	Vía verde	Fácil / moderado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
18	Ruta de los Calares de Riópar Viejo	Montaña / kárstica	Moderado / avanzado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Primavera, verano fresco y otoño	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
19	Letur y el casco histórico por el arroyo	Cultural / ribera	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
20	Socovos y valle del Segura	Sendero popular	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Grupo habituado, ritmo tranquilo.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Nacimiento del Río Mundo](#) | [Calares del Mundo y de la Sima](#) | [Ruta de las esculturas de Bogarra](#) | [Cascadas del Batán y Chorrearó](#) | [Ruta del Zarzalar desde Nerpío](#) | [Cascada de los Pradillos desde Letur](#) | [PR-AB 01 Volcán de Cancarix](#) | [PR-AB 44 Ruta de las Estrellas](#) | [PR-AB 57 Laguna Salada de Pétrola](#) | [PR-AB 27 Camino Histórico Paterna-Bogarra](#) | [PR-AB 32 Sendero del Tejo Viejo](#) | [Subida a la Almenara desde Riópar Viejo](#) | [Lagunas Altas de Ruidera](#) | [El Charco Azul por el río Júcar](#) | [Alcalá del Júcar y hoces del Júcar](#) | [Chinchilla de Montearagón circular](#) | [Vía Verde de la Sierra de Alcaraz](#) | [Ruta de los Calares de Riópar Viejo](#) | [Letur y el casco histórico por el arroyo](#) | [Socovos y valle del Segura](#)



Ciudad Real

Entorno orientativo: Cabañeros, Tablas de Daimiel, Lagunas de Ruidera, Campo de Calatrava y Sierra Madrona

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
21	Senda del Boquerón del Estena	Parque nacional / ribera	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Otoño y primavera	Revisar caudal, firme y accesos.
22	Ruta de Valhondo en Cabañeros	Parque nacional / bosque	Moderado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Otoño y primavera	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
23	Ruta de la Viñuela y Cañada Real	Parque nacional / dehesa	Moderado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Otoño y primavera	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
24	Tablas de Daimiel - Isla del Pan	Parque nacional / humedal	Fácil	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
25	Tablas de Daimiel ruta circular	Humedal	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
26	Lagunas del Rey y de la Colgada	Parque natural / lagunas	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
27	Circuito largo Lagunas de Ruidera	Parque natural / lagunas	Avanzado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
28	Laguna Blanca de Ruidera	Parque natural / lagunas	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
29	Vía Verde de Poblete	Vía verde	Fácil	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
30	Laguna de la Posadilla	Volcánica / laguna	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
31	Volcán del Cerro Gordo	Geológica / volcánica	Fácil / moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
32	Calatrava la Vieja y Guadiana	Cultural / ribera	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
33	Alarcos y río Guadiana	Cultural / sendero popular	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
34	Las Lastras de Fuencaliente	Cultural / cascadas	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Otoño y primavera	Revisar caudal, firme y accesos.
35	Cascada de la Batanera	Barranco / cascada	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
36	Peña Escrita y pinturas rupestres	Cultural / montaña	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Otoño y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
37	Sierra de Malagón	Montaña	Avanzado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia y track validado.
38	Plaza de los Moros	Montaña / mirador	Avanzado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia y track validado.
39	Camino Natural del Guadiana	Camino natural / ribera	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
40	Atalaya de Ciudad Real circular	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Senda del Boquerón del Estena](#) | [Ruta de Valhondo en Cabañeros](#) | [Ruta de la Viñuela y Cañada Real](#) | [Tablas de Daimiel - Isla del Pan](#) | [Tablas de Daimiel ruta circular](#) | [Lagunas del Rey y de la Colgada](#) | [Circuito largo Lagunas de Ruidera](#) | [Laguna Blanca de Ruidera](#) | [Vía Verde de Poblete](#) | [Laguna de la Posadilla](#) | [Volcán del Cerro Gordo](#) | [Calatrava](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es

[la Vieja y Guadiana](#) | [Alarcos y río Guadiana](#) | [Las Lastras de Fuencaliente](#) | [Cascada de la Batanera](#) | [Peña Escrita y pinturas rupestres](#) | [Sierra de Malagón](#) | [Plaza de los Moros](#) | [Camino Natural del Guadiana](#) | [Atalaya de Ciudad Real circular](#)



Cuenca

Entorno orientativo: Serranía de Cuenca, Alto Guadiela, Cabriel, Manchuela, Alcarria y Mancha conquense

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
41	Ciudad Encantada de Cuenca	Geológica / kárstica	Fácil / moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
42	Uña, Escalerón y La Raya	Sendero popular	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
43	Laguna de Uña circular	Laguna / ribera	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
44	Callejones de Las Majadas	Geológica / kárstica	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Primavera y otoño	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
45	Nacimiento del Río Cuervo	Cascada / nacimiento	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
46	Hoz de Beteta y Paseo Botánico	Ribera / hoz	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
47	Hoz Somera y Los Castillejos PR-CU 01	PR homologado	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
48	Torcas de los Palancares	Geológica / kárstica	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Primavera y otoño	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
49	Lagunas de Cañada del Hoyo	Lagunas / sendero popular	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
50	Hoces de Cuenca SL-CU 10	SL homologado	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
51	Ermita de San Julián SL-CU 11	SL homologado	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
52	Senda de los Hocinos SL-CU 12	SL homologado	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
53	Las Chorreras del Cabriel	Ribera / cascadas	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
54	Enguídanos y Hoz del Cabriel	Ribera / hoz	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
55	Alarcón y Hoz del Júcar	Ribera / patrimonio	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
56	Buendía y Ruta de las Caras	Cultural / sendero popular	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
57	GR-239 Camino de Levante Cuenca-La Roda	GR / travesía	Moderado / avanzado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Planificar por tramos y validar distancia.
58	Belmonte y castillo circular	Cultural / patrimonial	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Otoño, invierno y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
59	Mota del Cuervo y molinos	Cultural / sendero popular	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Otoño, invierno y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.



N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
60	Cañete y murallas por senderos históricos	Cultural / patrimonial	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Muy buena para ruta cultural y contenido web.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Ciudad Encantada de Cuenca](#) | [Uña, Escalerón y La Raya](#) | [Laguna de Uña circular](#) | [Callejones de Las Majadas](#) | [Nacimiento del Río Cuervo](#) | [Hoz de Beteta y Paseo Botánico](#) | [Hoz Somera y Los Castillejos PR-CU 01](#) | [Torcas de los Palancares](#) | [Lagunas de Cañada del Hoyo](#) | [Hoces de Cuenca SL-CU 10](#) | [Ermita de San Julián SL-CU 11](#) | [Senda de los Hocinos SL-CU 12](#) | [Las Chorreras del Cabriel](#) | [Enguídanos y Hoz del Cabriel](#) | [Alarcón y Hoz del Júcar](#) | [Buendía y Ruta de las Caras](#) | [GR-239 Camino de Levante Cuenca-La Roda](#) | [Belmonte y castillo circular](#) | [Mota del Cuervo y molinos](#) | [Cañete y murallas por senderos históricos](#)



Guadalajara

Entorno orientativo: Alto Tajo, Sierra Norte, Tejera Negra, Arquitectura Negra, Alcarria y Río Dulce

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
61	Hayedo de Tejera Negra - Senda de Carretas	Bosque / senda oficial	Fácil / moderado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
62	Hayedo de Tejera Negra - Senda del Robledal	Bosque / senda oficial	Moderado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Otoño y primavera	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
63	Cascada del Aljibe	Barranco / cascada	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
64	Pico Ocejón desde Majaelrayo	Montaña	Avanzado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
65	Pueblos Negros circular	Circular popular	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
66	GR 60 Pueblos de la Arquitectura Negra	GR / travesía	Moderado / avanzado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
67	Barranco del Río Dulce desde Pelegrina	Ribera / parque natural	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
68	Mirador Félix Rodríguez de la Fuente	Sendero popular	Fácil / moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
69	Barranco de la Hoz desde Corduente	Barranco / patrimonio	Fácil / moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
70	Laguna de Taravilla	Ribera / laguna	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
71	Salto de Poveda	Cascada / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
72	Hundido de Armallones	Ribera / hoz	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
73	GR 10 tramo Alto Tajo	GR / travesía	Moderado / avanzado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
74	Ciudad Encantada de Tamajón	Geológica / sendero popular	Fácil / moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
75	Ermita de los Enebrales	Cultural / sendero popular	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
76	Condemios de Arriba - Senda de las Esculturas	Sendero popular	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
77	Atienza y manantiales	Cultural / sendero popular	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
78	Cifuentes y río Cifuentes	Ribera / cultural	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
79	Trillo y cascadas	Ribera / cascadas	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
80	Brihuega campos de lavanda	Sendero popular / paisaje	Fácil / moderado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Junio y julio	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Hayedo de Tejera Negra - Senda de Carretas](#) | [Hayedo de Tejera Negra - Senda del Robledal](#) | [Cascada del Aljibe](#) | [Pico Ocejón desde Majaelrayo](#) | [Pueblos Negros circular](#) | [GR 60 Pueblos de la Arquitectura Negra](#) | [Barranco del Río Dulce desde Pelegrina](#) | [Mirador Félix Rodríguez de la Fuente](#) | [Barranco de la Hoz desde Corduente](#) | [Laguna de Taravilla](#) | [Salto de Poveda](#) | [Hundido de Armallones](#) | [GR 10 tramo Alto Tajo](#) | [Ciudad Encantada de Tamajón](#) | [Ermita de los Enebrales](#) | [Condemios de Arriba - Senda de las Esculturas](#) | [Atienza y manantiales](#) | [Cifuentes y río Cifuentes](#) | [Trillo y cascadas](#) | [Brihuega campos de lavanda](#)



Toledo

Entorno orientativo: Montes de Toledo, Sierra de San Vicente, La Jara, Tajo, La Mancha y Barrancas de Burujón

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
81	PR-TO 20 Ruta del Río Tíetar	PR homologado	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
82	PR-TO 21 Cabeza del Oso y Pelados	PR homologado	Avanzado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia y track validado.
83	SL-TO 01 Sendero de Melque	SL homologado	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
84	PR-TO 47 Sendero de las Tres Lagunas	PR homologado	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
85	PR-TO 48 Hoces del Río Estenilla	PR homologado	Moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Primavera y tras lluvias	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
86	PR-TO 49 Espinoso del Rey - Risco Ñaña	PR homologado	Avanzado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Otoño y primavera	Solo grupo con experiencia y track validado.
87	SL-TO 04 Sendero del Caño de la Cruz	SL homologado	Moderado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
88	El Chorro de Los Navalucillos	Barranco / cascada	Moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y tras lluvias	Revisar caudal, firme y accesos.
89	Rocigalgo desde Las Becerras	Montaña	Avanzado	Bosques, pinares, dehesas, montaña mediterránea y fauna asociada.	Primavera y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
90	Barrancas de Burujón y Castrejón	Barranco / paisaje fluvial	Fácil / moderado	Relieve kárstico, hoces, cañones, roquedos y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
91	Senda Ecológica del Tajo en Toledo	Ribera / urbana	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
92	Vuelta al Valle de Toledo	Sendero popular	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
93	Ruta de los Cigarrales de Toledo	Sendero popular	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
94	Vía Verde de la Jara completa	Vía verde	Fácil / moderado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
95	PR-TO 25 Mirador Bellavista	PR homologado	Moderado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Todo el año, evitando calor extremo	Grupo habituado, ritmo tranquilo.
96	Consuegra y cerro Calderico	Cultural / patrimonial	Moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Otoño, invierno y primavera	Muy buena para ruta cultural y contenido web.
97	Molinos y castillo de Consuegra	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, castillos, molinos, pueblos y caminos culturales.	Otoño, invierno y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
98	GR-113 etapa Villamejor a Toledo	GR / travesía	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Todo el año, evitando calor extremo	Planificar por tramos y validar distancia.
99	Valdeverdeja y ribera del Tajo	Ribera / sendero popular	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, humedales o lagunas con alto valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
100	Campillo de la Jara y estación de la Vía Verde	Vía verde	Fácil / moderado	Paisaje natural, caminos tradicionales, miradores y entorno rural.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [PR-TO 20 Ruta del Río Tíetar](#) | [PR-TO 21 Cabeza del Oso y Pelados](#) | [SL-TO 01 Sendero de Melque](#) | [PR-TO 47 Sendero de las Tres Lagunas](#) | [PR-TO 48 Hoces del Río Estenilla](#) | [PR-TO 49 Espinoso del Rey - Risco Ñaña](#) | [SL-TO 04 Sendero del Caño de la Cruz](#) | [El Chorro de Los Navalucillos](#) | [Rocigalgo desde Las Becerras](#) | [Barrancas de Burujón y](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es

[Castrejón](#) | [Senda Ecológica del Tajo en Toledo](#) | [Vuelta al Valle de Toledo](#) | [Ruta de los Cigarrales de Toledo](#) | [Vía Verde de la Jara completa](#) | [PR-TO 25 Mirador Bellavista](#) | [Consuegra y cerro Calderico](#) | [Molinos y castillo de Consuegra](#) | [GR-113 etapa Villamejor a Toledo](#) | [Valdeverdeja y ribera del Tajo](#) | [Campillo de la Jara y estación de la Vía Verde](#)



Notas de uso y verificación

- Los enlaces son búsquedas de apoyo, no un track único validado.
- Revisar siempre el recorrido concreto antes de convocar la salida.
- Evitar calor extremo en La Mancha, La Alcarria y zonas abiertas.
- En nacimientos, chorreras, lagunas y hoces, revisar caudal, terreno y accesos tras lluvias.
- En espacios naturales protegidos, confirmar normativa, permisos, aparcamiento, cupos y estado del recorrido.
- Para Trote's Up, priorizar rutas fáciles y moderadas en salidas nuevas, dejando las avanzadas para grupos con experiencia.

Fuentes de referencia consultadas

- [Senderos de Castilla-La Mancha - Federación de Montaña de Castilla-La Mancha](#)
- [Listado de senderos de Castilla-La Mancha](#)
- [Rutas de senderismo - Turismo Castilla-La Mancha](#)
- [Red de Áreas Protegidas de Castilla-La Mancha](#)
- [Rutas y senderos de espacios protegidos](#)