



Guía ampliada: 180 rutas de senderismo de Castilla y León

20 rutas por provincia: Ávila, Burgos, León, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid y Zamora

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
Ávila	Sierra de Gredos, Valle de Iruelas, Alberche, Tiétar y patrimonio vetón	20
Burgos	Ojo Guareña, Montes Obarenes, Arlanza, Demanda, Neila y cañones calizos	20
León	Picos de Europa, Babia, Laciana, Bierzo, Médulas, Omaña y Montaña Central	20
Palencia	Montaña Palentina, Fuentes Carrionas, Las Loras, Canal de Castilla y Tierra de Campos	20
Salamanca	Arribes del Duero, Sierra de Francia, Batuecas, Béjar, Quilamas y Campo Charro	20
Segovia	Guadarrama, Valsaín, Duratón, Riaza, Navafría, Pedraza y Tierra de Pinares	20
Soria	Urbión, Laguna Negra, Cañón del Río Lobos, Fuentona, Moncayo y Ribera del Duero	20
Valladolid	Canal de Castilla, Montes Torozos, Duero, Pisuerga, Tierra de Pinares y páramos	20
Zamora	Sanabria, Trevinca, Arribes del Duero, Aliste, Tera, Esla y Tierra de Campos	20



Ávila

Entorno orientativo: Sierra de Gredos, Valle de Iruelas, Alberche, Tiétar y patrimonio vetón

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
1	Laguna Grande de Gredos	Agua / ribera	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
2	Cinco Lagunas de Gredos	Agua / ribera	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
3	Laguna del Barco	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
4	Morezón desde la Plataforma de Gredos	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
5	Garganta de Bohoyo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
6	Puerto del Pico y Calzada Romana	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
7	Castañar de El Tiemblo	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
8	Senda del Castañar de Casillas	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
9	Reserva Natural Valle de Iruelas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
10	Senda de Las Cruceras	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
11	Castro Vetón de Ulaca	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
12	Navaluenga y garganta del Alberche	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
13	PRC-AV 9 Camino de Piedralaves	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
14	PRC-AV 10 Barranco Cambronal	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
15	PRC-AV 11 Ruta del río Corneja y Hocino	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
16	PRC-AV 12 La Cendra del Espino	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
17	PRC-AV 13 Los Bonales	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
18	PRC-AV 14 El Tejar	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
19	PRC-AV 58 Ruta de los Lavaderos	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
20	Ruta de los Molinos del Adaja	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Laguna Grande de Gredos](#) | [Cinco Lagunas de Gredos](#) | [Laguna del Barco](#) | [Morezón desde la Plataforma de Gredos](#) | [Garganta de Bohoyo](#) | [Puerto del Pico y Calzada Romana](#) | [Castañar de El Tiemblo](#) | [Senda del Castañar de Casillas](#) | [Reserva Natural Valle de Iruelas](#) | [Senda de Las Cruceras](#) | [Castro Vetón de Ulaca](#) | [Navaluenga y garganta del Alberche](#) | [PRC-AV 9 Camino de Piedralaves](#) | [PRC-AV 10 Barranco Cambronal](#) | [PRC-AV 11 Ruta del río Corneja y Hocino](#) | [PRC-AV 12 La Cendra del Espino](#) | [PRC-AV 13 Los Bonales](#) | [PRC-AV 14 El Tejar](#) | [PRC-AV 58 Ruta de los Lavaderos](#) | [Ruta de los Molinos del Adaja](#)



Burgos

Entorno orientativo: Ojo Guareña, Montes Obarenes, Arlanza, Demanda, Neila y cañones calizos

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
21	Desfiladero del Purón	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
22	Ojo Guareña y ermita de San Bernabé	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
23	Lagunas de Neila	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
24	Desfiladero de la Yecla	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
25	Sabinars del Arlanza	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
26	Cañón del Río Lobos desde Hontoria del Pinar	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
27	Frías y Tobera	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
28	Cascadas de Tobera	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
29	Salinas de Poza de la Sal	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
30	Pancorbo y Montes Obarenes	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
31	Pico San Millán desde Santa Cruz del Valle Urbión	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
32	Nacedero del río Oropesa en Pradoluengo	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
33	Cascada de Altuzarra	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
34	Cascadas de Orbaneja del Castillo	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
35	Hoces del Alto Ebro y Rudrón	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
36	Sendero del Monte Hijedo	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
37	Ruta del Eremitorio de Presillas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
38	Covarrubias y ribera del Arlanza	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
39	Sierra de la Demanda en Pradoluengo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
40	Desfiladero de los Hocinos	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Desfiladero del Purón](#) | [Ojo Guareña y ermita de San Bernabé](#) | [Lagunas de Neila](#) | [Desfiladero de la Yecla](#) | [Sabinars del Arlanza](#) | [Cañón del Río Lobos desde Hontoria del Pinar](#) | [Frías y Tobera](#) | [Cascadas de Tobera](#) | [Salinas de Poza de la Sal](#) | [Pancorbo y Montes Obarenes](#) | [Pico San Millán desde Santa Cruz del Valle Urbión](#) | [Nacedero del río](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotesup.es

[Oropesa en Pradoluengo](#) | [Cascada de Altuzarra](#) | [Cascadas de Orbaneja del Castillo](#) | [Hoces del Alto Ebro y Rudrón](#) | [Sendero del Monte Hijedo](#) | [Ruta del Ermitorio de Presillas](#) | [Covarrubias y ribera del Arlanza](#) | [Sierra de la Demanda en Pradoluengo](#) | [Desfiladero de los Hocinos](#)



León

Entorno orientativo: Picos de Europa, Babia, Laciana, Bierzo, Médulas, Omaña y Montaña Central

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
41	Ruta del Cares desde Caín	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
42	Faedo de Ciñera	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
43	Las Médulas - Senda de las Valiñas	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
44	Mirador de Orellán y Galerías de Las Médulas	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
45	Peñalba de Santiago y Valle del Silencio	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
46	Ruta de las Fuentes Medicinales de Noceda	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
47	Pico Gilbo desde Riaño	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
48	Senda Mitológica Leonesa en Carande	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
49	Hayedo de la Boyariza desde Geras	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
50	Laguna de las Verdes desde Torre de Babia	Agua / ribera	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
51	Pico Catoute desde Colinas del Campo	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
52	Valle de Valdeón y Cordiñanes	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
53	Hayedo de Busmayor	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
54	Cascada de la Fervencia en Foncebadón	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
55	Camino de Santiago por Foncebadón	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
56	Hoces de Vegacervera	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
57	Cuevas de Valporquero entorno exterior	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
58	Ruta del Lago de La Baña	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
59	Cascada de Lumajo	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
60	Senda del río Porma en Vegamián	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Ruta del Cares desde Caín](#) | [Faedo de Ciñera](#) | [Las Médulas - Senda de las Valiñas](#) | [Mirador de Orellán y Galerías de Las Médulas](#) | [Peñalba de Santiago y Valle del Silencio](#) | [Ruta de las Fuentes Medicinales de Noceda](#) | [Pico Gilbo desde Riaño](#) | [Senda Mitológica Leonesa en Carande](#) | [Hayedo de la Boyariza desde Geras](#) | [Laguna de las Verdes desde Torre de Babia](#) | [Pico Catoute desde Colinas del Campo](#) | [Valle de Valdeón y Cordiñanes](#) | [Hayedo de Busmayor](#) | [Cascada de la Fervencia en Foncebadón](#) | [Camino de Santiago por Foncebadón](#) | [Hoces de Vegacervera](#) | [Cuevas de Valporquero entorno exterior](#) | [Ruta del Lago de La Baña](#) | [Cascada de Lumajo](#) | [Senda del río Porma en Vegamián](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es



Palencia

Entorno orientativo: Montaña Palentina, Fuentes Carrionas, Las Loras, Canal de Castilla y Tierra de Campos

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
61	Tejeda de Tosande	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
62	Roblón de Estalaya	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
63	Pico Espigüete desde Cardaño de Abajo	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
64	Pico Curavacas desde Vidrieros	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
65	Pozo de las Lomas	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
66	Senda de la Cascada de Mazobre	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
67	Fuentes Carrionas - Valle de Pineda	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
68	Las Tuerces	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
69	Cueva de los Franceses y entorno	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
70	Cañón de la Horadada	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
71	Ruta de los Pantanos	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
72	Canal de Castilla en Frómista	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
73	Canal de Castilla de Alar del Rey a Herrera	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
74	Camino Lebaniego Castellano	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
75	Senda de Valdecebollas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
76	Monte Bernorio	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
77	Senda del Oso en Cervera de Pisuerga	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
78	Mirador de Piedrasluengas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
79	De Salcedillo al Puente Rojadillo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
80	Pico Valdosa desde Briongos de Cervera	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Tejeda de Tosande](#) | [Roblón de Estalaya](#) | [Pico Espigüete desde Cardaño de Abajo](#) | [Pico Curavacas desde Vidrieros](#) | [Pozo de las Lomas](#) | [Senda de la Cascada de Mazobre](#) | [Fuentes Carrionas - Valle de Pineda](#) | [Las Tuerces](#) | [Cueva de los Franceses y entorno](#) | [Cañón de la Horadada](#) | [Ruta de los Pantanos](#) | [Canal de Castilla en Frómista](#) | [Canal de Castilla de Alar del Rey a Herrera](#) | [Camino Lebaniego Castellano](#) | [Senda de Valdecebollas](#) | [Monte Bernorio](#) | [Senda del Oso en Cervera de Pisuerga](#) | [Mirador de Piedrasluengas](#) | [De Salcedillo al Puente Rojadillo](#) | [Pico Valdosa desde Briongos de Cervera](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es



Salamanca

Entorno orientativo: Arribes del Duero, Sierra de Francia, Batuecas, Béjar, Quilamas y Campo Charro

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
81	Pozo de los Humos	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
82	Meandro del Melero desde Riomalo de Abajo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
83	Camino de los Prodigios	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
84	Camino del Agua en Mogarraz	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
85	Ruta de las Raíces en La Alberca	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
86	Peña de Francia desde El Cabaco	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
87	Las Batuecas desde La Alberca	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
88	Senda de los Monjes en Batuecas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
89	Candelario y ruta de las fábricas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
90	Hoya Moros desde La Plataforma del Travieso	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
91	Laguna del Duque	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
92	Ruta de los Arribes en Aldeadávila	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
93	Mirador del Fraile y presa de Aldeadávila	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
94	Senda de los Contrabandistas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
95	Castro de Yecla la Vieja	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
96	Cascada del Caozo en Sierra de Francia	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
97	Valero y Quilamas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
98	Mogarraz a Monforte de la Sierra	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
99	Cepeda y Madroñal circular	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
100	Ciudad Rodrigo y ribera del Águeda	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Pozo de los Humos](#) | [Meandro del Melero desde Riomalo de Abajo](#) | [Camino de los Prodigios](#) | [Camino del Agua en Mogarraz](#) | [Ruta de las Raíces en La Alberca](#) | [Peña de Francia desde El Cabaco](#) | [Las Batuecas desde La Alberca](#) | [Senda de los Monjes en Batuecas](#) | [Candelario y ruta de las fábricas](#) | [Hoya Moros desde La Plataforma del Travieso](#) | [Laguna del Duque](#) | [Ruta de los Arribes en Aldeadávila](#) | [Mirador del Fraile y presa de Aldeadávila](#) | [Senda de los Contrabandistas](#) | [Castro de Yecla la Vieja](#) | [Cascada del Caozo en Sierra de Francia](#) | [Valero y Quilamas](#) | [Mogarraz a Monforte de la Sierra](#) | [Cepeda y Madroñal circular](#) | [Ciudad Rodrigo y ribera del Águeda](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es



Segovia

Entorno orientativo: Guadarrama, Valsaín, Duratón, Riaza, Navafría, Pedraza y Tierra de Pinares

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
101	Hoces del Río Duratón desde Sepúlveda	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
102	Senda de los Dos Ríos en Sepúlveda	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
103	Hoces del Riaza	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
104	Boca del Asno y río Eresma	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
105	Itinerario azul de Valsaín	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
106	Senda de las Pesquerías Reales	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
107	Chorro de Navafría	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
108	Ruta de los Refugios y Chorro de Navafría	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
109	Siete Picos desde Puerto de Navacerrada	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
110	Mujer Muerta desde La Panera	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
111	Peñalara desde Puerto de Cotos	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
112	Senda del Acueducto y Fuencisla	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
113	Camino Schmid	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
114	Pinares de Valsaín y Cueva del Monje	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
115	Pedraza y ermita de Las Vegas	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
116	Cueva de los Enebralejos y Prádena	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
117	Río Moros y La Panera	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
118	Laguna de los Pájaros desde Cotos	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
119	Silla del Rey y cascada de la Chorrancia	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
120	Senda del río Viejo en Coca	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Hoces del Río Duratón desde Sepúlveda](#) | [Senda de los Dos Ríos en Sepúlveda](#) | [Hoces del Riaza](#) | [Boca del Asno y río Eresma](#) | [Itinerario azul de Valsaín](#) | [Senda de las Pesquerías Reales](#) | [Chorro de Navafría](#) | [Ruta de los Refugios y Chorro de Navafría](#) | [Siete Picos desde Puerto de Navacerrada](#) | [Mujer Muerta desde La Panera](#) | [Peñalara desde](#)



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es

[Puerto de Cotos](#) | [Senda del Acueducto y Fuencisla](#) | [Camino Schmid](#) | [Pinares de Valsaín y Cueva del Monje](#) | [Pedraza y ermita de Las Vegas](#) | [Cueva de los Enebralejos y Prádena](#) | [Río Moros y La Panera](#) | [Laguna de los Pájaros desde Cotos](#) | [Silla del Rey y cascada de la Chorrancia](#) | [Senda del río Viejo en Coca](#)



Soria

Entorno orientativo: Urbión, Laguna Negra, Cañón del Río Lobos, Fuentona, Moncayo y Ribera del Duero

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
121	Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
122	Pico Urbión desde Laguna Negra	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
123	Nacimiento del Duero	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
124	Cañón del Río Lobos desde Ucero	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
125	Ermita de San Bartolomé y Río Lobos	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
126	La Fuentona de Muriel	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
127	Sabinar de Calatañazor	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
128	Castroviejo y Cueva Serena	Cañón / geológica	Moderado	Cañones, desfiladeros, karst, cuevas y formaciones geológicas.	Todo el año, evitando calor extremo	Revisar caudal, firme y accesos.
129	Pico Frentes desde Soria	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
130	Moncayo desde Cueva de Ágreda	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
131	Acebal de Garagüeta	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
132	Hoz del río Talegones	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
133	Berlanga de Duero y ermita de San Baudelio	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
134	Numancia y ribera del Duero	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
135	Sierra de Cabrejas y Pico Cabañas	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
136	Ruta de las Icnitas de Fuentesalvo	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
137	Cañón del Río Caracena	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
138	Vinuesa y embalse de la Cuerda del Pozo	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
139	Santa Cruz de Yanguas y Tierras Altas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
140	GR-86 Sendero Ibérico Soriano	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión](#) | [Pico Urbión desde Laguna Negra](#) | [Nacimiento del Duero](#) | [Cañón del Río Lobos desde Ucero](#) | [Ermita de San Bartolomé y Río Lobos](#) | [La Fuentona de Muriel](#) | [Sabinar de Calatañazor](#) | [Castroviejo y Cueva Serena](#) | [Pico Frentes desde Soria](#) | [Moncayo desde Cueva de Ágreda](#) | [Acebal de Garagüeta](#) | [Hoz del río Talegones](#) | [Berlanga de Duero y ermita de San Baudelio](#) | [Numancia y ribera del Duero](#) | [Sierra de Cabrejas y Pico Cabañas](#) | [Ruta de las Icnitas de Fuentesalvo](#) | [Cañón del Río Caracena](#) | [Vinuesa y embalse de la Cuerda del Pozo](#) | [Santa Cruz de Yanguas y Tierras Altas](#) | [GR-86 Sendero Ibérico Soriano](#)



Valladolid

Entorno orientativo: Canal de Castilla, Montes Torozos, Duero, Pisuerga, Tierra de Pinares y páramos

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
141	Canal de Castilla en Medina de Rioseco	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
142	Canal de Castilla ramal de Campos	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
143	Sendero del Pisuerga en Valladolid	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
144	Senda del Duero en Tudela de Duero	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
145	Montes Torozos desde Wamba	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
146	Urueña y el paisaje de los páramos	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
147	Cigales y viñedos del clarete	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
148	Riberas de Castronuño	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
149	Senda de los Almendros en Tordesillas	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
150	Simancas y ribera del Pisuerga	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
151	Montemayor de Pililla y Tierra de Pinares	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
152	Viana de Cega y ribera del Cega	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
153	Portillo y el camino de los castillos	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
154	Peñafiel y ribera del Duero	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
155	Campaspero y páramos de piedra	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
156	Renedo y senderos del Esgueva	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
157	Valle del Esgueva desde Piña de Esgueva	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
158	Mucientes y bodegas tradicionales	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
159	Medina del Campo y caminos históricos	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
160	Lagunas de Villafáfila enlace castellano	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Canal de Castilla en Medina de Rioseco](#) | [Canal de Castilla ramal de Campos](#) | [Sendero del Pisuerga en Valladolid](#) | [Senda del Duero en Tudela de Duero](#) | [Montes Torozos desde Wamba](#) | [Urueña y el paisaje de los páramos](#) | [Cigales y viñedos del clarete](#) | [Riberas de Castronuño](#) | [Senda de los Almendros en Tordesillas](#) | [Simancas y ribera del Pisuerga](#) | [Montemayor de Pililla y Tierra de Pinares](#) | [Viana de Cega y ribera del Cega](#) | [Portillo y el camino de los castillos](#) | [Peñafiel y ribera del Duero](#) | [Campaspero y páramos de piedra](#) |



Trote's Up | www.rutasmujerestrotessup.es

[Renedo y senderos del Esgueva](#) | [Valle del Esgueva desde Piña de Esgueva](#) | [Mucientes y bodegas tradicionales](#) | [Medina del Campo y caminos históricos](#) | [Lagunas de Villafáfila enlace castellano](#)



Zamora

Entorno orientativo: Sanabria, Trevinca, Arribes del Duero, Aliste, Tera, Esla y Tierra de Campos

N.º	Ruta	Tipo / criterio	Nivel	Qué ver / enfoque	Época	Recomendación Trote's Up
161	Lago de Sanabria circular	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
162	Cascada de Sotillo	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
163	Cañón del Tera desde Ribadelago	Agua / ribera	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
164	Laguna de los Peces	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
165	Peña Trevinca desde Sanabria	Montaña	Avanzado	Montaña, miradores, bosques y paisaje de sierra.	Verano fresco y otoño	Solo grupo con experiencia y track validado.
166	Cascadas de Sotillo y Ribadelago	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
167	Camino Sanabrés por Puebla de Sanabria	GR/PR o camino histórico	Moderado	Camino histórico o sendero señalizado con interés cultural y natural.	Primavera y otoño	Planificar por tramos y validar distancia.
168	Puebla de Sanabria y ribera del Tera	Agua / ribera	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
169	Arribes del Duero en Fermoselle	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
170	Miradores de Fariza	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
171	Fermoselle y ruta de los miradores	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
172	Cascada de Abelón	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
173	Lagunas de Villafáfila	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
174	Castro de Las Labradas	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio histórico, pueblos, calzadas, castillos o caminos culturales.	Todo el año, evitando calor extremo	Apta con revisión previa para iniciación.
175	Ribera del Esla en Bretocino	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
176	Sierra de la Culebra en Ferreras	Bosque / sendero natural	Fácil / moderado	Bosques singulares, hayedos, robledales, pinares o dehesas.	Otoño y primavera	Apta con revisión previa para iniciación.
177	Río Manzanas y frontera de Aliste	Agua / ribera	Moderado / avanzado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Revisar caudal, firme y accesos.
178	Puente de Requejo y Duero	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.
179	Senda de los Monjes en San Martín de Castañeda	Sendero popular	Fácil / moderado	Paisaje de ribera, llanura cerealista, viñedos, páramos o vías verdes.	Todo el año	Apta con revisión previa para iniciación.
180	Cascadas de Aguas Cernidas	Agua / ribera	Fácil / moderado	Ríos, cascadas, lagunas, hoces o barrancos con gran valor paisajístico.	Primavera y otoño	Apta con revisión previa para iniciación.

Búsquedas de apoyo por ruta: [Lago de Sanabria circular](#) | [Cascada de Sotillo](#) | [Cañón del Tera desde Ribadelago](#) | [Laguna de los Peces](#) | [Peña Trevinca desde Sanabria](#) | [Cascadas de Sotillo y Ribadelago](#) | [Camino Sanabrés por Puebla de Sanabria](#) | [Puebla de Sanabria y ribera del Tera](#) | [Arribes del Duero en Fermoselle](#) | [Miradores de Fariza](#) | [Fermoselle y ruta de los miradores](#) | [Cascada de Abelón](#) | [Lagunas de Villafáfila](#) | [Castro de Las Labradas](#) | [Ribera del Esla en Bretocino](#) | [Sierra de la Culebra en Ferreras](#) | [Río Manzanas y frontera de Aliste](#) | [Puente de Requejo y Duero](#) | [Senda de los Monjes en San Martín de Castañeda](#) | [Cascadas de Aguas Cernidas](#)



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.
- En rutas de montaña, comprobar meteorología, nieve, material y nivel real del grupo.
- En cascadas, lagunas, barrancos, hoces y riberas, revisar caudal, firme y accesos tras lluvias.
- En espacios naturales protegidos, confirmar normativa, permisos, cupos, aparcamiento y restricciones temporales.
- Para Trote's Up, priorizar rutas fáciles y moderadas en salidas de iniciación, dejando las avanzadas para grupos con experiencia.

Fuentes de referencia consultadas

- [Senderos homologados en Castilla y León - FDMESCYL](#)
- [Buscador de senderos homologados - FDMESCYL](#)
- [Qué es un sendero homologado - FDMESCYL](#)
- [Castilla y León Naturaleza y Senderismo - Turismo Castilla y León](#)
- [Senderismo Castilla y León - FDMESCYL](#)
- [Senderos FEDME - Centro de Descargas CNIG](#)