



Guía ampliada: 100 rutas de senderismo de Mérida y Extremadura

Rutas reales, senderos homologados, caminos naturales y recorridos populares organizados por zonas para Trote's Up

www.rutasmujerestrotessup.es

Importante: Documento en tablas y sin columna de Wikiloc ni de Consejo. Los niveles y épocas son orientativos: antes de publicar o convocar una actividad, valida siempre track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, acceso y estado actual del recorrido.

Resumen por zonas

Zona	Entorno orientativo	Rutas
Mérida, Guadiana, Proserpina y Cornalvo	Mérida / Extremadura: Mérida, Guadiana, Proserpina y Cornalvo	10
Tierra de Barros, Vegas Bajas y entorno de Badajoz	Mérida / Extremadura: Tierra de Barros, Vegas Bajas y entorno de Badajoz	10
La Serena, Campiña Sur y embalses	Mérida / Extremadura: La Serena, Campiña Sur y embalses	10
La Siberia extremeña, Cijara y Guadiana alto	Mérida / Extremadura: La Siberia extremeña, Cijara y Guadiana alto	10
Tentudía, Sierra Suroeste y dehesas	Mérida / Extremadura: Tentudía, Sierra Suroeste y dehesas	10
Monfragüe, Tajo y entorno de Trujillo	Mérida / Extremadura: Monfragüe, Tajo y entorno de Trujillo	10
Valle del Jerte, Ambroz y Cáparra	Mérida / Extremadura: Valle del Jerte, Ambroz y Cáparra	10
La Vera, Gredos extremeño y gargantas	Mérida / Extremadura: La Vera, Gredos extremeño y gargantas	10
Las Hurdes, Sierra de Gata y norte cacereño	Mérida / Extremadura: Las Hurdes, Sierra de Gata y norte cacereño	10
Villuercas-Ibores-Jara, Guadalupe y Geoparque	Mérida / Extremadura: Villuercas-Ibores-Jara, Guadalupe y Geoparque	10



Mérida, Guadiana, Proserpina y Cornalvo

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
1	Mérida monumental, Emérita Augusta	Mérida	Cultural / patrimonial	Fácil / moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
2	Ruta del Guadiana y Puente Romano	Mérida	Ribera / agua / garganta	Fácil / moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
3	Isla del Guadiana y Puente Lusitania	Mérida	Ribera / agua / garganta	Fácil / moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
4	Embalse de Proserpina circular	Mérida / Proserpina	Ribera / agua / garganta	Fácil / moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
5	PR-BA 250 Ruta del Agua, Mérida-Proserpina	Mérida	GR/PR o camino histórico	Moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
6	Vía de la Plata, Mérida-Aljucén	Mérida / Aljucén	GR/PR o camino histórico	Moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
7	GR-114 Camino Natural del Guadiana, tramo Mérida	Mérida	GR/PR o camino histórico	Moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
8	Parque Natural de Cornalvo, embalse circular	Trujillanos / Cornalvo	Ribera / agua / garganta	Fácil / moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
9	Presa romana de Cornalvo y dehesas	Cornalvo	Dehesa / llanura	Fácil / moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera
10	Aljucén, Casa Herrera y Carrascalejo	Aljucén / Carrascalejo	Sendero popular	Moderado	Patrimonio romano, Guadiana, embalses históricos, dehesas, aves y paisaje suave cercano a Mérida.	Otoño, invierno y primavera



Tierra de Barros, Vegas Bajas y entorno de Badajoz

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
11	Badajoz-Mérida por el Camino Natural del Guadiana GR-114	Badajoz / Mérida	GR/PR o camino histórico	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
12	Mérida a Calamonte y Arroyo de San Serván	Mérida / Calamonte	Cultural / patrimonial	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
13	Torremejía y Vía de la Plata	Torremejía	GR/PR o camino histórico	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Primavera y otoño
14	Alange y embalse de Alange	Alange	Ribera / agua / garganta	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Primavera y otoño
15	La Zarza y Sierra de Peñas Blancas	La Zarza	Sierra / montaña suave	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Primavera y otoño
16	Almendralejo y caminos de viñedo	Almendralejo	Sendero popular	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Primavera y otoño
17	Villafranca de los Barros y Tierra de Barros	Villafranca de los Barros	Sendero popular	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Primavera y otoño
18	Ribera del Guadiana en Montijo	Montijo	Ribera / agua / garganta	Fácil / moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
19	Dolmen de Lácara	La Nava de Santiago	Cultural / patrimonial	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Primavera y otoño
20	San Pedro de Mérida y dehesas del Guadiana	San Pedro de Mérida	Ribera / agua / garganta	Fácil / moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera



La Serena, Campiña Sur y embalses

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
21	GR-115 Transerena o Cordel de la Senda del Rey	La Serena	GR/PR o camino histórico	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
22	Embalse de La Serena y miradores	Castuera / La Serena	Ribera / agua / garganta	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
23	Cabeza del Buey y Sierra del Pedregoso	Cabeza del Buey	Sierra / montaña suave	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
24	Castuera y dehesas de La Serena	Castuera	Dehesa / llanura	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
25	Zalamea de la Serena y Cancho Roano	Zalamea de la Serena	Sendero popular	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
26	Campanario y paisaje estepario	Campanario	Dehesa / llanura	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
27	Magacela y castillo de Magacela	Magacela	Cultural / patrimonial	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
28	Valle de la Serena y sierra cercana	Valle de la Serena	Sierra / montaña suave	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
29	Helechal y pinturas rupestres	Benquerencia de la Serena	Sendero popular	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera
30	Peñalsordo y caminos de la sierra	Peñalsordo	Sierra / montaña suave	Moderado	Embalses, llanuras esteparias, grullas, castillos, sierras bajas y paisaje abierto de La Serena.	Otoño, invierno y primavera



La Siberia extremeña, Cíjara y Guadiana alto

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
31	GR-114 Camino Natural del Guadiana, tramo Villarta de los Montes	Villarta de los Montes	GR/PR o camino histórico	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
32	Embalse de Cíjara y miradores	Helechosa de los Montes	Ribera / agua / garganta	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
33	Puerto Peña y embalse de García Sola	Talarrubias / Peloeche	Ribera / agua / garganta	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
34	Reserva de la Biosfera La Siberia	Herrera del Duque	Sendero popular	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
35	Sierra de los Golondrinos	Herrera del Duque	Sierra / montaña suave	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
36	Fuenlabrada de los Montes y castaños	Fuenlabrada de los Montes	Sierra / montaña suave	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
37	Castilblanco y ribera del Guadiana	Castilblanco	Ribera / agua / garganta	Fácil / moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
38	Siruela y sierra de Siruela	Siruela	Sierra / montaña suave	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
39	Tamurejo y caminos de dehesa	Tamurejo	Dehesa / llanura	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera
40	Valdecaballeros y embalse de García Sola	Valdecaballeros	Ribera / agua / garganta	Moderado	Vía de la Plata, campos agrícolas, viñedos, dehesas, dolmen de Lácara y ribera del Guadiana.	Otoño, invierno y primavera



Tentudía, Sierra Suroeste y dehesas

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
41	Monasterio de Tentudía y pico Tentudía	Calera de León	Sierra / montaña suave	Moderado / avanzado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
42	Cabeza la Vaca a Tentudía	Cabeza la Vaca	Sierra / montaña suave	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
43	Fregenal de la Sierra, PR-BA 110 Cegón	Fregenal de la Sierra	GR/PR o camino histórico	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
44	PR-BA 112 Cruz de los Mártires-Pino la Junta	Fregenal de la Sierra	GR/PR o camino histórico	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
45	PR-BA 113 El Moriano	Fregenal de la Sierra	GR/PR o camino histórico	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
46	Jerez de los Caballeros, PR-BA 123 Embalse de Valuengo	Jerez de los Caballeros	GR/PR o camino histórico	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
47	Burguillos del Cerro, PR-BA 154 Sierra de Cordel	Burguillos del Cerro	GR/PR o camino histórico	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
48	Zafra, PR-BA 155 Cordel Dehesa Nueva	Zafra	GR/PR o camino histórico	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
49	Valencia del Ventoso, PR-BA 156 Camino de Sacabarros	Valencia del Ventoso	GR/PR o camino histórico	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera
50	Olivenza, PR-BA 126 Puente Ajuda	Olivenza	GR/PR o camino histórico	Moderado	Dehesas, monasterios, sierras del sur de Badajoz, caminos tradicionales y patrimonio rural.	Otoño, invierno y primavera



Monfragüe, Tajo y entorno de Trujillo

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
51	Ruta roja de Monfragüe, Castillo y Salto del Gitano	Parque Nacional de Monfragüe	Cultural / patrimonial	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
52	Ruta verde de Monfragüe, Villarreal y Cerro Gimio	Villarreal de San Carlos	Sendero popular	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
53	Ruta amarilla de Monfragüe	Villarreal de San Carlos	Sendero popular	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
54	Camino Natural del Tajo GR-113, tramo Monfragüe	Monfragüe	GR/PR o camino histórico	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
55	Serradilla y Mirador de la Portilla del Tiétar	Serradilla	Sendero popular	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
56	Torrejón el Rubio y Sierra de Monfragüe	Torrejón el Rubio	Sierra / montaña suave	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
57	Trujillo y berrocales	Trujillo	Cultural / patrimonial	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
58	Santa Marta de Magasca y llanos de Trujillo	Santa Marta de Magasca	Cultural / patrimonial	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
59	Dehesas de Jaraicejo	Jaraicejo	Dehesa / llanura	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera
60	Puente del Cardenal y ribera del Tajo	Monfragüe	Ribera / agua / garganta	Moderado	Buitres, miradores, Tajo, encinares, castillo, berrocales y paisaje del Parque Nacional de Monfragüe.	Otoño, invierno y primavera



Valle del Jerte, Ambroz y Cáparra

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
61	GR-110 Etapa I Valle del Jerte	Valle del Jerte	GR/PR o camino histórico	Moderado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
62	Garganta de los Infiernos, Los Pilonos	Jerte	Ribera / agua / garganta	Moderado / avanzado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
63	Ruta de Carlos V	Tornavacas / Jarandilla	Sendero popular	Moderado / avanzado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
64	Puerto de Tornavacas y miradores	Tornavacas	Sierra / montaña suave	Moderado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
65	Cabezuela del Valle y camino ribereño	Cabezuela del Valle	Sendero popular	Moderado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
66	Cascada del Caozo	Valdastillas	Ribera / agua / garganta	Moderado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
67	Piornal y ruta de los cerezos	Piornal	Sendero popular	Moderado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
68	Hervás y Castañar Gallego	Hervás	Sendero popular	Moderado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
69	Vía de la Plata, Cáparra-Aldeanueva del Camino	Cáparra / Aldeanueva	GR/PR o camino histórico	Moderado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño
70	La Chorrera de Hervás	Hervás	Ribera / agua / garganta	Moderado	Cerezos, gargantas, cascadas, Vía de la Plata, bosques y pueblos del norte extremeño.	Primavera y otoño



La Vera, Gredos extremeño y gargantas

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
71	GR-111 Sistema Central, tramo La Vera	La Vera	GR/PR o camino histórico	Moderado / avanzado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
72	Garganta de Cuartos	Losar de la Vera	Ribera / agua / garganta	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
73	Garganta de Jaranda	Jarandilla de la Vera	Ribera / agua / garganta	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
74	Monasterio de Yuste y Cuacos de Yuste	Cuacos de Yuste	Cultural / patrimonial	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
75	Ruta del Trabuquete	Guijo de Santa Bárbara	Sendero popular	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
76	Chorrera de la Desesperá	Pasarón de la Vera	Ribera / agua / garganta	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
77	Garganta la Olla y miradores	Garganta la Olla	Ribera / agua / garganta	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
78	Madrigal de la Vera y garganta de Alardos	Madrigal de la Vera	Ribera / agua / garganta	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
79	Villanueva de la Vera y cascadas	Villanueva de la Vera	Ribera / agua / garganta	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño
80	Valverde de la Vera y caminos tradicionales	Valverde de la Vera	Sendero popular	Moderado	Gargantas de agua clara, pueblos veratos, Monasterio de Yuste, Gredos extremeño y caminos históricos.	Primavera y otoño



Las Hurdes, Sierra de Gata y norte cacereño

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
81	GR-10 Tramo Las Hurdes	Las Hurdes	GR/PR o camino histórico	Moderado / avanzado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
82	GR-10 Tramo Sierra de Gata	Sierra de Gata	GR/PR o camino histórico	Moderado / avanzado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
83	GR-213 Camino Mozárabe de Las Hurdes	Las Hurdes	GR/PR o camino histórico	Moderado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
84	Meandro del Melero	Riomalo de Abajo	Sendero popular	Moderado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
85	Chorro de la Meancera	El Gasco	Ribera / agua / garganta	Moderado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
86	Ovejuela y Chorrituelo	Ovejuela	Sendero popular	Moderado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
87	Robledillo de Gata y río Árrago	Robledillo de Gata	Sendero popular	Moderado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
88	San Martín de Trevejo y castaño	San Martín de Trevejo	Sendero popular	Moderado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
89	Gata y Torre de la Almenara	Gata	Sendero popular	Moderado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño
90	Descargamaria y Sierra de Dios Padre	Descargamaria	Sierra / montaña suave	Moderado	Meandros, cascadas, arquitectura tradicional, castaños, sierras verdes y pueblos de montaña.	Primavera y otoño



Villuercas-Ibores-Jara, Guadalupe y Geoparque

N.º	Ruta	Inicio / municipio	Tipo	Nivel	Qué ver	Época
91	GR-116 Camino Natural de Las Villuercas	Villuercas-Ibores-Jara	GR/PR o camino histórico	Moderado / avanzado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
92	GR-117 Alfonso Onceno	Navezuelas / Guadalupe	GR/PR o camino histórico	Moderado / avanzado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
93	Camino Real de Guadalupe	Guadalupe	GR/PR o camino histórico	Moderado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
94	Pico Villuercas	Navezuelas / Guadalupe	Sierra / montaña suave	Moderado / avanzado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
95	Chorrera de Calabazas	Castañar de Ibor	Ribera / agua / garganta	Moderado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
96	Cueva de Castañar y entorno	Castañar de Ibor	Sendero popular	Moderado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
97	Desfiladero del Rucas	Cañamero	Sendero popular	Moderado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
98	Cañamero y embalse del Cancho del Fresno	Cañamero	Ribera / agua / garganta	Moderado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
99	Berzocana y pinturas rupestres	Berzocana	Sendero popular	Moderado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño
100	Guadalupe y ermita del Humilladero	Guadalupe	Cultural / patrimonial	Moderado	Geoparque, Guadalupe, desfiladeros, pinturas rupestres, cumbres, castaños y caminos de peregrinación.	Primavera y otoño



Notas de uso para Trote's Up

Priorizar rutas fáciles y moderadas para participantes nuevas o grupos amplios.

En Extremadura, evitar horas centrales de calor y priorizar otoño, invierno y primavera.

En rutas de agua, gargantas y embalses, comprobar caudal, barro y estado de accesos.

En espacios protegidos como Monfragüe, Cornalvo o Villuercas, consultar normativa antes de convocar.

En rutas GR o caminos naturales largos, dividir por tramos y revisar logística de transporte.

