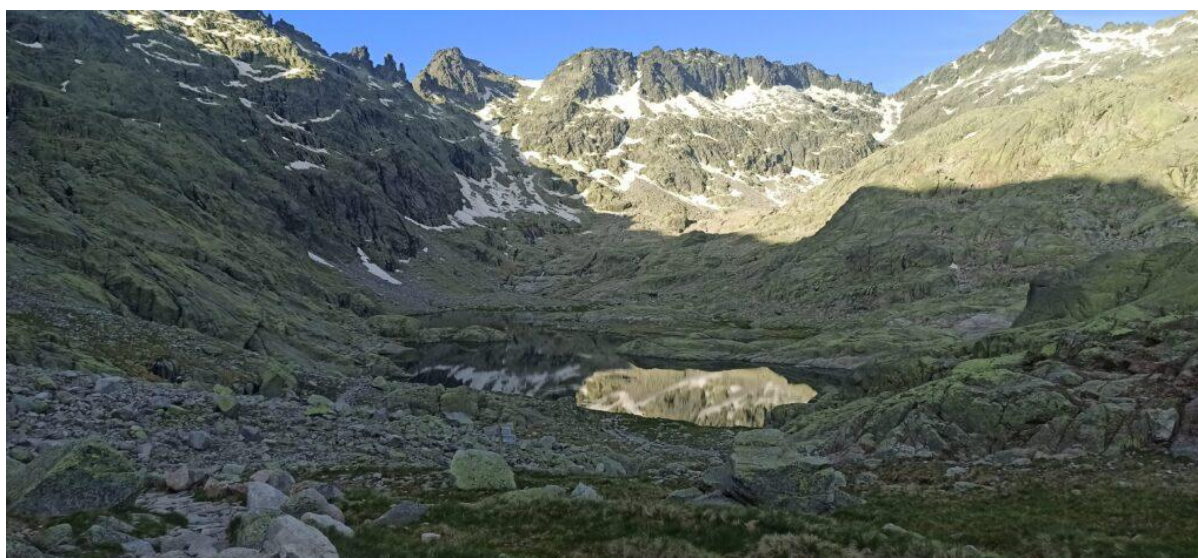




2 SEMANAS DESDE SIERRA DE GREDOS HASTA SIERRA DE ANDUJAR



Circo de Gredos

DIA 1 y 2 SIERRA DE GREDOS Ubicación

Comienza el viaje en la plataforma de Gredos donde el estacionamiento es gratuito que fue cuando realice el viaje. El objetivo era subir el pico Almanzor en dos etapas ya que el tiempo invitaba a ello y comencé por la tarde. El primer día camine hasta la pradera de Gredos sin dificultad aparente, hice noche y por la mañana comencé el ascenso a la cumbre, me encontré algún nevero cerca de la cima haciendo necesarios crampones y piolets. El tramo final algo de roca descompuesta y pasos de hasta 2 grado teniendo una dificultad moderada vuelta por el mismo lugar. ruta

AQUI conviene destacar una pequeña desviación en la parte final del recorrido que se debe evitar ya que tome el camino erróneo PK 9,8.

DIA 2 y 3 MOMBELTRÁN Ubicación RIO CUEVAS Ubicación



Castillo de Mombeltrán

Me desplazo hasta el siguiente destino donde estaciono enfrente del castillo de los Duques de Albuquerque , dicho estacionamiento es amplio y se puede acceder con vehículos más grandes Desde este punto comienzo una bonita ruta de MTB A los pies de la Sierra de Gredos se encuentra Mombeltrán, uno de esos pueblos con encanto desde los que parten infinidad de pistas forestales. Esta ruta circular combina ascensos exigentes, bosques mediterráneos, pistas rápidas y excelentes miradores sobre el Valle del Tiétar, convirtiéndolo en una opción ideal para una mañana de mountain bike. RUTA AQUI , Para relajarse me tome una parada en el río Cuevas junto a Arenas de San Pedro donde pase la tarde y pernoctó.

DIA 4 MONFRAGÜE Ubicación

Mi próximo destino es el parque natural de Monfragüe en el que realizo otra ruta de MTB, RUTA AQUI pernocto y hago noche en el centro de visitantes de Monfragüe donde existe un aparcamiento junto al camping de Monfragüe permite recorrer algunos de sus paisajes más representativos, combinando pistas forestales, dehesas centenarias y espectaculares miradores sobre el río Tajo.

A diferencia de otras rutas de MTB donde el objetivo principal es la dificultad técnica, aquí el verdadero protagonista es el entorno. Cada kilómetro ofrece una oportunidad para observar aves rapaces, atravesar bosques mediterráneos y disfrutar del silencio de uno de los espacios naturales mejor conservados de España..



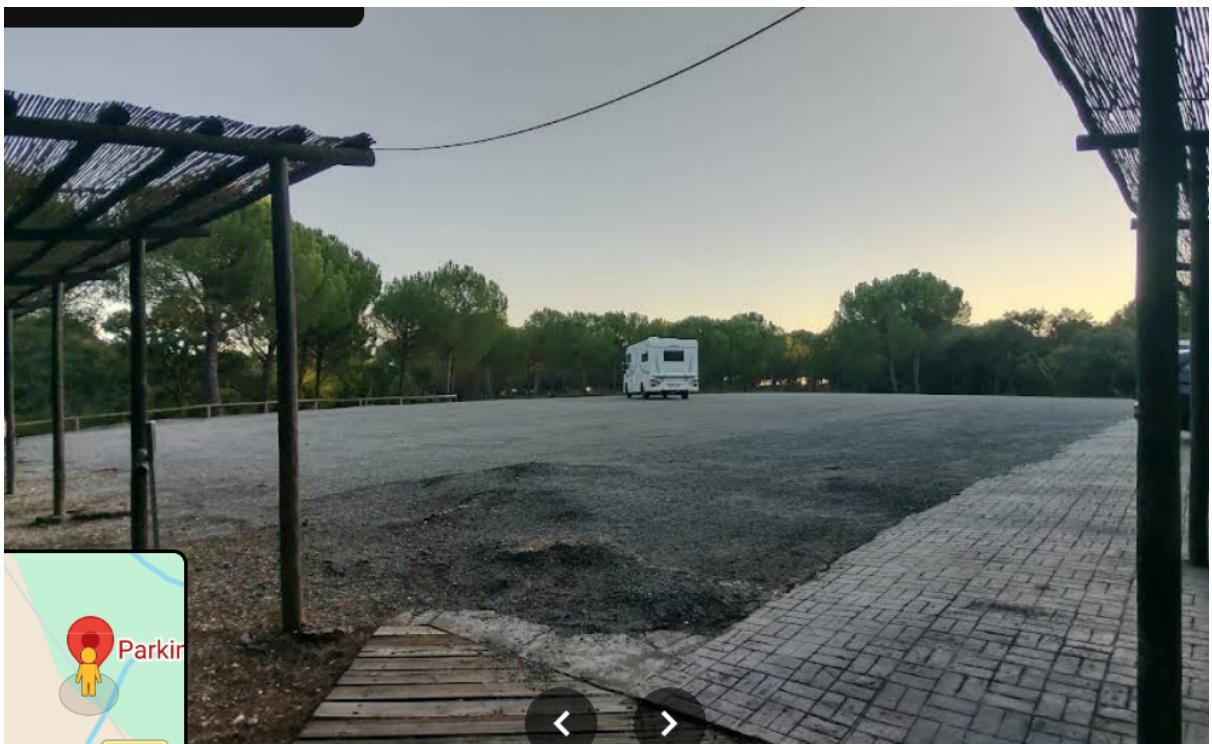
Aparcamiento camping de Monfragüe

DIA 5 Y 6 EL ROCÍO Ubicación Y MATALASCAÑAS Ubicación

Dejo Extremadura a un lado y me dirijo hacia la provincia de Huelva donde visitó el Rocío pintoresco pueblo que es mundialmente conocida por su santuario y por albergar la Romería de El Rocío, la peregrinación mariana más grande de España. Durante la fiesta de Pentecostés, congrega a más de un millón de devotos para honrar a la «Blanca Paloma sus calles como en el lejano oeste carecen de pavimentación y nos recuerda otra época. Después de Esta visita tras un día de descanso pernocto en parking de Acebrón para visitar los alrededores de Doñana al día siguiente.



El rocío



Parking del Acebrón

Esta ruta circular por el entorno del Palacio del Acebrón, en pleno Parque Nacional de Doñana, es uno de ellos. Cada kilómetro invita a detenerse para observar el paisaje, escuchar el sonido de las aves y descubrir uno de los humedales más importantes de Europa.

Es un itinerario ideal para combinar deporte y naturaleza, con un recorrido prácticamente llano que atraviesa bosques de pinos, alcornoques y zonas de marisma. Adjunto [RUTA AQUI](#).

Por la tarde me acerco a la población de Matalascañas para disfrutar de una tarde de Playa Estacionando en el sector Q (Avenida Principal)



Playa de Matalascañas



Estacionamiento junto a la playa de Matalascañas

DIA 7 PLAYA LA CASTILLA Ubicación



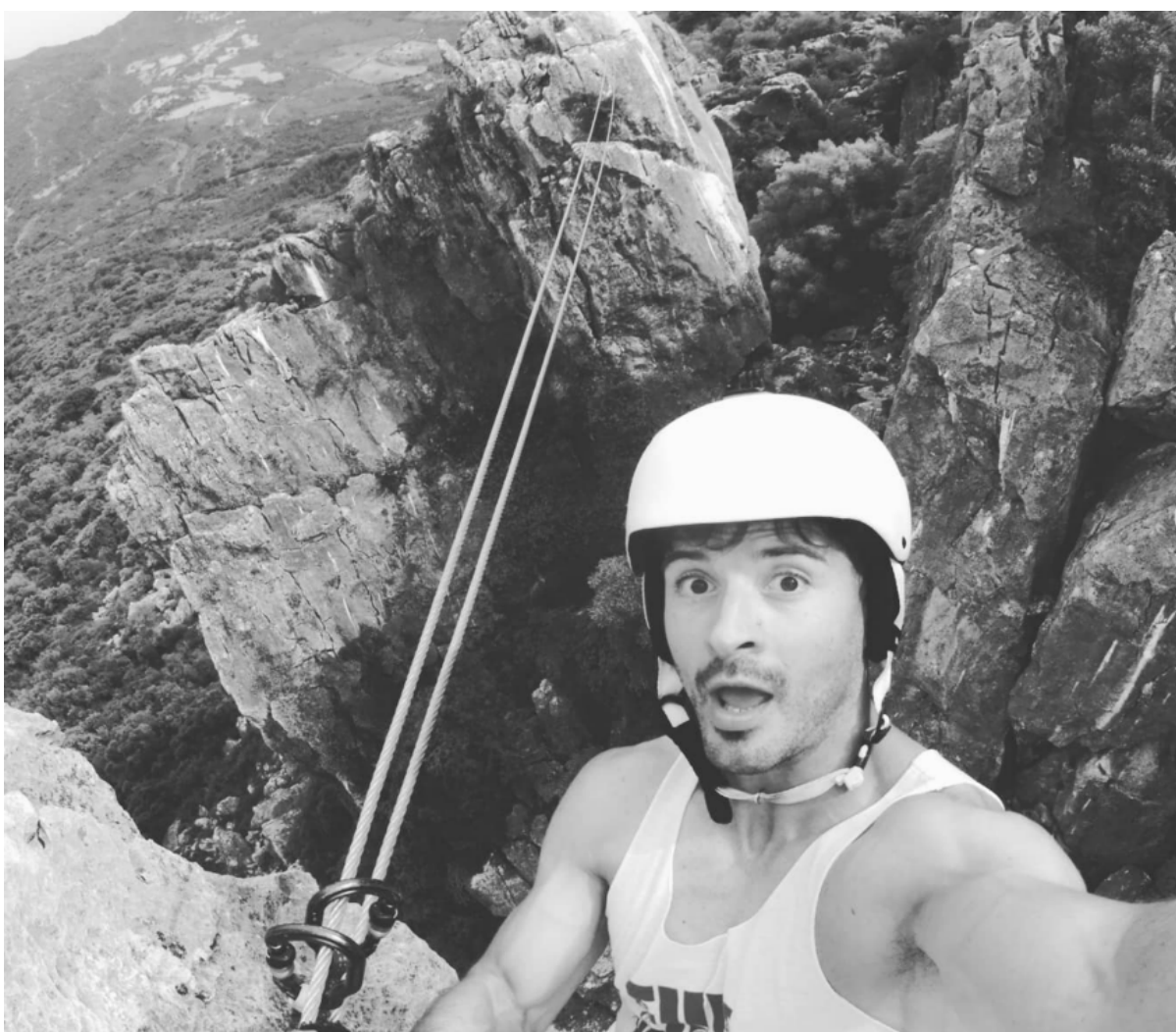
Estacionamiento y pernocta junto a la playa

Una de las ventajas de viajar fuera de la temporada y entre semana es poder permitirse el lujo de poder estacionar junto a la playa y disfrutar de un día de Surf.

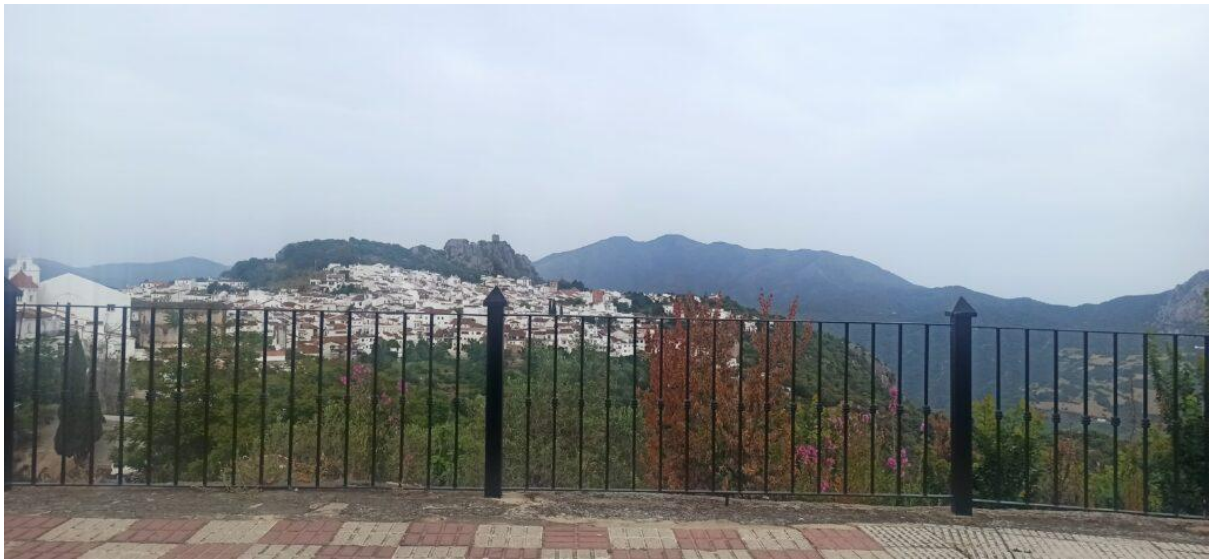
DIA 8 Y 9 SIERRA DE GRAZALEMA BENAJOÁN Ubicación y GAUCÍN Ubicación



Estacionamiento Vía ferrata del Águila



Vía Ferrata del Aguila



Benaoján

Me dirijo a La Sierra de Grazalema, situada entre las provincias de Cádiz y Málaga, alberga uno de los espacios naturales más espectaculares del sur de España.

Declarada Parque Natural y reconocida como Reserva de la Biosfera por la UNESCO, destaca por sus impresionantes paisajes kársticos, profundos barrancos, frondosos bosques y algunos de los pueblos blancos más bonitos de Andalucía. con intención de hacer vías Ferratas por la zona, accesibles para gente con experiencia en estas actividades las vías posibilidad de pernoctar, comencé con la vía Ferrata de Benaojan (más sencilla) [RUTA AQUÍ](#) hice noche junto a la espectacular vía

Ferrata de Gaucín [RUTA AQUÍ](#)

DÍA 10 SALOBREÑA Ubicación



Castillo y Playa de Salobreña



Parque de Calistenia Salobreña

Me dirijo a la costa Granadina en busca de playa y conocer la cultura local por la mañana aprovecho para entrenar en un parque de calistenia [Descripción](#) y por la tarde me relajo y disfruto del litoral paseando por sus calles empedradas y sus casas blancas.

DIA 11 Y 12 SIERRA NEVADA MECINA BOMBARÓN [Ubicación](#) TREVÉLEZ

[Ubicación](#)



Mecina Bombarón

Próxima parada: Alpujarra granadina. En la vertiente sur de Sierra Nevada, rodeado de barrancos, bosques y pequeños pueblos de arquitectura tradicional, se encuentra Mecina Bombarón, uno de los rincones más auténticos de la Alpujarra Granadina.

Esta ruta circular de BTT permite descubrir un territorio donde la naturaleza y la historia conviven en perfecta armonía.

El recorrido combina pistas forestales, antiguos caminos rurales y espectaculares panorámicas de las cumbres de Sierra Nevada, convirtiéndolo en una excelente opción para quienes buscan una jornada completa de bicicleta de montaña lejos de las rutas más masificadas. [RUTA AQUÍ](#)

Como broche final terminó mi estancia en Sierra Nevada haciendo cumbre en el Mulhacén, la cumbre más elevada de la península Ibérica, uno de los grandes retos para cualquier amante del senderismo de alta montaña. Ascender hasta su cima desde Trevélez supone adentrarse en uno de los paisajes más salvajes de Sierra Nevada, atravesando barrancos, refugios de montaña, lagunas glaciares y antiguos caminos utilizados durante siglos por pastores y arrieros.

Es una ruta exigente físicamente, pero la recompensa es extraordinaria: panorámicas infinitas sobre Andalucía, el Mediterráneo e incluso las montañas del norte de África en los días más despejados. La ruta que he subido carece de dificultad técnica y es apropiada para cualquier senderista con buena condición física ya que es exigente en este aspecto. Material de alta montaña necesarios si la ruta se hace estrictamente fuera de los meses de Verano. [RUTA AQUI](#)

DIA 13 MOCLÍN [Ubicación](#)



Aparcamiento de Vía ferrata de Moclín

Como broche a este viaje paro para hacer una sencilla vía ferrata con dificultad K3 [RUTA AQUI](#) pueblo tranquilo en medio de la naturaleza ideal para relajarse y desconectar por lo que hice noche para afrontar la última parada del viaje

DIA 14 SIERRA DE ANDÚJAR Ubicación

En Villanueva de la reina comienzo mi última aventura del viaje Si buscas una ruta de trail running sin grandes complicaciones técnicas, pero rodeada de naturaleza y patrimonio rural, este recorrido circular con salida desde La Condesa es una excelente opción.

El itinerario discurre por caminos de tierra y senderos que atraviesan un paisaje tranquilo, donde las antiguas fuentes se convierten en los grandes protagonistas del recorrido. Son lugares ideales para hacer una breve pausa, hidratarse y disfrutar del entorno antes de continuar la carrera. [RUTA AQUI](#)

MATERIAL NECESARIO VIAJE

Material de montaña

Perfecto para:

- Sierra de Gredos
- Mulhacén
- Senderos de Doñana
- Trail en Sierra de Andújar

Obligatorio

- Mochila 40-50 L
- Bastones de trekking
- Botas de montaña impermeables
- Zapatillas de trekking ligeras
- Ropa técnica transpirable
- Forro polar
- Chaqueta impermeable
- Pantalón largo técnico
- Pantalón corto
- Calcetines técnicos
- Gorra
- Gafas de sol categoría 3-4
- Crema solar SPF 50
- Guantes
- Buff
- Frontal
- Botiquín
- Manta térmica
- Navaja multiusos
- GPS o móvil con mapas offline
- Agua (2-3 litros)
- Comida energética

Material de alta montaña (solo si hay nieve)

Necesario para:

- Almanzor fuera verano
- Mulhacén fuera del verano

Equipo

- Crampones
- Piolet
- Casco de alpinismo
- Polainas (recomendable)
- Guantes impermeables
- Chaqueta térmica
- Pantalón impermeable

Importante: Entre junio y septiembre normalmente no son necesarios, salvo nevadas tardías o condiciones excepcionales. Consulta siempre el estado de la montaña antes de salir.

Equipo de vía ferrata

Necesario para:

- Benaoján
- Gaucín
- Moclín

Material obligatorio

- Arnés homologado
- Disipador de ferrata
- Casco
- Cabo de reposo
- Guantes de ferrata

- Mochila pequeña (20-30 L)
- Agua
- Botiquín

Recomendable

- Polea para tirolinas (si la vía la incluye)
 - Zapatillas de aproximación
-

Equipo de MTB

Para:

- Mombeltrán
- Monfragüe
- Mecina Bombarón

Bicicleta

- MTB revisada
- Kit tubeless o cámaras
- Bomba
- Multiherramienta
- Tronchacadenas
- Eslabón rápido
- Desmontables
- Pastillas de freno de repuesto

Equipamiento

- Casco
- Guantes
- Gafas
- Maillot
- Culotte
- Zapatillas MTB
- Bidones

- Mochila de hidratación
-

Trail running

Para Sierra de Andújar

- Zapatillas de trail
 - Chaleco de hidratación
 - Soft flasks
 - Gorra
 - Gafas
 - Cortavientos
 - Geles o barritas
-

Playa y surf

Para:

- Playa de Castilla
 - Matalascañas
 - Salobreña
 - Tabla de surf
 - Neopreno (según época)
 - Invento (leash)
 - Escarpines (opcional)
 - Toalla
 - Chanclas
 - Bañador
 - Protector solar resistente al agua
-

Ropa recomendada (2 semanas)

- 5 camisetas técnicas
- 2 pantalones cortos
- 2 pantalones largos
- 1 forro polar
- 1 plumífero ligero
- 1 chaqueta impermeable
- 7 pares de calcetines
- Ropa interior
- Gorra
- Gorro fino (alta montaña)
- Guantes