

## Excursión del 3 de junio 2018. Salida por la Paramera de Ávila y el Pico Zapatero. Agrupación Deportiva Rutas

### Situación

Nos dirigimos este domingo a La Paramera de Ávila, conjunto de montes situado en el Sistema Central, en la provincia de Ávila, perteneciente a la comunidad autónoma de Castilla y León.



La Paramera de Ávila pertenece al *espacio natural protegido de las Sierras de la Paramera y Serrota*. Su cima de mayor altitud es el Pico Zapatero, de 2.158 metros de altitud. Se sitúa al norte de la Sierra de Gredos, y separada de este núcleo orográfico por el valle del Alberche. La Paramera de Ávila enlaza al este con la sierra de Malagón a través de la cuerda de los Polvisos. Este macizo tectónico se levanta en su vertiente norte sobre la fosa del río Adaja, o valle de Amblés, así pues, podemos verlo en todo su esplendor desde la carretera que une Ávila con Plasencia por encima de la aplanada Sierra de las Yemas y antes de la Serrota.



*(Fotografías: arriba el Cuchillo en el cordal de la Sierra de la Paramera de Ávila antes de alcanzar el Risco del Sol, abajo restos de calzada romana en el puerto de Navalmoral).*

El sector más oriental de esta sierra se convierte en una

verdadera paramera, relieve de cumbres planas, extensas y de elevación modesta (1567 metros en el cerro de la Chorrera) que dominan el sector oriental de la fosa del Alberche.

*(Fotografías: arriba en frente de nosotros ya tenemos al pico Zapatero, abajo desde el pico una visión de las cumbres que hemos ido alcanzando).*

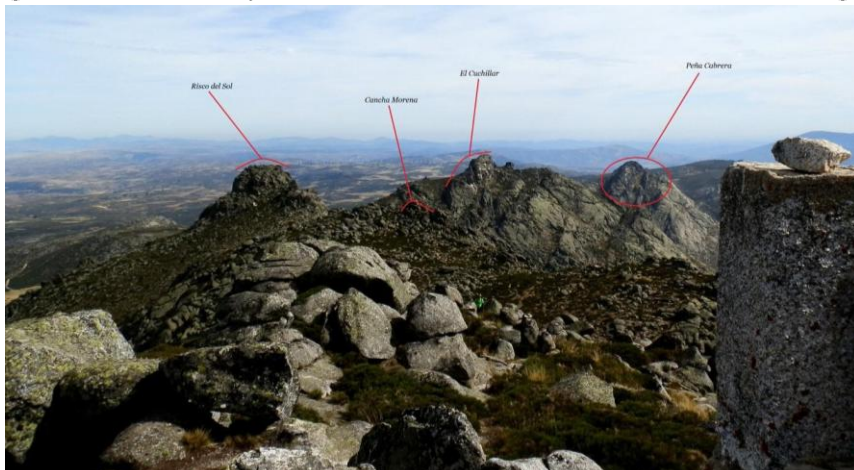


Sus cumbres más elevadas rozan los 2.300 metros y conservan las huellas dejadas por la intensa erosión de los glaciares cuaternarios. Entre las que destacan: Majalespino (1924 m), peña de la Graja (1876 m), alto de Risco Pardo (1869 m), Cabeza Redonda (1968 m), alto de La Hoya (2134 m), Risco Redondo (2054 m), Zapatero (2158 m), Cancha Morena (2122 m) y Risco del Sol (2113 m), estos tres últimos llamados en plural Picos Zapateros.

### Litología

Predominan los paisajes graníticos, en cuyo modelado resulta la formación de grandes formas graníticas, con una variada tipología: cúpulas o domos, lanchares, dorsos de ballena, formas fungiformes, tors residuales, piedras caballeras, bolos etc., formando berrocales o pedrizas, también son frecuentes los pasillos o callejones y los bloques partidos, que ayudan a conferirle un carácter caótico a estos paisajes.

En la actualidad todavía siguen vigentes muchos de los procesos glaciares, especialmente los debidos a la gelifracción, como es el caso de los canchales.



### Flora

Son sierras muy deforestadas por las quemadas realizadas por los pastores mesteños para conseguir pastos desde muy antiguo. En la Edad





Media todavía debían de quedar bosques densos, ya que en textos medievales como El libro de la Montería de Alfonso XI se cita al oso como habitante de La Serrota y de La Paramera, concretamente en la Garganta de Santa María y El

Barrialejo, en el término municipal de Navalморal de la Sierra.

*(Fotografías arriba y abajo caprichos graníticos de la zona, el segundo con Peña La Graja al fondo)*

En cuanto a la vegetación predomina el matorral. Algunas plantas características de estas sierras son: el piorno, el erizo serrano, el enebro rastrero, la genciana, la hepática blanca, la escoba, la hiniesta, el azafrán serrano, la botonera, el tomillo, la mejorana, el berceo, la dedalera, la flor de leche y el cantueso.

En las laderas de estas sierras abulenses, que todavía conservan unas buenas manchas de roble rebollo o melojo, tienen sus fuentes tres importantes ríos: el Adaja (que discurre por el Valle de Amblés), el Alberche y el Corneja.

El bosque de rebollos mejor conservado se sitúa en La Bardera de Villatoro, en las cercanías del nacimiento del río Adaja. También pueden encontrarse alisos, servales, bosquetes de álamos temblones, majuelos, endrinos, espinos cervales, escaramujos y madreselvas.

En las márgenes de los ríos aparecen retazos del típico bosque galería a base de chopos y sauces. Respecto a las masas de repoblación destacan los pinares de *Pinus sylvestris* y *Pinus pinaster*. Pudiéndose comprobar tras esta descripción que el área de extensión potencial en cada piso bioclimático de la vegetación que hoy se observa





refleja el intenso uso a que se ha visto sometida.

*(Fotografías: arriba altar de sacrificios del Castro de Ulaca y abajo castillo de Villaviciosa de Solosancho).*

### Fauna

Desde el punto de vista faunístico sobresalen las aves por su número y valor,

especialmente las comunidades de paseriformes y rapaces (el águila imperial, el buitre negro, el buitre leonado, el águila real, el halcón peregrino, el elanio azul, ...).

### Patrimonio histórico

En el área del espacio natural se encuentran el castro vetón de Ulaca, que junto con otros castros de la provincia forman un conjunto con gran interés arqueológico, el yacimiento visigodo de la Cabeza de Navasangil y los castillos de Manqueospese (en el término municipal de Mironcillo) y de Villaviciosa

El verraco de Villaviciosa es una estructura zoomorfa, tallada en piedra, de origen vetón, sin cabeza.

### Gastronomía

Podemos encontrar el típico chuletón de Ávila, un buen cabrito, cochinillo, chorizo y morcilla artesanal... y carnes típicas de la comarca.

Platos típicos son:

\* Las patatas revolconas, que se acompañan con torreznos: Su elaboración consiste en cocer con agua patatas con ajo, cominos, laurel y algo de pan. En otro recipiente se fríen los torreznos. Luego se apartan y







en esa misma grasa se añade el pimentón, que se echa a las patatas. Todo se machaca. Se sirve junto con los torreznos.

*(Fotografías: arriba judías pintas con chorizo y abajo el verraco de Villaviciosa con su castillo al fondo).*

\* Las judías pintas con chorizo:

Se hace un refrito de aceite con ajo, cebolla, pimienta, laurel, harina y pimentón. Se le añade agua, los pipos y el chorizo. Luego todo ello se cuece. Algunos añaden arroz. Una variante de este plato son las judías blancas con oreja.

\* El cocido lleva entre sus ingredientes pata y costilla de cerdo, falda de oveja, tocino de cerdo, patata, morcilla, garbanzos y, por supuesto, el típico relleno. Era habitual comerlo en matanzas y en tiempo de vendimia.

\* La caldereta de cabrito o cordero: Que lleva pimienta, cebolla, ajo, pimienta y tomillo. Todo ello se fríe y se rehoga con la carne. Luego se cuece todo junto.

\* El hornazo consiste en rellenar la masa de pan con chorizo, panceta y lomo de cerdo.

\* La fruta más típica es el melocotón. Es propio de los meses de agosto y septiembre.

Los melocotones se pueden comer frescos o preparar en almíbar, y también con vino y azúcar. También se cultivan peras de agua, manzanas, almendras,





membrillos, cerezas, ciruelas... y, por supuesto, la uva, propia de los meses otoñales, de la que los vecinos hacen su propio vino en las bodegas de sus casas. Los higos abundan en la zona y se consumen, además de frescos, dejados secar para el invierno.

\* Las torrijas se elaboran en Semana Santa. Se cuece leche con cáscara de naranja, canela y azúcar. El pan se corta en rodajas y se moja en la leche. Se reboza en huevo y se fríen. Después se colocan en una fuente con la leche por encima cubriendo las torrijas. Hay una variante que son las torrijas con vino.

### La Ruta

Esta es una marcha que ya hicimos el 9 de junio del 2012 y esperamos tener igualmente un día soleado. Recordemos que debemos tener algo de cuidado al pasar algunas alambradas hacia el final del recorrido, pues no han dejado puertas que faciliten el tránsito en dos puntos del recorrido, otro aspecto a tener en cuenta es el cierto abandono de los senderos ya que pueden verse invadidos por las retamas y otros tipos de vegetación.

*(Fotografía: Y allí finalmente Villaviciosa).*

Básicamente la marcha es una travesía que nos lleva siguiendo la



cuerda de la Sierra del Zapatero, desde el puerto de Navalморal hasta el pico Zapatero, terminando en el punto de recogida del autobús en Villaviciosa. Como es natural y lógico, nuestro caminar discurre por la ladera norte de La Sierra del Zapatero, la cual y como toda la Sierra de Gredos las inclinaciones de las caras de umbría son mucho menores y de mejor acceso (podemos imaginar esta idea como un cartabón apoyado sobre su hipotenusa) obligándonos a hacer un esfuerzo menor.

*(Fotografía: panorámica de la vertiente norte de La Paramera de Ávila con el Castillo al fondo).*



Notar que si bien en el puerto del Navalморal parece que seguimos una pista, esta se va acabando para convertirse finalmente en sendero, senderos van ascendiendo hacia Los Camarrales y luego descienden un poco hacia los Portachos.

Abordaremos Peña Cabrera por su lado norte alcanzando una pista (a nuestra izquierda deberíamos ver una caseta), pista que nos lleva hasta el Portacho del Cuchillo. Siguiendo a media ladera alcanzaremos el Risco del Sol, el cual se aborda por su lado de solana, hasta alcanzar el Risco Moreno y a continuación el Zapatero.

El camino de descenso se hace por un sendero sin muchos hitos, el cual se hace más ancho y sigue paralelo a una alambrada a nuestra izquierda. Pasamos Las Majadas Altas y vadeamos el río Picuezo y franqueando una alambrada con portilla. El Castro de Ullaca en el Cerro del Castillo quedará a nuestra derecha (dejamos la visita para otro día), luego veremos un cartel ilustrativo de este castro en el camino y pista que enlazamos a continuación, el Camino de los Portillos de la Sierra cuyo final es Villaviciosa.