



# Sierra de Béjar

## Torreón, Canchal de la Ceja, Corral del Diablo

19 y 20 de octubre de 2019



## INTRODUCCIÓN

### Geografía

La sierra de Béjar, que forma parte del sistema Central, es considerada por algunos autores como el sector más occidental de la sierra de Gredos. Se encuentra a caballo entre las provincias españolas de Salamanca, Ávila y Cáceres.

En ella abundan granitos, granodioritas y migmatitas. Su cota más alta es el **Canchal de la Ceja** (2428 msnm) y en sus laderas se encuentra la estación de esquí de La Covatilla. En su vertiente oriental se encuentran las **lagunas del Trampal** y la **Laguna del Duque**. Supone una barrera física de separación entre los valles de los ríos Jerte y Aravalle —al este, en las provincias de Ávila y Cáceres— y el llamado «Corredor de Béjar», al oeste, en la provincia de Salamanca.

### Flora y fauna

La diversidad y riqueza florística del entorno de la Sierra de Béjar es una de la más notables de todo el Sistema Central, siendo además uno de los puntos en donde se reúnen un mayor número de especies consideradas de Interés Especial por los botánicos.

En líneas generales se pueden encontrar nueve tipos diferentes de vegetación: roquedos, gleras y canchales, pedregales, pastos psicroxerófilos, cervunales, trampales y esfagnales, vegetación de manantiales, piornales y pastizales.



**En la zona de cumbres**, batida por fuertes vientos, con precipitaciones muy intensas y suelos formados por la descomposición de las capas superficiales de roca, se desarrollan algunas especies de flora perfectamente adaptadas a las duras condiciones climáticas, siendo el caso del **botón azul** (*Jasione crispa*), *Jurinea humilis*, *Silene ciliata*, *Minuartia recurva*, *Echinospartum ibericum* o la vistosa **palomilla alpina** (*Linaria alpina*).

Entre las especies de fauna vertebrada se pueden citar: **topillo nival** (*Chionomys nivalis*) y **topillo lusitano** (*Microtus lusitanicus*), así como, entre las aves, el **bisbita alpino** (*Anthus spinoletta*), el **acentor alpino** (*Prunella collaris*) y **chova piquirroja** (*Pyrrhocorax pyrrhocorax*).

**Más abajo, hasta los 1.800 metros de altitud**, el mayor desarrollo de los suelos permite el establecimiento de grandes extensiones de **pioño serrano** (*Cytisus purgans*) y amplios pastizales dominados por el **cervuno** (*Nardus stricta*) y la *Festuca summilusitana*.

Las aves cuentan con una mayor diversidad y se pueden localizar especies como **codorniz común** (*Coturnix coturnix*), **alondra totovía** (*Lullula arborea*), **bisbita campestre** (*Anthus campestris*), **collalba gris** (*Oenanthe oenanthe*), **roquero rojo** (*Monticola saxatilis*), **ruiseñor pechiazul** (*Luscinia svecica*), **acentor común** (*Prunella modularis*) y **escribano hortelano** (*Emberiza hortulana*). En la cabecera del río Cuerpo de Hombre (noroeste de Cumbre de Tamanca) habita el esquivo **desmán ibérico** (*Galemys pyrenaicus*).

De los reptiles destaca la **lagartija serrana** (*Lacerta monticola cyreni*) especie endémica del Sistema Central; de los anfibios el **sapo común** (*Bufo bufo*) y el **sapo corredor** (*Bufo calamita*).

Entre los insectos podemos señalar dos especies endémicas de escarabajos de la familia de los carabidae o carábidos: el *Oreocarabus ghiliani negrei* y el *Chrysocarabus lineatus salmantinus*.

**En un nivel altitudinal inferior** las laderas aparecen cubiertas por repoblaciones de **pino silvestre** (*Pinus sylvestris*) y bosques autóctonos de **roble melojo** o rebollo (*Quercus pyrenaica*), al que acompañan **abedul** (*Betula celtiberica*), **aliso** (*Alnus glutinosa*), **acebo** (*Ilex aquifolium*) y **serbal de cazadores** (*Sorbus aucuparia*).



En lo más denso del robledal está presente el **ciervo volante** (*Lucanus cervus*), coleóptero de gran tamaño cada vez más escaso, mientras que en las zonas más umbrías y húmedas se puede observar al **lagarto verdinegro** (*Lacerta schreiberi*).

Entre las numerosas especies de aves destacan las rapaces, siendo comunes el **abejero europeo** (*Pernis apivorus*), la **culebrera europea** (*Circaetus gallicus*), el **busardo ratonero** (*Buteo buteo*), la **aguililla calzada** (*Hieraetus pennatus*), el **gavilán común** (*Accipiter nisus*) y el **azor común** (*Accipiter gentilis*). Otras aves de interés son: **pico menor** (*Dendrocopos minor*), **picogordo**

(*Coccothraustes coccothraustes*) y **papamoscas cerrojillo** (*Ficedula hypoleuca*).

Aunque difíciles de observar, están presentes mamíferos como el **tejón** (*Meles meles*), el **gato montés** (*Felis silvestris*), la **gineta** (*Genetta genetta*), el **lirón careto** (*Elyomis quercinus*) y el **corzo** (*Capreolus capreolus*).

# PROGRAMA

## Viernes 18 de octubre 2019

Llegada en coches particulares al **Hostal Goya** en Piedrahíta.

## Sábado 19 de octubre 2019

Todas las rutas propuestas para el sábado 19 se inician en un pequeño aparcamiento que hay junto a la **Central del Chorro** (a 1387 msnm) y culminan en el **Canchal de la Ceja** (a 2429 msnm). Por lo tanto todas, incluso la opción más ligera, la C, superan los 1000 m de desnivel acumulado, estando entre los 1473 m de la opción A y los 1139 m de la C. Ninguna es muy larga en recorrido, 18 km la A, 15,8 km la B y 14 km la C. La principal diferencia entre ellas es el nivel técnico exigido, muy alto para la A, alto para la B y medio para la C.

Orográficamente, la zona de la Sierra de Béjar que recorreremos hoy se caracteriza por cuatro formaciones que se extienden en dirección este-oeste, culminando todas, al oeste, en la Cuerda del Calvitero. De sur a norte estas son: la Cuerda de los Asperones (con su cresta de las Portillas de Tamanca), la Garganta del Malillo, la Cuerda de la Ceja y la Garganta El Trampal. La propuesta **A** sube por la cuerda de los Asperones, la **B** por la garganta del Malillo y la **C** por la cuerda de la Ceja. Todas bajan por la garganta El Trampal.

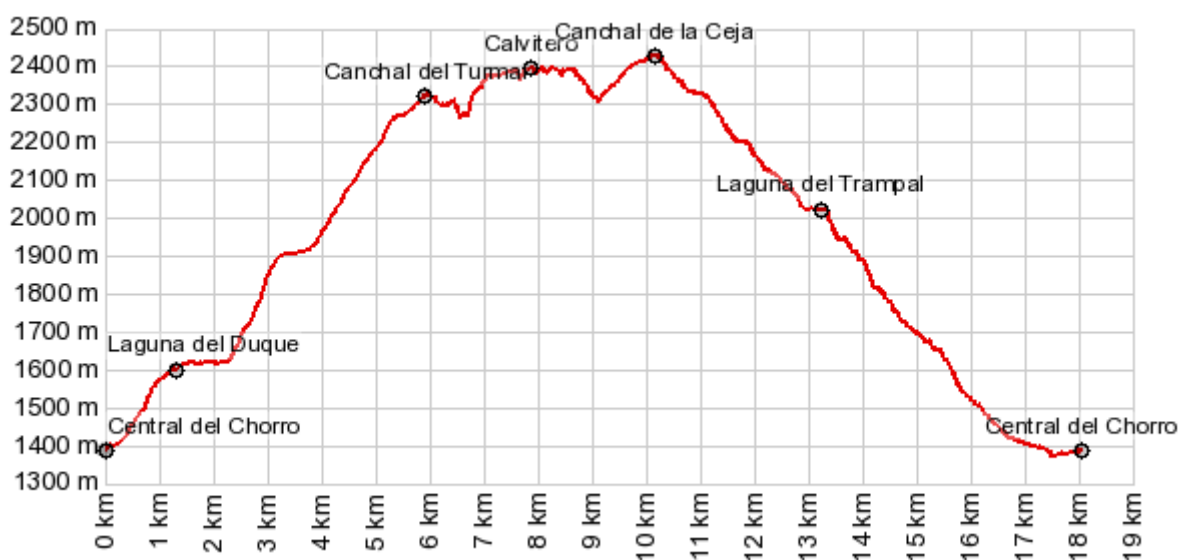
En p. 19 se describe cómo llegar a la **Central del Chorro**.

### Opción A: Cuerda de los Asperones - Torreón - Canchal de la Ceja - El Trampal

Track: [SBéjar,Sáb19,A,Torreón-CanchalCeja.gpx](#)

#### RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Central del Chorro	1387	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Laguna del Duque	1600	1309	238	25	54'	54'
Canchal del Turmal	2324	5901	757	33	2h 41'	3h 35'
Calvitero (Torreón)	2400	7856	241	165	1h 33'	5h 08'
Canchal de la Ceja	2429	10149	186	157	1h 05'	6h 13'
Laguna del Trampal	2024	13211	9	414	1h 11'	7h 24'
Central del Chorro	1387	<b>18026</b>	42	679	2h 01'	<b>9h 25'</b>
			<b>1473</b>	<b>1473</b>		



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 		<b>9h 25'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:37</b> . Ocaso: <b>19:38</b> (En la Central del Chorro)		
Distancia y desniveles 		<b>18,0 km</b>	<b>+ 1473 m</b>	<b>- 1473 m</b>
Tipo recorrido 		<b>Circular</b>		
Dificultad		<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MUY ALTA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.</li> <li>Existencia de pasos en que es necesario el uso de las manos.</li> <li>Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> </ul>		
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales		
<b>D</b>	<b>5</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. Pasos aéreos en las Portillas de Tamanca. Hay elementos artificiales para la progresión (Cadena en Paso del Diablo).		
<b>E</b>	<b>4</b>	De 6 a 10 horas de marcha efectiva.		
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio		Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2 litros).		
Material recomendado		Impermeable y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: <b>670 813 676</b>	GREIM de Barco de Ávila: <b>920 342 002 / 650 383 882</b>
Cartografía		Mapa IGN 1:25000, hojas 576-I y 576-II.		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

En el aparcamiento de la **Central del Chorro** veremos la tubería que baja desde la laguna del Duque a la central eléctrica. Un panel informativo informa de la ruta señalizada PR-AV-41 hasta la laguna.



*La Central del Chorro y la tubería que baja desde la laguna del Duque*

Tomaremos dicho sendero y tras unos 600 m encontramos una bifurcación; son dos alternativas para rodear el cerro Cirilluelo y llegar a la Laguna del Duque. El track que seguimos en esta ocasión opta por la derecha, que sube junto a la tubería y aprovecha algunos escalones que se hicieron para su construcción; es fácil con roca seca. (Pero también podríamos ir rodeando el Cirilluelo por la izquierda, siguiendo el PR-AV-21 y tal como se ofrece en el track de la opción B).



*Desvío a derecha*

De ambas formas llegamos a la **Laguna del Duque**. Continuamos por su orilla sur (nuestra izquierda) y pasamos por la **Fuente del Marqués**. Más adelante nos desviamos a izquierda, alejándonos de la laguna, en una subida con múltiples variantes marcadas con hitos para alcanzar el collado que da paso al Hoyo Malillo. Para no descender, rodeamos algo el hoyo y salimos por su otro extremo abordando la subida hacia la **Laguna Negra**.



*Laguna Negra*

Seguimos por la **cuerda de los Asperones** hasta el **Canchal del Turmal**. A partir de aquí seguiremos por la cresta de las portillas, prestando atención a los hitos que nos marcarán el mejor paso.



*Cresta de las portillas de Talamanca*

Pequeñas trepadas, balcones a ambos lados y **pasos aéreos** hacen de esta parte del recorrido la más entretenida y expuesta. Antes de llegar a la Portilla Alta hay un paso aéreo que rodea el último risco por su lado izquierdo; son unos dos metros de balconada. Después se baja a una segunda portilla muy estrecha que habremos de cruzar. Varios bloques de piedra alineados, con una pequeña separación entre ellos y un hito en el centro que nos indica que tenemos que pasar por encima de ellos. Es un paso aéreo de unos 5 metros.



*Cresta de las portillas de Talamanca*



Poco después, cómodamente, llegamos ya a la cuerda del Calvitero, la principal de la Sierra de Béjar. Aquí, nos dirigimos hacia el Calvitero e, inmediatamente, tenemos que destrepar el **Paso del Diablo**, unos 12 metros de bajada vertical por bloques de piedra, donde una **cadena** nos facilita el descenso.

Unos metros a la derecha, según venimos, hay un paso alternativo, más fácil, pero quizá más expuesto.



Ya solo nos queda unos 200 m para llegar al **Calvitero** que, con sus 2400 msnm, es el techo de la provincia de Cáceres y se identifica por una pequeña torreta de piedra. Podemos también acercarnos a los riscos del Torreón donde tendremos las mejores vistas de la vertiente sur.

Volvemos sobre nuestros pasos, por lo que tenemos que pasar de nuevo por el Paso del Diablo, ahora en trepada. Pasamos la Cumbre de Tamanca y continuamos por la cuerda del Calvitero, con impresionantes vistas de los Hermanitos y la cabecera del río Cuerpo de Hombre a izquierda y del hoyo y arroyo Malillo a derecha. La portilla de las Agujas nos permitirá las mejores fotos. En suave subida alcanzamos el **Canchal de la Ceja**, 2429 msnm, techo de la provincia de Salamanca. Desde aquí, la bajada es común a las tres opciones propuestas.

## **Del Canchal de la Ceja a la Central del Chorro (Común a las tres opciones)**

**Nota:** Los tracks de las tres opciones tienen pequeñas diferencias. Sígase en cada caso el que mejor parezca.

Bajamos del Canchal de la Ceja en dirección N hasta el siguiente collado. Aquí nos desviamos a derecha por un sendero bien marcado para iniciar el descenso por la Garganta del Trampal y sus lagunas.



*Garganta y lagunas del Trampal. A derecha, cuerda de la Ceja*

El sendero va por pedregal hasta la primera laguna, que está colmatada. Pasamos por la segunda, algo alejada a la derecha queda la tercera y llegamos a la cuarta, la más grande. Desde su represa seguimos descendiendo por sendero marcado con hitos. Más adelante cruzamos el arroyo y pasamos a su lado izquierdo; después nuevamente al derecho, alejándonos algo del arroyo por la ladera del Tranco del Infiernillo. Finalmente alcanzamos un canal y pista que van paralelos y nos llevan al la Central del Chorro, punto de inicio y final de nuestra ruta.

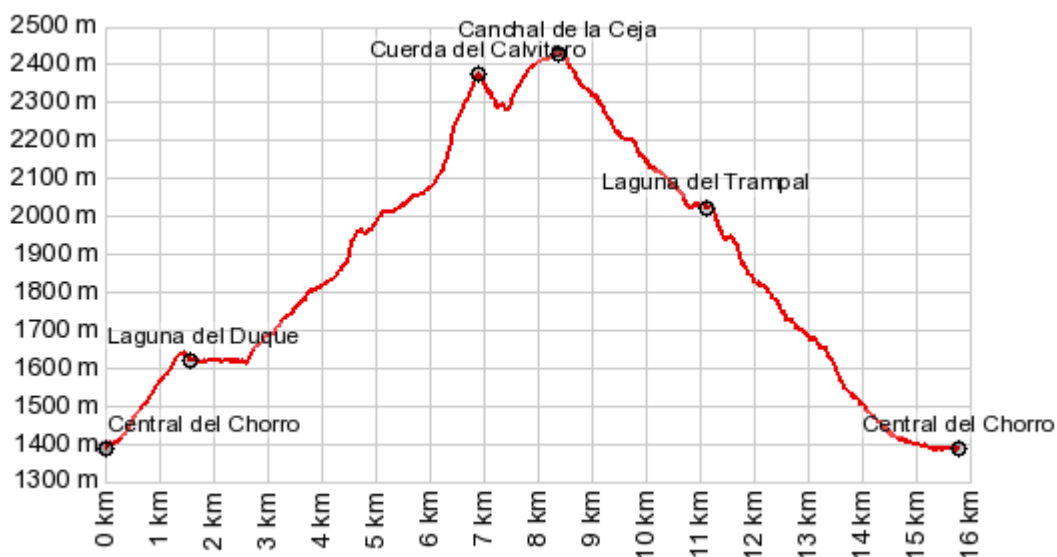


## Opción B: Arroyo Malillo - Canchal de la Ceja - El Trampal






Track: SBéjar,Sáb19,B,Malillo-CanchalCeja.gpx

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Central del Chorro	1387	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Laguna del Duque	1619	1575	257	25	54'	54'
Cuerda del Calvitero	2375	6886	822	66	3h 17'	4h 11'
Canchal de la Ceja	2429	8383	159	105	47'	4h 58'
Laguna del Trampal	2023	11123	24	430	1h 12'	6h 10'
Central del Chorro	1387	<b>15767</b>	37	673	1h 58'	<b>8h 08'</b>
			<b>1299</b>	<b>1299</b>		



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>8h 08'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:37</b> . Ocaso: <b>19:38</b> (En la Central del Chorro)		
Distancia y desniveles	 <b>15,8 km</b>	 <b>+ 1299 m</b>	 <b>- 1299 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>ALTA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.</li> <li>Existencia de pasos en que es necesario el uso de las manos.</li> <li>Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>4</b>	Tramos con pasos que requieren el uso de las manos hasta el I Sup.	
<b>E</b>	<b>4</b>	De 6 a 10 horas de marcha efectiva.	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2 litros).		
Material recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: <b>670 813 676</b>	GREIM de Barco de Ávila: <b>920 342 002 / 650 383 882</b>
Cartografía	Mapa IGN 1:25000, hojas 576-I y 576-II.		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.



Como en la opción A, tomaremos el sendero señalizado como PR-AV-41 y tras unos 600 m llegamos a una bifurcación. En este caso, de las dos alternativas para llegar a la Laguna del Duque, el track propuesto sigue la opción que rodea por izquierda el cerro Cirilluelo y, tras subir y pasar por un pequeño collado, llega a la **Laguna del Duque** a un poco a mayor altura que ésta.

Seguimos también por su orilla sur (nuestra izquierda), pasamos por la **Fuente del Marqués** y nos dirigimos a su cabecera, donde le entra las aguas del arroyo Malillo (o de Solana) que le abastece. Cruzamos éste e iniciamos la subida

por su ribera, cruzándolo en varias ocasiones. Según subimos, la garganta se vuelve más abrupta y espectacular, encajonada entre la cuerda de los Asperones al sur (itinerario de la opción A) y la cuerda de la Ceja al norte (itinerario de la opción C).

Se llega a un punto, donde se precipita una cascada, en el que el paso queda cerrado.



Parece imposible, pero hay forma de superarlo mediante trepadas por la pared de la derecha. En el caos de bloques, los hitos nos ayudarán. Es la parte más complicada de esta ruta. Aunque hay buenos agarres, iremos con precaución.

Superada esta dificultad, continuamos disfrutando de la bruta belleza telúrica de estos parajes. Entramos en el Hoyo Malillo. Y finalmente abordamos la subida de la cuenca glaciar que nos lleva a la cuerda del Calvitero.



*Garganta del Malillo y laguna del Duque, desde donde venimos (Desde la cuerda del Calvitero)*

Una vez en la cuerda es posible dirigirse en dirección suroeste para subir al Calvitero pasando por el Paso del Diablo, tal como se describe en la opción A. Pero la ruta propuesta se dirige hacia el noreste, hacia el Canchal de la Ceja. El track propuesto se desvía algo de la cuerda para bajar y acercarse a la pequeña y aislada laguna de Trochagosta; pero puede seguirse por la cuerda pasando por la portilla de las Agujas, como en la opción A. De una forma u otra, finalmente subimos al **Canchal de la Ceja** y sus 2429 msnm.

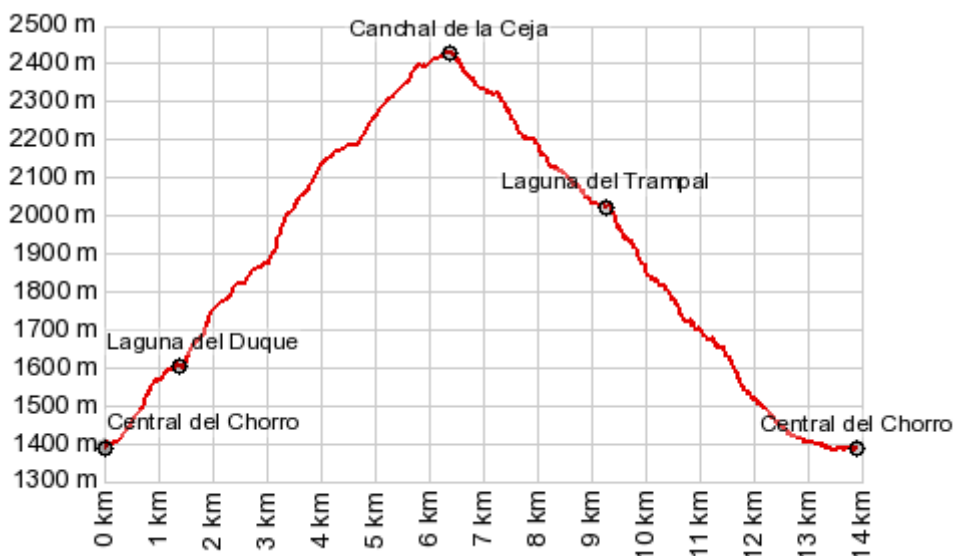
A partir de aquí el itinerario es común a las tres opciones y se describe en la p. 8.

## Opción C: Cuerda de la Ceja - Canchal de la Ceja - El Trampal






Track: SBéjar,Sáb19,C,CuerdaCeja-CanchalCeja.gpx

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Central del Chorro	1388	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Laguna del Duque	1603	1392	232	17	54'	54'
Canchal de la Ceja	2429	6362	849	23	2h 53'	3h 47'
Laguna del Trampal	2023	8248	17	423	1h 10'	4h 57'
Central del Chorro	1388	<b>13987</b>	41	676	1h 58'	<b>6h 55'</b>
			<b>1139</b>	<b>1139</b>		



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>6h 55'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:37</b> . Ocaso: <b>19:38</b> (En la Central del Chorro)		
Distancia y desniveles	 <b>14,0 km</b>	 <b>+ 1139 m</b>	 <b>- 1139 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.	
<b>E</b>	<b>4</b>	De 6 a 10 horas de marcha efectiva.	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2 litros).		
Material recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: <b>670 813 676</b>	GREIM de Barco de Ávila: <b>920 342 002 / 650 383 882</b>
Cartografía	Mapa IGN 1:25000, hojas 576-I y 576-II.		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Como en las opciones anteriores, tomaremos el sendero señalizado como PR-AV-41 y tras unos 600 m llegamos a una bifurcación. De las dos alternativas para llegar a la Laguna del Duque, tomaremos la de la derecha, que va por la senda, a veces escalonada, que se pasa por la tubería, pues nos interesa alcanzar la **Laguna del Duque** en su orilla norte. Tras andar unos 200 m por esta orilla, giramos a derecha y nos alejamos de la laguna en suave subida por un amplio canal herboso.

Tras unos 400 m nuestro itinerario va girando a izquierda y, buscando los mejores pasos entre el matorral, que después queda más despejado, alcanzamos la Cuerda de la Ceja [*Imagen de la Cuerda de la Ceja en p. 8*]. Seguimos por ésta en continua subida hacia el oeste, con extraordinarias vistas de la garganta del Malillo y la cresta de las portillas al sur y de sus impresionantes cortados sobre la garganta y las lagunas del Trampal al norte. La cuerda acaba directamente en el **Canchal de la Ceja**, a 2429 msnm, techo de la provincia de Salamanca.

A partir de aquí el itinerario es común a las tres opciones y se describe en la p. 8.

# Domingo 20 de octubre 2019

Se recomienda la opción B para poder estar hacia primera hora de la tarde en los coches. La opción A lleva más tiempo y solo será admisible para quienes no les importe volver más tarde y/o vayan a ritmo muy rápido.

## RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

### Opción A: Alto del Corral del Diablo

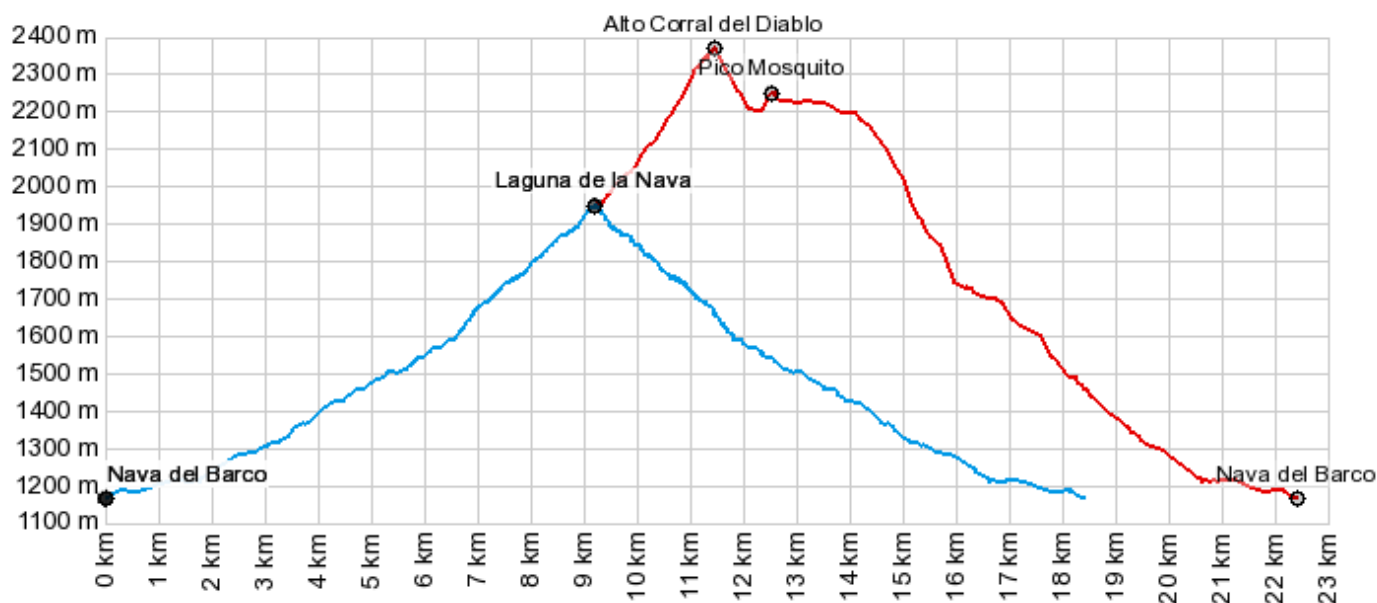
Track: [SBéjar,Dom20,A,AltoCorralDiablo.gpx](#)

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Nava del Barco (aparcamiento)	1165	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Puente de la Yunta	1211	1784	59	13	27'	27'
Laguna de la Nava	1951	9214	764	24	3h 05'	3h 32'
Alto del Corral del Diablo	2370	11469	423	4	1h 23'	4h 55'
Pico Mosquito	2252	12521	50	168	33'	5h 28'
Nava del Barco (aparcamiento)	1165	<b>22418</b>	23	1110	3h 27'	<b>8h 55'</b>
			<b>1319</b>	<b>1319</b>		

### Opción B: Corral del Diablo (Laguna de la Nava)

Track: [SBéjar,Dom20,B,LagunadelaNava.gpx](#)






PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Nava del Barco (aparcamiento)	1165	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Puente de la Yunta	1211	1784	59	13	27'	27'
Laguna de la Nava	1951	9214	764	24	3h 05'	3h 32'
Nava del Barco (aparcamiento)	1165	<b>18427</b>	37	823	2h 59'	<b>6h 31'</b>
			<b>860</b>	<b>860</b>		



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Se reúnen en un mismo cuadro las características de ambas opciones.

En negro las comunes, en granate las de la opción A, en azul las de la opción B.

Horarios ruta 	<b>8h 55'</b> <b>6h 31'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:38</b> . Ocaso: <b>19:36</b> (En Nava del Barco)		
Distancia y desniveles	 <b>22,4 km</b> <b>18,4 km</b>	 <b>+ 1319 m</b> <b>+ 860 m</b>	 <b>- 1319 m</b> <b>- 860 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b> <b>Ida y vuelta</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.	
<b>E</b>	<b>4</b>	De 6 a 10 horas de marcha efectiva.	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua ( <b>mínimo 2 litros / mínimo 1,5 litros</b> ).		
Material recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: <b>670 813 676</b>	GREIM de Barco de Ávila: <b>920 342 002 / 650 383 882</b>
Cartografía	Mapa IGN 1:25000, hojas 576-II y 576-IV.		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta parte del aparcamiento que hay a la salida del pueblo, dirección Umbrías. Tomamos la pista que parte en dirección sur y que remonta la Garganta de Galín Gómez hasta el Puente de la Yunta. Nada más cruzarlo la pista gira a la izquierda ignorando un par de desvíos a la derecha por donde bajaremos casi al final de la jornada. Dejamos atrás la Garganta de Galín Gómez para adentrarnos en la Garganta de la Nava. Más adelante llegamos a una puerta metálica donde se acaba la pista y comienza una vereda, a veces poco marcada y con varias trazas, que remonta la garganta por la margen izquierda. Pasamos por el Chozo de Navacasa y después por el de La Lancha. Unos metros por debajo de este existe una fuente.

Seguimos caminando hasta que la garganta comienza a cerrarse. Es el momento de cruzar a la margen derecha para continuar por una senda más clara que nos lleva hasta una roca donde existe un pequeño nicho religioso. Seguimos caminando y la garganta se hace mucho más angosta a la vez que el camino se empina considerablemente describiendo continuos zigzag. Al cabo de algo más de nueve kilómetros de caminata llegamos a uno de los más

bellos rincones de todo Gredos: el **Corral del Diablo**. Este majestuoso circo glaciar alberga la **Laguna de la Nava** helada hasta bien entrada la primavera. La laguna está recrecida de manera artificial con un muro de piedra.



*Laguna de la Nava, en el Corral del Diablo. A izquierda, Alto del Corral del Diablo*

**Quienes hagan la opción A volverán desde aquí** siguiendo el mismo itinerario por el que se ha venido.

**Quienes acometan la opción B continuarán** a partir de la laguna hacia la izquierda pasando por un chozo derruido y una roca con un petroglifo. Unos metros más arriba llegamos al arroyo que nace en la Fuente del Ronchito por donde subimos un rato para luego irnos desviando progresivamente a la derecha a buscar la arista que bordea el circo y llegar al **Alto del Corral del Diablo**. Durante el último tramo ya podemos ver el macizo Central de Gredos, la Sierra Llana, El Cancho, la Garganta de los Caballeros, La Covacha, la Sierra de Candelario, etc...

Desde la cumbre comenzamos a bajar hacia el oeste buscando la parte de menos pendiente y una vez que estamos en una zona más cómoda giramos hacia el norte para subir al cercano **Pico del Mosquito** mientras atravesamos la cabecera del Regajo del Perro, una recóndita y muy poco conocida garganta afluente de la de Galín Gómez . La subida al pico es muy breve y desde allí seguimos hacia el norte recorriendo la Cuerda de Riscos Altos. El primer tramo es bastante llano, luego comienza un descenso hasta una zona rocosa donde abandonamos la cuerda por nuestra derecha para bajar hasta un chozo pastoril. Desde el chozo parte un sendero hacia la izquierda (norte) a media ladera que rodea la Cuerda de Riscos Altos. Tras cruzar un pequeño arroyo el camino sigue junto a una cacera por la zona de las Peñas de la Cumbre. Desde aquí ya vemos un chozo en mitad de una pradera que es nuestro siguiente destino. Al llegar aquí comienza una pista de arena que es la que nos lleva hasta el Puente de la Yunta aunque en el primer tramo hay un sendero paralelo que nos ahorrará algunos metros. Una vez que hemos llegado al puente ya solo queda desandar el camino hasta el aparcamiento.



## NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

# LOGÍSTICA. Alojamiento. Transporte. Precio

## TRANSPORTE

---

En **COCHES PARTICULARES**. Se coordinará para compartirlos.

## ALOJAMIENTO

---

### Hostal Goya.

C/ Pastelería, 8. Piedrahíta (Ávila).

<https://hostaldegoya.com>. Teléfono 920 360 720.

## PRECIO

---

**54 €** Federados con licencia B o superior.

**60 €** Otras licencias y no federados (Incluye seguro).

Incluye:

18-10-2019	19-10-2019	20-10-2019
	Desayuno	Desayuno
<b>Cena NO incluida</b>	Cena	<b>Comida NO incluida</b>
Pernocta	Pernocta	

y los gastos de gestión (2 €) y dos días de seguro (3 € / día) para los no federados.

## INSCRIPCIONES Y PAGO

---

En la web del club [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com) a partir del **23 de septiembre de 2019**.

Pago mediante tarjeta bancaria a través de la web del club.

De no hacer efectiva la cantidad a pagar **en el plazo de 2 días, desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.**

## ANULACIONES

---

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

<https://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>.

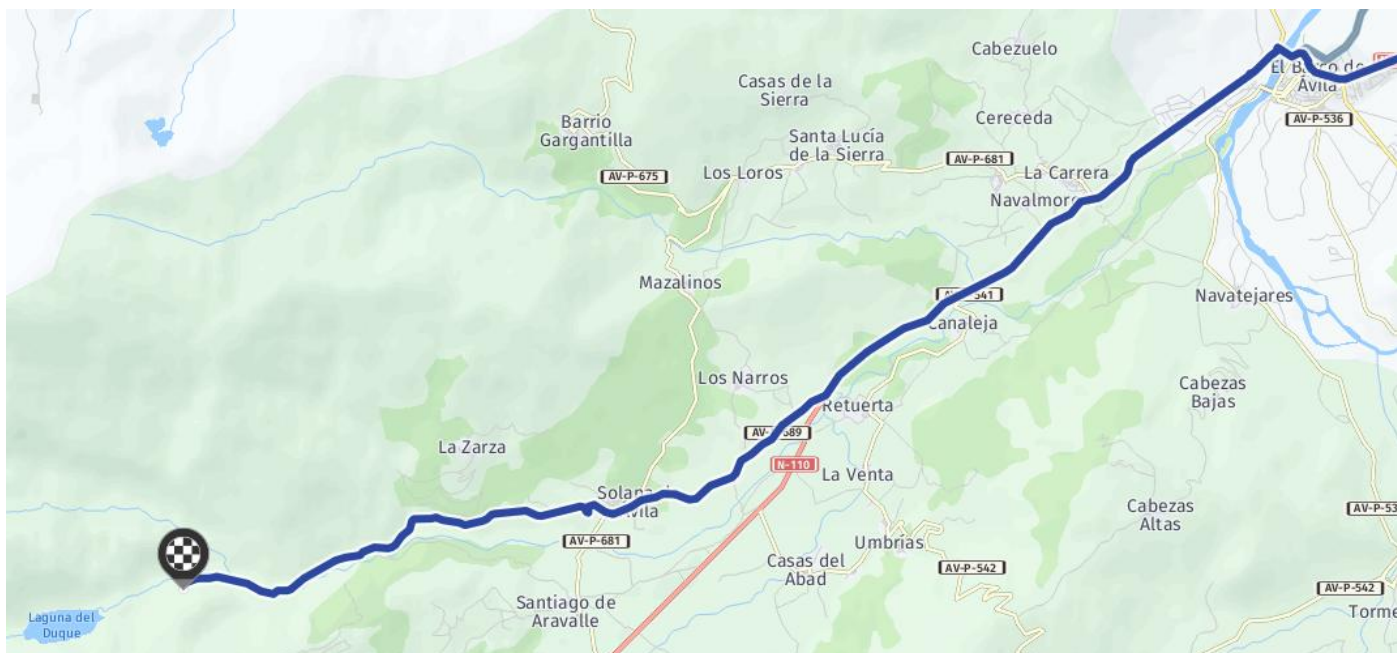
## COORDINADOR

---

Marian Tofanel, Email [mtofanel@hotmail.com](mailto:mtofanel@hotmail.com), Teléfono **670 813 676**

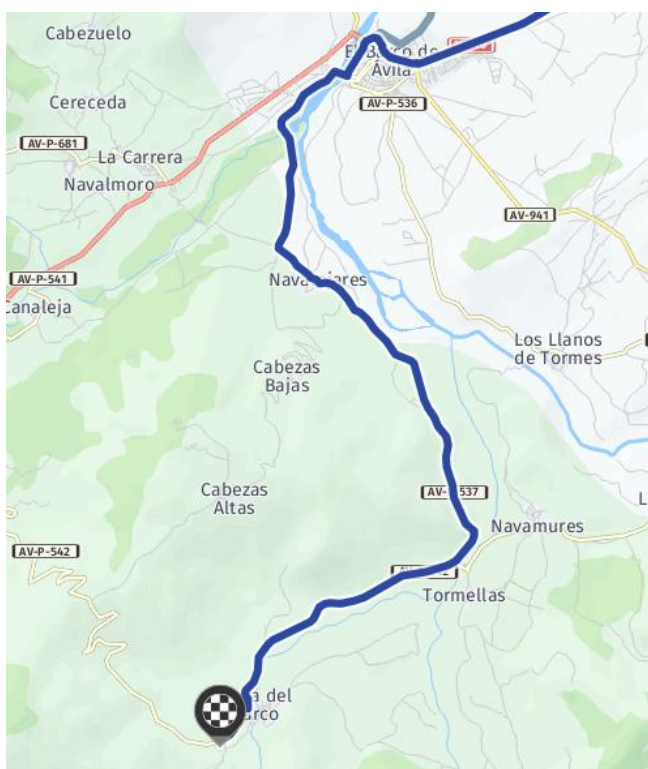
## CÓMO LLEGAR a los puntos de inicio

### Sábado 19. De Piedrahíta a la Central del Chorro.



Para llegar a la **Central del Chorro**, tomamos la N-110 y unos 6 kms pasado Béjar, en el Km.343 de la N-110, nos desviamos a derecha hacia Solana de Ávila. Atravesamos el pueblo y seguimos en dirección a La Zarza, una carretera entre fincas y a unos 2 kms tomamos un desvío a izquierda señalizado como "Chorro - Zaburdón". Pasamos una cancela metálica (paso permitido), que volveremos a dejar cerrada, y continuamos unos 4 kms hasta el final de la carretera.

### Domingo 20. De Piedrahíta a Nava del Barco.



Tomamos la N-110 y, en Béjar, en la 4ª glorieta, dejamos la N-110 (que cruza el puente a derecha) y seguimos de frente, en dirección al "Puente románico", tomando la AV-P-537. Seguidamente tomamos la primera a derecha y cruzaremos dicho puente románico y, al salir de éste, giramos a izquierda, señalizado dirección "Navalonguilla". En el siguiente cruce podemos girar a izquierda, indicado hacia "Navatejares" (en vez de seguir de frente, aunque ponga "Nava del Barco", pues es para que los camiones circunvalen Navatejares). Yendo en coches atravesamos Navatejares y, tras unos 4 kms, en la siguiente bifurcación, tomamos la de la derecha, ahora sí indicado "Nava del Barco". Atravesamos Nava del Barco por la calle más directa hasta su final, donde giramos a derecha, señalizado "Mirador Estelar 450 m". En ese mirador aparcamos.