



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

Gredos **Cabeza Parra-El Mirlo** **10 de Junio de 2023**



CONTEXTO GEOGRÁFICO DE LA ZONA QUE SE VA A RECORRER

-**Sierra de Gredos. Extremo oriental.** El tramo de cumbres comprendido entre Cabeza La Parra (El Tiemblo) y el Puerto de Mijares se conoce como la Sierra del Valle, siendo su máxima altitud Lanchamala- Rubiera que sobrepasa los 2000 m. Al Norte de la misma se encuentra el Valle de Iruelas, por donde corre el río Alberche, y al Sur el Valle del Tiétar, recorrido por dicho río.

-Zonas protegidas RED NATURA2000. ZEPA y LIC “Valle de Iruelas”. ZEPA y LIC “Valle del Tiétar”.

Ubicación administrativa

División Castilla y León.

Subdivisión Ávila.

Máxima cota Pico Casillas o Mirlo (1770 m.)

Mínima cota El Tiemblo 680 m.

LOCALIZACIÓN

La sierra de Gredos es una sierra perteneciente al sistema Central, en la península ibérica, situada entre las provincias españolas de Salamanca, Cáceres, Ávila, Madrid y Toledo. Su máxima altitud se da en el Pico Almanzor a 2592 m sobre el nivel del mar. Gredos es una de las sierras más extensas del sistema Central y en torno a sus grandes moles graníticas basculan cuatro comunidades autónomas: Castilla y León, Castilla-La Mancha, Comunidad de Madrid y Extremadura. Se extiende de este a oeste desde El Tiemblo a Hervás y de norte a sur del valle del Tormes a Rosarito. Las dos vertientes de la sierra presentan fuerte disimetría entre sí, teniendo la sur un desnivel mucho más acusado.

SECTOR ORIENTAL DE LA SIERRA DE GREDOS

Se levanta por el sur sobre la falla norte del Tiétar. El Tiétar discurre por el valle situado al Sur de la Sierra. El límite norte por su parte, está estructurado por un sistema de fracturas de dirección NE, como la falla del Burguillo, y EO a ONO, como la de Navalunga, a la que adapta su curso el Alberche. En esta zona, en la vertiente norte de la sierra, se encuentra el valle de Iruelas. Los picos más destacados de este sector de oeste a Este

Alto del Mirlo 1770 m . La Escusa 1960 m . Lanchamala 1996 m. Rubiera 2008 m. Gamonosa 1990 m. Cabezo de Gavilanes 2190 m.

MORFOLOGÍA

La Sierra de Gredos y sierras adyacentes (Serrota, Paramera..) está compartimentado por grandes bloques delimitados por alineaciones de fracturas E-W, N-S y NE-SW, que disponen sus trazados orográficos y de fosas en bandas simples y determinadas encrucijadas, con dirección preferente este-oeste, que forman desde el sur las siguientes zonas:

-El piedemonte del bloque marginal hundido de la Vera y el Tiétar.

-El bloque elevado de las sierras principales de Gredos.

-El bloque hundido interno de la fosa compuesta del Tormes y el Alberche.

- Las sierras septentrionales del bloque nuevamente elevado de Villafranca-La Serrota-Parameras.

El bloque principal de Gredos es disimétrico, con un desnivel acentuado al sur y todos estos elementos morfotectónicos principales se dividen en otros menores que intervienen escalonando el relieve. Ahí se han adaptado los valles y la red de drenaje configurando de esta forma el relieve que actualmente observamos.

GEOLOGÍA

GEOLOGÍA GENERAL DEL SISTEMA CENTRAL: GUADARRAMA Y GREDOS

El Sistema Central se forma por la elevación durante la orogenia alpina (Paleógeno) de una antigua y enorme cordillera que se originó en el Carbonífero en la orogenia Hercínica (Macizo Hespérico) y que había sido arrasada durante el Mesozoico.

Al inicio del Paleozoico y finales del Precámbrico se depositaron diferentes sedimentos marinos en un océano que acabó transformándose en una gran cordillera continental al formarse la Pangea por colisión de antiguos continentes. Durante los millones de años que duró este proceso, los sedimentos marinos sufrieron diferentes fases de metamorfismo y de deformaciones y fracturaciones que elevaron la cordillera. Algunas de las fases metamórficas llegaron a tener unas condiciones de presión y temperatura tales que las rocas empezaron a fundir, originándose granitos de anatexia (fusión de rocas previas). Por otro lado en las fases más avanzadas de deformación, la fracturación favoreció el magmatismo y supuso la intrusión de grandes cantidades de magma que atravesaron las rocas metamórficas y los granitos previos, originando enormes masas de nuevos granitoides y diques de rocas filonianas y cuarzo.

La reactivación durante la orogenia alpina de las antiguas fracturas elevó esta antigua peniplanicie, originando una cordillera bastante plana en la zona de cumbres (excepto los cresteríos, como los del Circo de Gredos o Claveles), donde la gelifracción y el glaciario se encargó de afilarlas).

Al final de la orogenia alpina una tectónica distensiva produjo diferentes fallas directas que provocaron el hundimiento de diferentes zonas (sistemas de horst y graben) y los ríos transitaron por estas zonas deprimidas encajando aún más los valles (como el del Lozoya que separa los horst de Cuerda Larga y Montes Carpetanos).

Los granitos son rocas plutónicas formadas a grandes profundidades, al aparecer en superficie por la erosión de las rocas suprayacentes, sufren un descenso de presión que hace que se produzcan en su seno grandes cantidades de fracturas, muchas veces perpendiculares entre ellas. Esa fracturación condiciona el típico modelado granito por el efecto físico del hielo-deshielo, así como la meteorización química provocada por el agua en algunos de sus minerales, lo que acaba incrementando el tamaño de las fracturas y rompiendo en bloques la roca, originándose así el típico modelado granítico con formas tan curiosas como las que aparecen tan habitualmente en la Pedriza.

Por otra parte, el glaciario y el periglaciario cuaternario, así el modelado fluvial y torrencial han acabado de originar la morfología actual de nuestro Sistema Central.

GEOLOGÍA DEL SECTOR ORIENTAL DE GREDOS: SIERRA DEL VALLE

La Sierra de Gredos está constituida fundamentalmente por rocas graníticas de diferentes tipos, la mayoría de ellas de origen intrusivo y algunas formadas por migmatización y anatexia (fusión parcial), tras fases de elevado grado de metamorfismo. La gran mayoría de estas rocas se formaron en la orogenia hercínica (Carbonífero-Pérmico) y algunas sienitas y diques de pórfidos o cuarzo durante procesos magmáticos alpinos, ya en el terciario.

Las rocas metasedimentarias son muy antiguas y bastante escasas, al revés que en la Sierra de Guadarrama, pero justamente durante el recorrido de nuestra actividad, en los alrededores de Cabeza Parra pasaremos por uno de los afloramientos de estas rocas más extensos.

La zona por la que transitaremos, así como todo el Sistema Central pertenecen geológicamente a la subzona Centro-ibérica del Macizo Hespérico.

La historia geológica de la zona comienza hace más de 500 millones de años, en el límite Precámbrico superior-Cámbrico inferior, donde se depositaron las rocas sedimentarias que posteriormente quedarían sometidas a los efectos del metamorfismo durante la orogenia hercínica, transformándose en los esquistos y paragneises que aparecen entre el Tiemblo y El Mirlo, y que podremos observar en el duro ascenso a Cabeza Parra.

La orogenia hercínica, que ocurrió en el entorno de unos 300 millones de años, tuvo diferentes fases de deformación y metamorfismo. Los sedimentos preordovícicos sufrieron de esta manera sucesivas transformaciones metamórficas. La segunda de ellas fue muy potente llegando a producir la migmatización y anatexia anteriormente indicada y originando granitoides, especialmente monzogranitos, algunos de los cuales ocupan grandes extensiones de la Sierra del Valle.

Las diferentes fases de deformación asociadas a dicha orogenia produjeron una importante fracturación. Podemos destacar en este aspecto la cuarta fase, con una importante tectónica extensional que, además de compartimentar la zona en bloques levantados y hundidos (horst y graben), originaron la intrusión de enormes volúmenes de granitoides que intruyeron en los que se habían originado por anatexia de los metasedimentos y que, junto con ellos, se extienden por buena parte de la Sierra de Gredos.

En la última fase se desarrollaron fracturas y fallas tardihercínicas con emplazamiento de diques de pórfido y de cuarzo, que podremos encontrar localmente.

El gran Macizo Hespérico que se levantó durante esta orogenia fue erosionado y aplanado durante el Mesozoico, quedando como una zona continental rodeada por el mar en lo que actualmente es el Oeste de la Península.

Posteriormente, ya entrado el Cenozoico, la apertura del Atlántico indujo el comienzo de la orogenia Alpina.

Durante la misma se produjo una reactivación de las fracturas hercínicas, así como la formación de algunas nuevas, que provocaron una elevación con desnivelación en bloques de la antigua superficie aplanada. La erosión de los superiores y el depósito del material en los inferiores fue el proceso que ocurrió con posterioridad.

El magmatismo ligado a esta orogenia es muy escaso en comparación con el que ya existía aunque conllevó algunas intrusiones de sienitas y diques porfídicos.

La incisión fluvial y la red de drenaje de los torrentes que discurrían hacia los valles del Norte y del Sur (Alberche y Tiétar) ha estado condicionada por la fracturación previa. Dichos ríos han ido encajándose durante su recorrido y modelando de esta forma los actuales valles de Iruelas y del Tiétar.

El modelado actual de la Sierra del Valle corresponde fundamentalmente a esta incisión torrencial. Las formas glaciares que se han desarrollado de forma tan importante en los sectores más occidentales de Gredos, Circo de Gredos, La Covacha, etcétera, no se han encontrado en esta zona. Si que se pueden observar en algunas zonas cubetas semicirculares asociadas a las cabeceras torrenciales, pero no se han encontrado en ellas indicios de procesos glaciares, por lo que se considera que debe tratarse probablemente de nichos de nivación.

Los fenómenos periglaciares en las zonas más altas permiten reconocer algunas de las morfologías típicas de estos procesos, como cresteríos, depósitos de derrubios en piedemonte, hidrolacolitos, "steps" o suelos poligonales, además de inducir el desarrollo de turberas.

La erosión de los granitoides durante el Mioceno-Cuaternario ha originado diferentes formas de modelado granítico que, sin llegar a desarrollarse de forma tan importante como en la Pedriza, permiten ser observadas esporádicamente. La presencia de berrocales es la morfología más habitual en esta zona, mientras los cresteríos originados por gelifracción aparece de vez en cuando en las zonas más altas aunque en general las lomas aplanadas y redondeadas las que más abundan y por las que pasaremos durante nuestro recorrido.

AFLORAMIENTOS ROCOSOS DURANTE EL RECORRIDO

-Inicio de la ruta: monzogranitos y granodioritas intrusivas

-Cabeza Parra: paragneises y esquistos preordovícicos

-Cerro de la Encinilla: monzogranitos y granodioritas intrusivas

-El Mirlo y final del recorrido desde Puerto de Casillas: granodioritas anatóxicas previas a los otros granitos. Localmente podrán aparecer diques de pórfidos o cuarzo.

CLIMA

Las cimas de la sierra de Gredos están catalogadas en el panorama nacional como zona de alta montaña. La zona que recorreremos tienen un clima mediterráneo, de veranos secos y otoños lluviosos y templados, con ciertas características continentales en las zonas bajas y condiciones montañosas en zonas altas. En la época en la que se realiza la actividad es fácil que el calor sea la característica principal, por lo que es importante llevar agua suficiente, gorra y protector solar, sin por ello dejar de llevar algún tipo de chubasquero o cortavientos por si las condiciones lo requieren.

FLORA

Observamos una variación vegetal, íntimamente relacionada con la altitud a medida que ascendemos; los pisos que ascenderemos durante nuestro recorrido pasarán por el mesomediterráneo (encinares especialmente, con sotobosque de jaras y aromáticas primero y el supramediterráneo después dominado por los melojares de *Quercus pirenaica* y abundantes castaños (*Castanea sativa*), con abundantes helechos. Llegaremos a los límites del oromediterráneo, dominado por algunos pinos (*Pinus nigra*, *Pinus silvestris*) con abundante sotobosque de piornos (*Cytisus oromediterraneus*) y cambrones (*Echinopartum barnadesii*).

Los encinares de las zonas bajas han sido sustituidos frecuentemente con cultivos de castaños y olivos. Los melojos por repoblaciones de pino resinero (*Pinus pinaster*).

Los prados de montaña semiencharcados contienen cervunales, dominados por la gramínea denominada cervuno (*Nardus stricta*) que forma grandes extensiones en los suelos algo húmedos de las zonas altas de Gredos.

Los incendios forestales, la ganadería y la tala secular de quercíneas han modificado la cubierta vegetal del Espacio Natural, favoreciendo la extensión del matorral, a base de cambrón (*Echinopartum barnadesii*), piorno serrano (*Cytisus purgans*), escobones (*Genista florida*), jara pringosa (*Cistus ladanifer*) o piorno florido (*Cytisus multiflorus*) entre otros. En los enclaves más rocosos aparece un caméfito interesante, la manzanilla de Gredos, (*Santolina oblongifolia*), planta muy apreciada en la medicina popular que debe ser conservada debido a la regresión que sufre en el resto del macizo gredense.

En las gargantas que bajan hacia los ríos principales desde las zonas más altas existen bosques caducifolios de alisos (*Alnus glutinosa*) acompañados de otras especies arbóreas como fresnos (*Fraxinus angustifolia*), sauces (*Salix sp.*) araucanés (*Frangula alnus*) y, en zonas de umbría, algunos ejemplares de tejo (*Taxus baccata*)

Otras plantas endémicas de Gredos son. *Androsace vitaliana* subsp. *aurelii*, *Antirrhinum grosii*, *Armeria bigerrensis* subsp. *bigerrensis*, *Centaurea avilae*, *Linaria vettonica*, *Dianthus gredensis*, *Pseudomisopates rivas-martinezii*, *Reseda gredensis*, *Santolina oblongifolia*, *Saxifraga pentadactylis* subsp. *almanzorii*, *Scrophularia bourgeana*, *Scrophularia reuteri*, *Sedum campanulatum*, *Sideritis borgiae* subsp. *relegata*.

FAUNA

En la zona donde vamos a realizar la marcha no está ocupada por la famosa cabra montés de Gredos (*Capra pyrenaica*). Sus últimas poblaciones se han quedado más al oeste, pasando raramente el puerto de Mijares. A nivel de grandes herbívoros es posible divisar ciervo (*Cervus elaphus*), corzo (*Capreolus capreolus*) o jabalí (*Sus scroffa*). Los carnívoros, más difíciles de divisar, están representados por el zorro (*Vulpes vulpes*), y diferentes especies de mustélidos. El lobo (*Canis lupus*) parece haber sido divisado, al menos sus rastros, en las proximidades en el último año.

Las aves forman el grupo más significativo. De hecho hay dos zonas ZEPA en nuestro recorrido. el águila real (*Aquila chrysaetos*), , águila calzada (*Hieraetus pennatus*) , buitre negro (*Aegypius monachus*) y buitre leonado (*Gyps fulvus*), entre otras rapaces son fáciles de divisar. Entre ellas destacamos el buitre negro, uno de las especies emblemáticas del Valle de Iruelas. Hay que considerar que a Cabeza Parra se la conoce también como la montaña de los buitres negros. Otra especie de interés en el Espacio es la carraca (*Coracias garrulus*), si bien el declive general de la especie sufrido en los últimos tiempos puede haber ocasionado su rarefacción o desaparición como reproductora en el valle del Tiétar. En las cotas más altas de las sierras que bordean el valle del Tiétar, ocupadas por matorral montano, se puede encontrar una importante población de pechiazul (*Luscinia svecica*). En las zonas de pendiente con vegetación arbustiva rala y poco densa, suelo rocoso y presencia de pequeños cortados sobresale la presencia de collalba negra (*Oenanthe leucura*), cuya conservación es prioritaria en el espacio.

OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

- Patrimonio social y cultural: Desde tiempos remotos, el hombre viene siendo un factor decisivo en el diseño del paisaje de Gredos. Las culturas célticas, ganaderos por excelencia, transformaron los bosques en pastos, y la colonización romana en Ávila favoreció los cultivos mediterráneos (viñas, olivos, higueras) y las plantaciones de castaños. Todos ellos dejaron vestigios en la sierra de Gredos.

En plena Edad Media, la trashumancia, una de las actividades rurales que desde tiempos remotos ha recorrido las tierras de Ávila, ha terminado modificando intensamente la montaña, creándose así extensos agostaderos para el ganado que llega por las cañadas, los cordeles y las veredas. Nos quedan algunos «puentes-contadero», grandes corrales o los curiosos «chozos de pastor» tan típicos en Gredos que servían de alojamiento temporal en las frías noches en la sierra.

Con todo, podemos encontrar buenas muestras de auténticas casas rurales en Ávila y en la serranía de Gredos que se adaptaron al medio, empleando el duro granito en muros y fachadas, la madera de roble, pino y chopo en estructuras, tejados y balconadas, y adobe para las separaciones interiores o en edificios auxiliares. La transformación urbana más intensa en Ávila se localiza en la vertiente sur de Gredos y, en general, en los pueblos próximos a las vías de comunicación más importantes. Localidades de Ávila más aisladas como La Herguijuela, Lastrilla, Navamojada, Los Guijuelos, Navalguijo, Candeleda o Guisando conservan su encanto rural y nos ofrecen una clase magistral sobre un tipo construcción rural irremplazable y soluciones arquitectónicas con mucho sentido común.

Durante el recorrido de la ruta pasaremos por un pozo de nieve reconstruido recientemente por el Ayuntamiento de Casillas a unos 1450 m. de altura, con carteles explicativos de su funcionamiento en el pasado. Esto es una buena prueba del cambio climático que estamos viviendo en la época actual.

- Gastronomía: Platos típicos de la zona de Gredos

-Patatas Revolconas, también llamadas “meneadas, revueltas o removidas”, varias versiones para un mismo plato. Se trata de un guiso típico del Valle del Tiétar. El plato consiste en unas patatas cocidas con pimentón de Candeleda, laurel y ajo, prácticamente se deshacen como un puré. Podríamos decir que es de origen pastoril y se sirve caliente, propio para los meses de invierno.

-Chuletón de Ávila, las carnes de Ávila tienen un merecido reconocimiento, pues proceden de la Raza Avileña-Negra Ibérica, una raza de bueyes, vacas y terneros autóctonos, únicos en nuestro país. Numerosos platos la incluyen y varía su presentación y el resto de ingredientes que conforman el plato, pero la ternera siempre es la protagonista.

-Judías de El Barco, o carillas que se sirven con un sofrito de ajo y cebolla, y tomate y pimentón pochado. En alguna de sus variantes, se pueden encontrar con arroz o con una rica vinagreta.

- Festivales:

-El Festival del Piorno, en diferentes localidades de Gredos Norte, es un evento anual, creado con la idea de descubrir al mundo esta humilde retama, cuya floración es principalmente amarilla y que, durante los meses de mayo y junio, ofrece un paisaje espectacular.

-La Feria Medieval de La Adrada en el puente del 1 de Mayo.

-Músicos en la Naturaleza:

Este festival de la naturaleza en Ávila surgió con la intención de promocionar la Sierra de Gredos a través de la música. Bajo el paraguas de la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León se pretende fomentar el turismo, la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente.

- Fiesta de la Trashumancia en el Puerto del Pico

En junio podremos disfrutar de un auténtico espectáculo natural: La llegada del ganado trashumante de la raza negra avileña al Puerto del Pico. En el Puerto del Pico se organiza la tradicional degustación de carne de ternera negra avileña y un concurso fotográfico.

El ganado sube desde el pueblo de Villarejo del Valle recorriendo la calzada romana. Esta calzada del siglo II A.C. unía Ávila con Mérida. El ganado atraviesa el Puerto del Pico andando y es guiado por expertos jinetes montando espectaculares caballos. Es una experiencia única de belleza y respeto al medio ambiente.

Descripción de los itinerarios

Ruta Larga: Estación de autobuses del Tiemblo (780) – Cabeza de la Parra (1639)- Cerro de la Encinilla (1601)-Pozo de Nieve (1475)- Alto del Mirlo (Cerro Casillas) (1768)- Puerto de Casillas (1460). Casillas (1020).

18.4 km / +1430m / -1100m Tiempo estimado: 8 HORAS

El recorrido se puede dividir en 5 partes. La más fuerte, sin duda, la primera, Desde el Tiemblo a Cabeza Parra hay casi 1000 m. de desnivel en unos 5 km. de los que el último kilómetro, con unos 300 metros de desnivel sin sombra por un cortafuegos, se hará bastante dura. La segunda será un sube baja hasta alcanzar el pozo de nieve reconstruido y su refugio adyacente. La tercera la subida al Mirlo, primero sin camino y luego por una trocha hitada. La cuarta hasta el Puerto de Casillas, una bajada con fuerte pendiente por un feo cortafuegos muy pedregoso y la quinta la bajada hasta Casillas, primero por una pista forestal y, después, por una senda que lleva a la parte alta del pueblo. En el caso de la ruta corta, desde el Pozo de nieve hasta el Puerto de Casillas se irá por una bonita senda balizada.

Dada la fecha de la salida es importante el acopio de agua, por lo que daremos importancia a las fuentes del recorrido, aunque hay que considerar que, aunque lo normal es que en estas fuentes haya agua, hay que prever la posibilidad de que pudieran estar secas. Las fuentes que encontraremos en el camino son tres. Están en los km. 3.5 y 4.3 a 1130 y 1280 metros de altura respectivamente, en la subida a Cabeza Parra, la segunda de ellas poco antes del tremendo cortafuegos y, ya en la bajada hacia Casillas, en el km. 15.3 a 1400 m. de altura.

Saldremos de la estación de autobuses (680 m) y subiremos unos metros por la calle de dicha estación hasta llegar a la carretera nacional que seguiremos a la derecha, hasta alcanzar a la izquierda la calle de la Cruz, por donde remontaremos hasta alcanzar una pista asfaltada que pasa por diferentes zonas de cultivos con bastante pendiente a veces, y que abandonaremos cogiendo una senda que sale a la izquierda tras pasar un pequeño olivar un poco antes del kilómetro 2 de la ruta a una altura de unos 800 m.

Tras subir unos metros con fuerte pendiente, a los 880 m. empalmaremos con otra senda que seguiremos a la izquierda, todo ello bajo un pinar de pino resinero.

Proseguiremos esta senda hasta el km. 3.5 donde se llega a una pista y hay una fuente, se podría seguir la pista pero daríamos un fuerte rodeo por lo que seguiremos por otra senda que sale de la misma fuente y que vuelve a enlazar con la pista más arriba, en el km. 4.3. Ahora si seguiremos la pista, en sombra gracias al pinar de resinero con algunos pinos silvestres. Enseguida veremos una nueva fuente y en el km. 4.8 giraremos a la izquierda para coger un cortafuegos que con fortísima pendiente, unos 300 m. de desnivel en el último kilómetro, nos llevará a lo alto de Cabeza de la Parra, donde a parte de las excelentes vistas del Valle de Iruelas, encontraremos una pequeña capillita con un San Antonio primero y el vértice geodésico después. (km 5.8)

Tras pasar una pequeña construcción iniciaremos el descenso por un bonito camino poco arbolado que nos llevará en el km. 9.5 al Cerro de la Encinilla (1590 m.) tras haber transitado por otro cerrillo intermedio.

Un fuerte descenso (150 m. de desnivel en 600 metros) nos dejará en una zona más llana, desde donde llegaremos al reconstruido Pozo de Nieve con sus carteles explicativos y a un refugio que se encuentra pegado al mismo, en el km. 10.8.

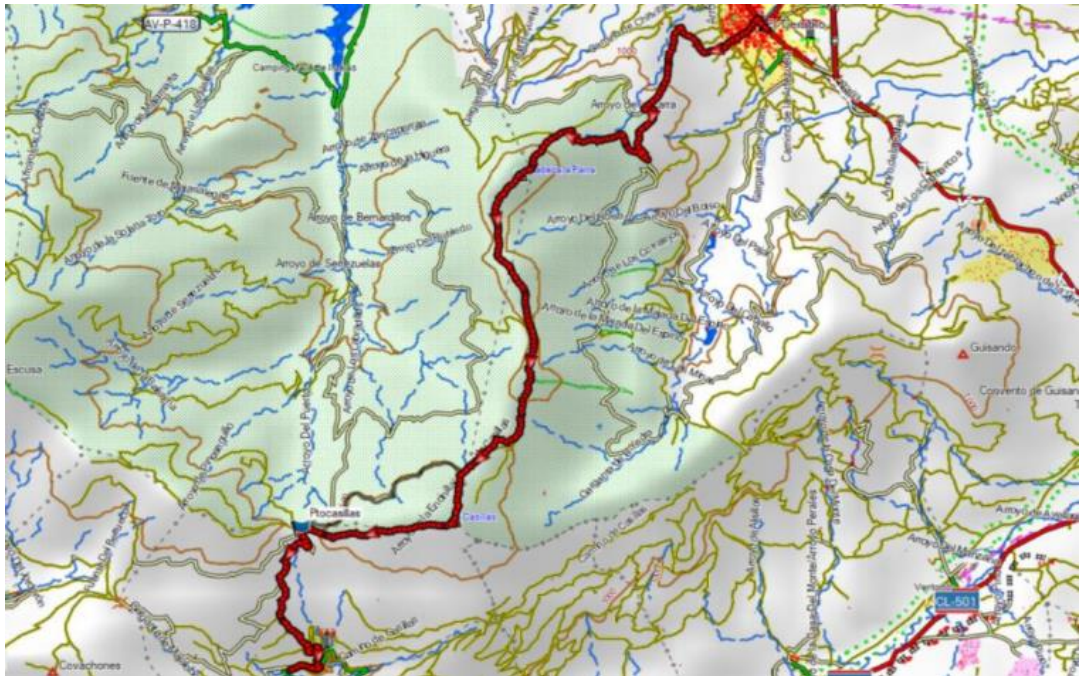
Seguiremos por la senda balizada que lleva al Puerto de Casillas hasta el km. 11.5 (1490 m.), donde al llegar al arroyo de Casillas nos separaremos de la ruta corta, para ascender paralelos al arroyo con fuerte pendiente para

atravesar una pista y seguir por una trocha con hitos entre matorrales hasta llegar al punto más alto del recorrido en el km. 12.4, el Cerro de Casillas o Alto del Mirlo, a 1770 m.

Para bajar seguiremos la cuerda que lleva al Puerto de Casillas, 14.7 km. 1460 m. de altura, por lo que es el tramo más feo del recorrido una especie de cortafuegos muy pedregoso que a tramos es casi llano y en otras zonas tiene una fortísima pendiente. El Puerto de Casillas nos reconfortará con sus vistas del Valle de Iruelas, su vegetación y los carteles explicativos de rutas, fauna y flora.

Desde ahí iniciaremos el descenso hacia el Sur por una pista de tierra por donde pueden circular vehículos, ya con la sombra proporcionada por el pinar. Tras pasar una fuente a 1400 m. en el km. 15.2 seguiremos por dicha pista unos 700 m. más, donde a unos 1330 m, la abandonaremos, para tomar un camino a la izquierda que nos conducirá a la parte alta del pueblo, en el km. 17.2 (1120 m. de altura) y siguiendo el track por sus calles en fuerte descenso llegaremos en el km. 17.9 a la carretera que seguiremos en dirección Sotillo de la Adrada hasta alcanzar la parada de bus que hay a la salida del pueblo, donde nos esperará el autobús.

Este es el mapa de la ruta larga:



RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.						
PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: El Tiemblo	780 m	0 km	-	-	-	0'
Cabeza de la Parra	1639 m	5,8 km	960 m	0 m	3h 15'	3h. 15
Cerro de la Encinilla	1601 m	9,4 km	160 m	200 m	1 h 20'	4h 35'
Pozo de Nieve	1475 m	10,8 km	10 m	140 m	0h 35'	5h 10'
El Mirlo	1768 m	12,4 km	300 m	0 m	0h 45'	5h 55'
Puerto de Casillas	1460 m	14,7 km	10 m	310 m	0h 45'	6h 40'
Final: Casillas	1020 m	18,4 km	0 m	450 m	1h 20'	8h



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD:

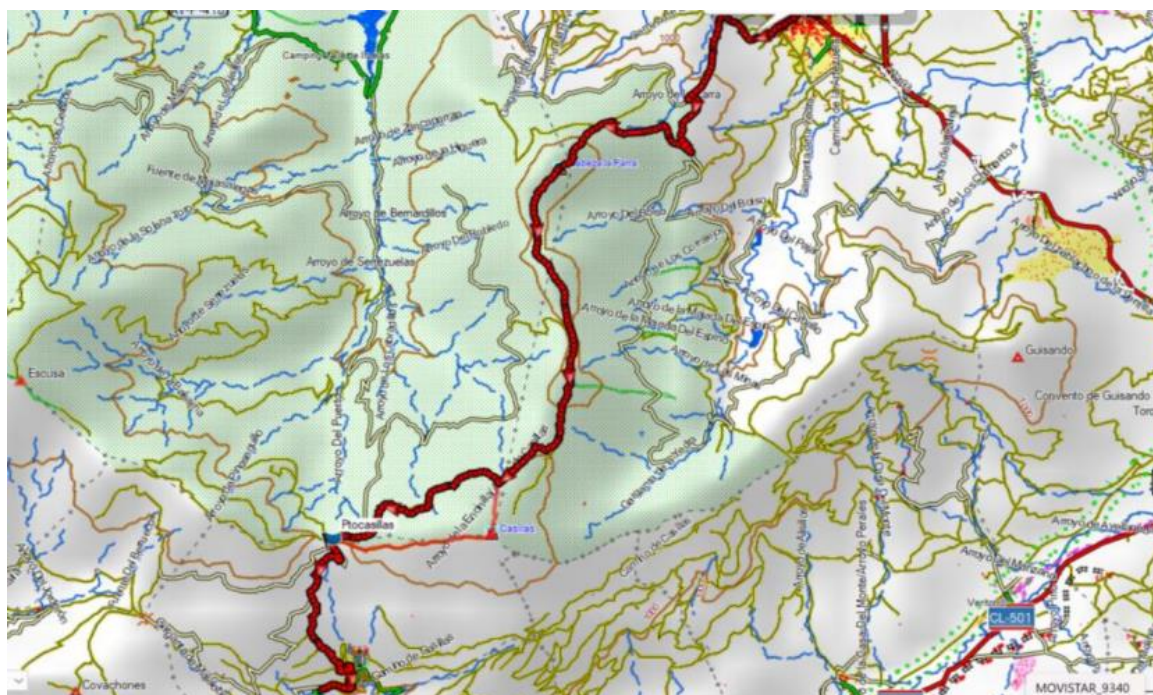
Horarios ruta 		Tiempo estimado: 8h (Tiempo estimado sin paradas) Salida sol: 6:40 Ocaso: 21:50		
Distancia y desniveles		 18,4km	 +1430m	 -1100m
Tipo recorrido		 Lineal		
Dificultad		Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	3	- Paso de torrentes sin puentes - Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro - Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta - En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...) - El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.		
I	2	Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos. Esta puntuación se aplicaría a la mayoría de senderos señalizados que utilizan en un mismo recorrido distintos tipos de caminos con numerosos cruces: pistas, caminos de herradura, sendas, campo a través de señal a señal (bien emplazadas y mantenidas).		
D	3	Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables.		
E	4	Más de 6 horas de marcha efectiva		
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio		Botas o zapatillas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua suficiente, cortavientos, gafas de sol, gorra o badana.		
Material recomendado		Ropa de abrigo de reserva, algo de comida, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112 Guardia Civil: 062	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador: 670770818	
Cartografía		- IGN MTN25 556 IV y 579-II, (1:25.000) - Editorial Calecha. Sierra de Gredos Valles del Alberche y del Tietar (1:50.000)		

Ruta Corta: Estación de autobuses del Tiemblo (780) – Cabeza de la Parra (1639)- Cerro de la Encinilla (1601)-Pozo de Nieve (1475)- Puerto de Casillas (1460). Casillas (1020).

18.4 km / +1460m / -830m Tiempo estimado: 7:45 HORAS

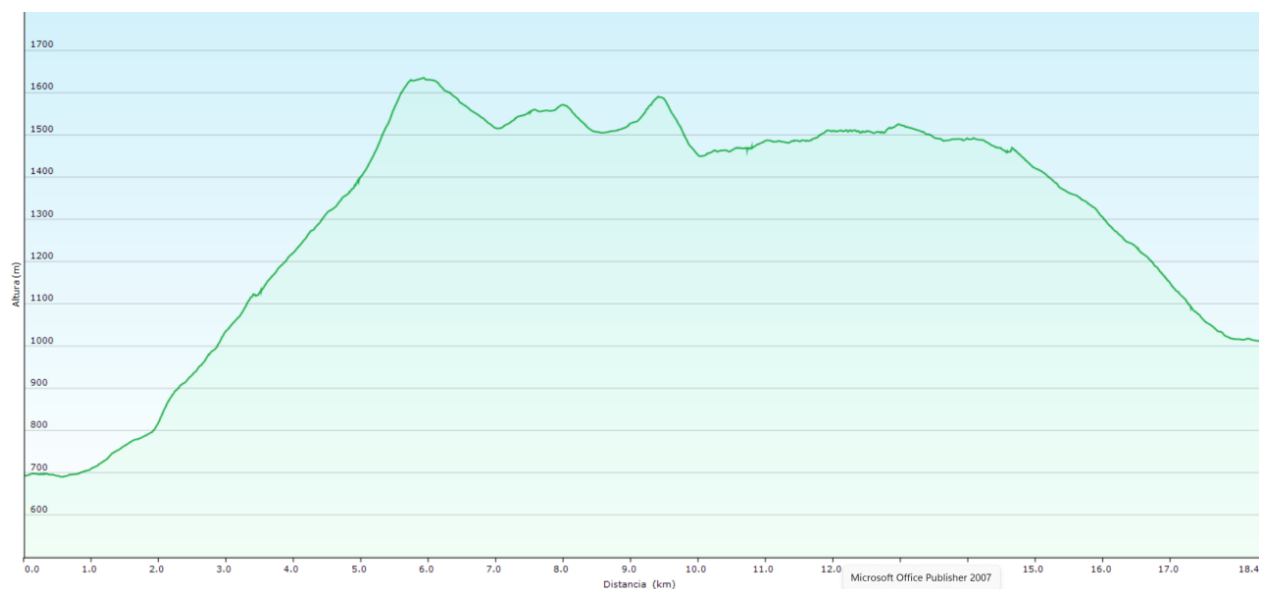
La diferencia con la larga está solamente entre los km. 11.5 y 14.7. En el 11.5, a 1490 de altura, en lugar de salirnos de la senda balizada, la seguiremos y por un bonito paisaje, primero de matorral y luego de pinar, con algunas zonas de ascenso y descenso pero, en general, bastante llana, llegaremos al Puerto de Casillas, donde empalmaremos con la ruta larga, tras una distancia similar pero con mucha menos pendiente y por un camino bastante más sencillo. Desde aquí al pueblo iremos por el mismo recorrido que los que sigan la ruta “larga”.

Este es el mapa de la ruta corta:



RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: El Tiemblo	780 m	0 km	-	-	-	0'
Cabeza de la Parra	1639 m	5.8 km	960 m	0 m	3h 15'	3h 15'
Cerro de la Encinilla	1601 m	9,4 km	160 m	200 m	1h 20'	4h 35'
Pozo de la Nieve	1475 m	10,8 km	10 m	140 m	0h 35'	5h 10'
Puerto de Casillas	1460 m	14,7 km	40 m	50 m	1h 15'	6h 25'
Fin: Casillas	1020 m	18,4 km	0 m	450 m	1h 20'	7 h. 45'



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD:

Horarios ruta 		Tiempo estimado: 7h 45 '(Tiempo estimado sin paradas) Salida sol: 6:40 Ocaso: 21:50		
Distancia y desniveles		 18,4km	 +1160m	 -830m
Tipo recorrido		 Lineal		
Dificultad		Física	ALTA	Técnica MEDIA
M	2	- Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta - En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, calor, viento ...)		
I	2	Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces de otras trazas pero sin necesidad de una interpretación precisa de los accidentes geográficos. Esta puntuación se aplicaría a la mayoría de senderos señalizados que utilizan en un mismo recorrido distintos tipos de caminos con numerosos cruces: pistas, caminos de herradura, sendas, campo a través de señal a señal (bien emplazadas y mantenidas).		
D	2	Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados.		
E	4	Más de 6 horas de marcha efectiva		
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio		Botas o zapatillas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua suficiente, cortavientos, gafas de sol, gorra o badana.		
Material recomendado		Ropa de abrigo de reserva, algo de comida, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112 Guardia Civil: 062	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador: 670770818	
Cartografía		- IGN MTN 556 IV o 579-II, (1:25.000) - Editorial Calecha. Sierra de Gredos Valles del Alberche y del Tietar (1:50.000)		



Puerto de Casillas



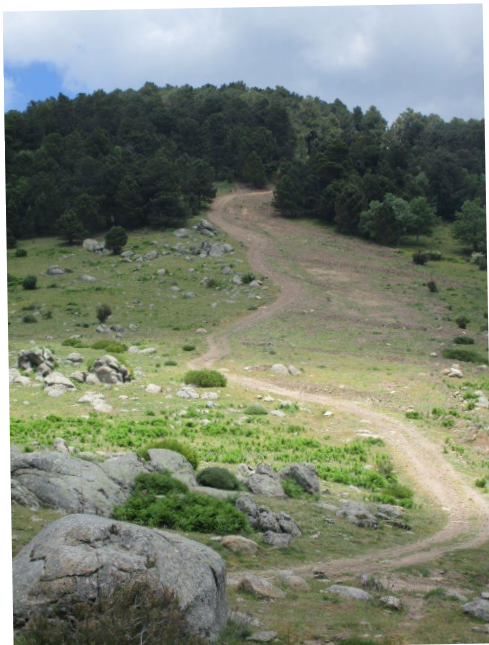
Valle de Iruelas desde Puerto de Casillas



Cima de Cabeza Parra



Cabeza Parra desde El Mirlo



Zona media del recorrido



***Papilio machaon* en recorrido**



Fuente subiendo a Cabeza Parra



Pozo de nieve restaurado y refugio

NORMAS DE SEGURIDAD Y 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 ayudarlo 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, otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

LOGÍSTICA. Transporte. Precio. Inscripciones

TRANSPORTE

En autobús.

Los siguientes horarios son orientativos y pueden variar sustancialmente en función de las condiciones meteorológicas existentes o de otros incidentes que se puedan presentar.

- Salida de Canillejas: 7:30 (C/Alcalá 634)
- Salida de Plaza Castilla: 7:45 (depósito Canal)
- Salida de Montepríncipe: 8:10 (rotonda Avenida de Montepríncipe)
- Inicio de las marchas: 9:30
- Finalización de las marchas: 18.00
- Salida autobús desde Casillas hacia Madrid (mismas paradas que a la ida en sentido inverso): 18.30 horas. (siempre que no surjan imprevistos)
- Llegada a Madrid prevista (Canillejas): 20:30

Se estará en el autocar con, al menos, 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso.

PRECIO

- Federados (con Licencia A o superior) **15€.**
- Otros. (Incluye seguro 3€/día) **18€.**

Los colaboradores y coordinadores tendrán un **descuento de 3€ sobre el precio correspondiente.**

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del **28 de mayo de 2023.**

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.

ANULACIONES

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de Participación en Actividades.

COORDINADOR

Pedro Rodríguez Gijón (teléfono: 670770818), **dirección de correo electrónico:**
prgijon@gmail.com