



Ruta CXXXVIII: El Arenal - Puerto de la Cabrilla – Puerto del Arenal.

Fecha: 14/05/2022. Si no lo impiden las condiciones meteorológicas.

Salida:

Opción A: 08:00. Punto de reunión inicial (Sta.Teresa), donde se distribuirá a los asistentes en los coches disponibles (Se compensará a los conductores con 20€).

Opción B: 09:45 Punto de inicio de la ruta: **Aparcamiento del Hotel Rural Lo Alto**, Paraje La Mata, s/n, 05416 El Arenal, Ávila.

<https://goo.gl/maps/G8uAcX8r4rMqGmBn8>

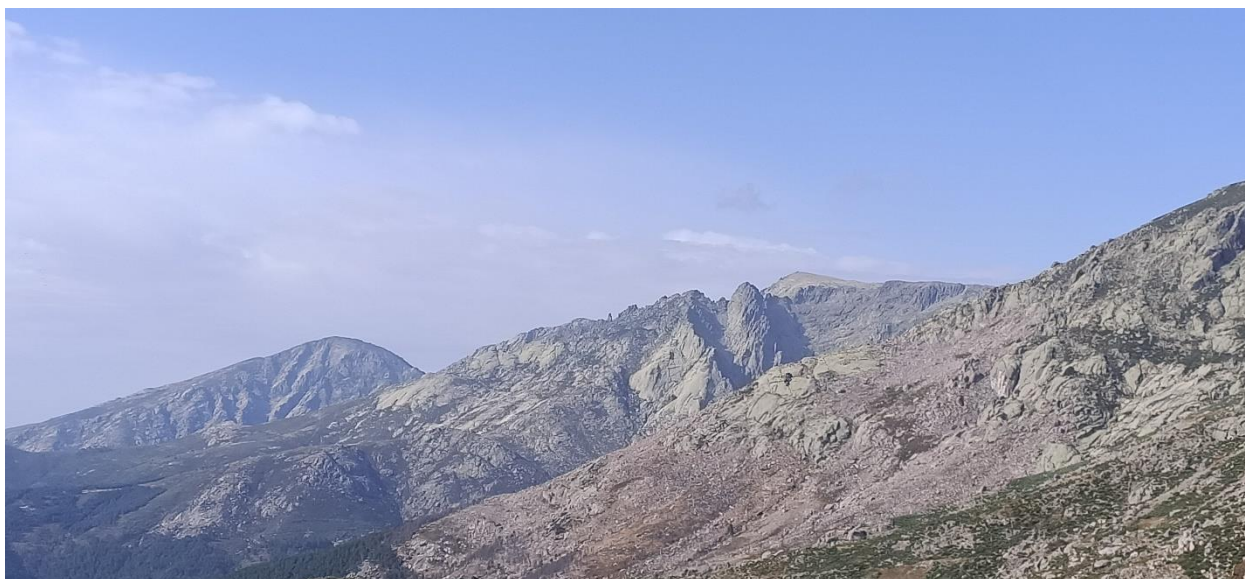
Retorno aproximado: 16:45 horas al punto de Inicio de la Ruta.

Distancia: 18 Km. aprox.

Duración aproximada de la ruta: 7 horas.

Desnivel: 900 m positivos acumulados.

Dificultad: Atendiendo a la "CATALOGACIÓN NIVELES DE DIFICULTAD RUTAS" del Club, a su desnivel acumulado y a la distancia recorrida, hace preciso clasificarla de **DIFÍCIL**.



La Mira y Los Galayos desde el Puerto de la Cabrilla.



Preparación:

Necesario tener resistencia a caminar. Debido a su longitud, se comerá en ruta, por lo que cada asistente deberá llevar la comida y bebida en la cantidad que considere oportuna. Aunque existen fuentes en la ruta, se aconseja llevar suficiente cantidad de bebida. Muy recomendable contar con gafas de sol adecuadas (nivel 3/nivel 4), así como protección solar para piel. La ropa la decidirá el asistente, dependiendo de la climatología y de su propia necesidad.

Descripción de la Ruta:

La ruta comienza en el aparcamiento del Hotel Rural Lo Alto, desde donde se inicia la ascensión hasta el Puerto de la Cabrilla, por un sendero muy bien indicado, rodeado de pinos y helechos, que se cruza con tres pistas forestales bien indicadas por varias señales. Poco a poco el pinar se va aclarando y la vegetación se reduce a piornos y arbustos y el camino se torna empinado y zigzagueante a través de una garganta estrecha por la que se llega al Puerto de la Cabrilla, 1942 m. Desde aquí si el día está claro, las vistas son espectaculares, sobre todo al Oeste, donde se aprecian los Galayos y la Mira, y al Norte, desde donde se ven los pueblos de Barajas y Navarredonda de Gredos, y unos prados donde nace el Río Tormes.

Ahora se camina por la cuerda siguiendo una senda intermitente y algunos los hitos, hasta llegar al Puerto del Arenal, 1818 m. Un gran hito, marca el inicio del camino del empinado descenso hasta el refugio de la Campanas, desde donde se continúa el descenso por un camino más ancho al collado de la Centenera, donde finaliza la ruta si se deja un coche, o se continúa hasta el parking del hotel.

IMPORTANTE

La asistencia de NO socios estará limitada al 20% sobre el número de socios (con un mínimo de dos) y se aceptarán las solicitudes por estricto orden de llegada, quedando el resto en lista de espera. Como en el caso de los socios, si son aceptados para la actividad, es obligatorio que lleven seguro de montaña o estar federados.

Toda persona que no esté asegurada/federada el día de la ruta no podrá realizar dicha actividad.

Los animales domésticos deberán ir atados en todo momento y bajo responsabilidad de su dueño.

Los organizadores, en función de las condiciones meteorológicas o del terreno, etc., se reservan el derecho de variar, acortar o anular la ruta previamente o incluso durante la ejecución de la misma.

Concurso fotográfico: Podrás enviar tus dos mejores fotos (máximo 5 megas cada foto) al correo concursofotoscsmt@gmail.com, en un plazo de siete (7) días como máximo y especificando: Nombre, apellidos y actividad (ruta) en la que se realizaron las fotografías.

TRAMITACIÓN DEL SEGURO

Para toda aquella persona que necesite seguro, proponemos que se realice mediante la siguiente web:

<https://www.segurodeaventura.com/>

En ella, podéis encontrar diversas modalidades de seguros. La opción a elegir es la de seguro diario, y generalmente, serán rutas incluidas dentro del grupo A. Si no fuera así, se especificaría en la propia convocatoria de ruta. Dicho seguro tiene un coste de 3,10€, pero hay que añadir la cobertura de responsabilidad civil por 1€ más, por lo que el coste sería finalmente de **4,10€** por persona/día.

Inscripción:

1. Si no se está federado o en posesión de un Seguro de Aventura **Anual**, tramitar el seguro y enviar el justificante por correo.

2. Inscribirse en la ruta en el siguiente enlace:

<https://www.survio.com/survey/d/N5X5D0Q7K6X6M3W5X>

Importante: Los no federados deben de haber realizado previamente el punto número uno. El plazo de inscripción y realización de seguro finaliza a las 15:00 horas del día **13/05/2022** para todos los asistentes a la ruta.
En caso de duda, contactar con: 670-248531 (Rubén).

RESUMEN

- Salida a las 09:45 horas desde el punto inicial de la ruta.
- Distancia 18 Km. y 900 m acumulados de subida.
- Ruta catalogada de Difícil.
- Fecha límite de inscripción en Doodle y pago de seguro: **15:00 del día 13/05/2022** para todos los asistentes a la ruta.

CATALOGACIÓN NIVELES DE DIFICULTAD RUTAS

MUY FÁCIL: Ruta por asfalto, pista forestal, camino vecinal accesible en coche o, eventualmente, vereda de fácil acceso. Distancia inferior a 5 km aprox. y desnivel acumulado no superior a 300 metros aprox. Se desarrolla con buena climatología. No es necesario ningún material particular excepto calzado cómodo y, dependiendo de la persona, protección solar (gafas, gorra y crema solar). No es necesario llevar comida ni bebida, aunque esto depende de cada persona. No es necesario estar federado.

FÁCIL: Ruta por pista forestal o vereda no superior a 10km aprox. Puntualmente puede discurrir por campo a través. Desniveles positivos no superiores a 400 metros aprox. Climatología variada descartando lluvia torrencial y nieve. Obligado llevar agua y algo de comida. Recomendable el uso de botas específicas de montaña y vestimenta técnica. Necesario estar federado o seguro diario de la FEDME.

MODERADO: Ruta con más de 10km y/o más de 400 metros de desnivel positivo acumulado que discurre por cualquier terreno. Pensada para gente habituada a moverse por el campo. Climatología variada descartando nieve y lluvia torrencial. Obligación de llevar agua y comida para un día. Obligatorio uso de calzado específico de montaña y vestimenta técnica acorde a la climatología.
Necesario estar federado o seguro diario de la FEDME.

DIFÍCIL: Ruta con más de 15km y/o más de 600 metros de desnivel positivo acumulado que discurre por cualquier terreno, pudiendo llegar el caso de tener que efectuar pequeñas trepadas (sin necesidad de asegurarse). Pensada para gente habituada a moverse por montaña. Puede durar más de un día.
Climatología variada, incluso nieve, lluvia, altos vientos y frío extremo. Imprescindible calzado y ropa técnicos, adecuados a la climatología. Necesario llevar agua y comida para los días en los que se desarrolle.
Necesario estar federado o seguro diario de la FEDME.

MUY DIFÍCIL: Aplica las mismas normas que para la ruta DIFÍCIL pero requiere el uso de material específico de alpinismo (crampones y piolet) así como el conocimiento de sus técnicas de uso (progresión por glaciar, autodetención, ...)

Eventualmente puede ser necesario saber el manejo de material de aseguramiento (cuerda, arnés, mosquetones, ...) en función de la ruta o el estado de la misma. Necesario estar federado o seguro diario de la FEDME.

ACTIVIDAD ESPECIAL: Actividad o ruta que no está catalogada en ninguna de las anteriores y que puede requerir del uso de material específico de escalada o alpinismo. El acceso del usuario a este tipo de rutas dependerá, en todo caso, del criterio del organizador/es en función de la dificultad de la actividad, la climatología, de la habilidad del asistente y de su forma física. Siempre se desarrollarán bajo la supervisión del organizador/es. Puede ser obligatorio estar federado o contar con seguro diario de la FEDME, a criterio del organizador.