



## IV Trofeo Cordales "Pegaso 2012".

- 4ª ACTIVIDAD -

### "CABEZO DE MIJARES"

## Sábado 24 de Marzo de 2.012

#### SITUACIÓN:

- **Unidad:** Parque Regional de Gredos. Macizo Oriental.
- **Población más cercana:** Cuevas del Valle (Ávila)

#### CARTOGRAFIA - BIBLIOGRAFIA:

- **IGN:**

Hoja 0579 (I). 1:25.000.-	Piedralaves
Hoja 0556 (III). 1:25.000.-	Navaluenga.
Hoja 0578 (II) 1:25.000.-	Mombeltran
Hoja 0555 (IV). 1:25.000.-	Navalosa.
- **Ed. Tienda Verde:** Sierra de Gredos valles del Alberche y de Tiétar. 1:50.000
- **Las mejores excursiones por Gredos.** Editorial el senderista.

#### ACCESO:

**Ida desde Madrid a puerto mijares aprox. 175 Km.**

Haga clic en el siguiente enlace:

<http://www.viamichelin.es/web/Itinerarios?&strStartLocid=3bMGxSRVBfVEFFNTcyNDAzMDAwNTIzMDU2U0VSUkVQMTEwMGNOREF1TkRZMU9UZzVjTFRNdU5qZzVOREU9&strDestLocid=31M3I0YzEwY05EQXVNEk0wTWpjPWNMVFF1TORBNE5UZz0=&intItineraryType=0&isFavoriseAutoroute=false&isAvoidPeage=undefined&isAvoi dVignette=undefined&isAvoidLNR=undefined&isAvoidFrontiers=false&dtmDeparture=2012-01-31&distance=m&devis e=EUR&carbCost=1.5&Fp=&strVehicle=0&FI=0&indemnite=0&caravaneHidden=0&vh=n ull&empriseH=275&empriseW=315&reinit=true>

**Vuelta desde Serranillos a Madrid aprox. 181 Km.**

Haga clic en el siguiente enlace:

<http://www.viamichelin.es/web/Itinerarios?&strStartLocid=31NDE0N2kxMGNOREF1TXpNMk1ERT1jTFRNdU9URXhORFU9&strDestLocid=3bMGxSRVBfVEFFNTcyNDAzMDAwNTIzMDU2U0VSUkVQMTEwMGNOREF1TkRZMU9UZzVjTFRNdU5qZzVOREU9&intItineraryType=0&isFavoriseAutoroute=false&isAvoidPeage=undefined&isAvoi dVignette=undefined&isAvoidLNR=undefined&isAvoidFrontiers=false&dtmDeparture=2012-01-31&distance=m&devis e=EUR&carbCost=1.5&Fp=&strVehicle=0&FI=0&indemnite=0&caravaneHidden=0&vh=n ull&empriseH=275&empriseW=315&reinit=true>

## ¿DÓNDE ESTAMOS?:

---

### La sierra del Cabezo.

Es la culminación del macizo oriental de Gredos. Se trata en general de lomas redondeadas con algunas cumbres piramidales, orientada en dirección NE - SO.

Se extiende entre los puertos de Mijares y Serranillos, sus laderas están cubiertas de pinares en las zonas mas bajas, con prado y matorral, además de mucha retama.

La roca solo se aprecia en forma de extensas praderas, en un bonito crestón que se extiende entre el vértice y la cumbre del cabezo.



### Puerto Mijares.

Se encuentra a una altitud de 1.570 m, en la carretera comarcal "AV 901", a unos 175 Km. de Madrid. Siendo una antigua vía de comunicación entre las provincias de Ávila y Toledo. Recibe este nombre por situarse en el término municipal de Mijares.



## Serranillos.

Pueblo situado a unos 45 kms de Ávila y 181kms de Madrid, en la zona sur de la sierra de Gredos y de la sierra de la paramera, en la provincia de Ávila -castilla y león- , a una altitud media de 1.227 m, con población estimada de algo más de 450 habitantes. Tiene unas vistas privilegiadas a la cara norte de las sierras del Cabezo-Centenera-Artuñero. Destacando la presencia de “El Cabezo” o la “picota”, 2.187m.

Alta montaña surcada por gran número de gargantas, destacando la “garganta fernandina”. Siendo los principales afluentes del río Alberche.



## ITINERARIO:

---

**Salida:** Puerto de Mijares

**Recorrido:** Puerto de Mijares (1.572)- El Castillejo (1.997) – Artuñero (2007) – Peluca (2053) – Cabezo (2188) – Miravalles (2009) – Puerto de Lagarejo (1670) – Pueblo de Serranillos (1227).

**Llegada:** Pueblo de Serranillos.

## DATOS TÉCNICOS:

<b>MIDE: PTO. DEMIJARES – EL CABEZO - SERRANILLOS</b>		
	Horarios	7h 30 min. – 8 h.
	Desnivel de subida	+ 920 m.
	Desnivel de bajada	- 1.258 m.
	Distancia horizontal	15,4 Km. (A).
	Tipo de recorrido/ Firme	Lineal
	Dificultad	Alta físicamente.
	3	Severidad del medio natural
	3	Orientación en el itinerario
	3	Dificultad en el desplazamiento
	4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Mejor época	Primavera, verano y otoño. En invierno también es una ascensión fácil, <b>pero hay que usar y tener experiencia con el equipo básico invernal.</b>
	Equipamiento	Ropa invernal, <b>crampones, piolet y licencia B1</b> o seguro.
	Puntos de Interés	Los paisajes y vistas sobre el Barranco, vegetación y fauna de alta montaña.

## TIEMPOS APROXIMADOS.

- Puerto Mijares - inicio sierra del Artuñero (cota 1.901m).
  - Opción A: 1h 45min.
  - Opción B: 1h 15 min.
- Sierra del Artuñero - Collado de la Centenera: 1h 15min.
- Collado de la Centenera - Cabezo Mijares: 1h 45min.
- Cabezo Mijares - Puerto de Lagarejo: 1h 45min.
- Puerto de Lagarejo - pueblo de Serranillos: 1h 30min.

## DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO:

---

Empezaremos nuestra ruta en el puerto de Mijares, donde hay un amplio aparcamiento. Este paso natural forma una amplia hondonada que se cierra a oriente y a occidente por unas elevadas líneas montuosas de grandes canchos graníticos, entre los que sobresale, por su espectacularidad, la mole del “Castillejo” (1.997m) y a oriente la piramidal cima de “Gamonosa” (1.915 m), mientras que al norte se despeña el “arroyo de la garganta”. Desde este punto tendremos dos opciones:

**A.-** Subir al Castillejo mediante senda que nos lleva durante aprox. 1 Km. dirección norte, con poco desnivel, para girar bruscamente en dirección sur primero, se hasta la cota 1800 m aprox., empezando a subir NE hasta alcanzar la cima de “el Castillejo” (1997m). Descenderemos con dirección “E” levemente al sur para llegar a la cota 1901.

**B.-** Saldremos del puerto Mijares en dirección NE por la falda sur de “el Castillejo”, el cual no ascenderemos, esta trocha bastante accidentada, pero con bastantes hitos, primero ascendente, para luego llegar en un corto y suave descenso a la cota 1901, donde enlazaremos con el cordal y la ruta principal.



A partir de este punto nuestro camino continua por la cuerda coronando redondeadas cimas, en dirección SE en un continuo sube y baja. Llegamos a un collado, 1862m, ascenderemos al “risco del Artuñero” (2011m). Descenderemos a “los Castillejos” (1966m) y al collado de “las Becedillas” (1947m).

A nuestra izq. se van formando barrancos, mientras que por el norte vemos la denominada “loma de la cañada”, el paraje conocido como “el regajo”.

A continuación la senda comienza a empinarse por una amplia ladera de piedra suelta, superaremos un fuerte escarpe que nos separa de la cumbre del “Peluca” (2053m), piramidal cima cubierta de piornos.

Continuaremos en fuerte descenso, para llegar al panzudo “Collado de la Centenera” (2015m), entramos en una zona de pastizal alpino y matorral.

Comenzamos nuevamente un corto ascenso que culminará, después de sortear toda clase de arbustos y piornos, en la cumbre de “Las Chicas ó Cabeza Santa” (2068m), donde

apreciaremos restos de antiguos puestos ganaderos, y grande hitos de referencia para días de mal tiempo. Sin abandonar el cordal, acometeremos un acusado descenso por un paraje muy accidentado de rocas suelta y arbustos, que nos aproximará al “Collado de Cabeza Santa ó de la Cumbre” (1992m).

Continuaremos ascendiendo entre pedreras desgajadas hasta la cumbre de “Los Pozos” (2060m). A nuestra derecha vemos los “barrancos de la garganta del Cabezo”.

Bajamos al “collado de los pozos” (2039m) y ya sólo resta hacer un esfuerzo y superar la enorme cuesta de pendiente creciente, jalonada de resaltes rocosos, que nos conducirá a la cima del “cabezo mijares ó cabezo” (2188m).

Ya que recorrer la “sierra del cabezo” supone seguir un largo y pedregoso camino siguiendo la línea de cumbres, senda estrecha de acusada inclinación vertical que nos podrá a prueba físicamente, con largos tramos en zig-zag.

Reiniciamos la caminata por una accidentada loma de inestables piedras sueltas, que pondrán a prueba nuestro equilibrio, nos acercará al “collado del Cabezo” (2153m). Continuamos la marcha por una cresta encerrados en una empinadísima ladera, siguiendo la estela de nuestra próxima cumbre.

Esta cúspide que acabamos de coronar, recibe el nombre de “cerro del Cabezo” (2190m), desde este punto volvemos a perder altura cómodamente por una amplia loma, esquivaremos la amplia vegetación rastrera gracias a una marcada vereda.

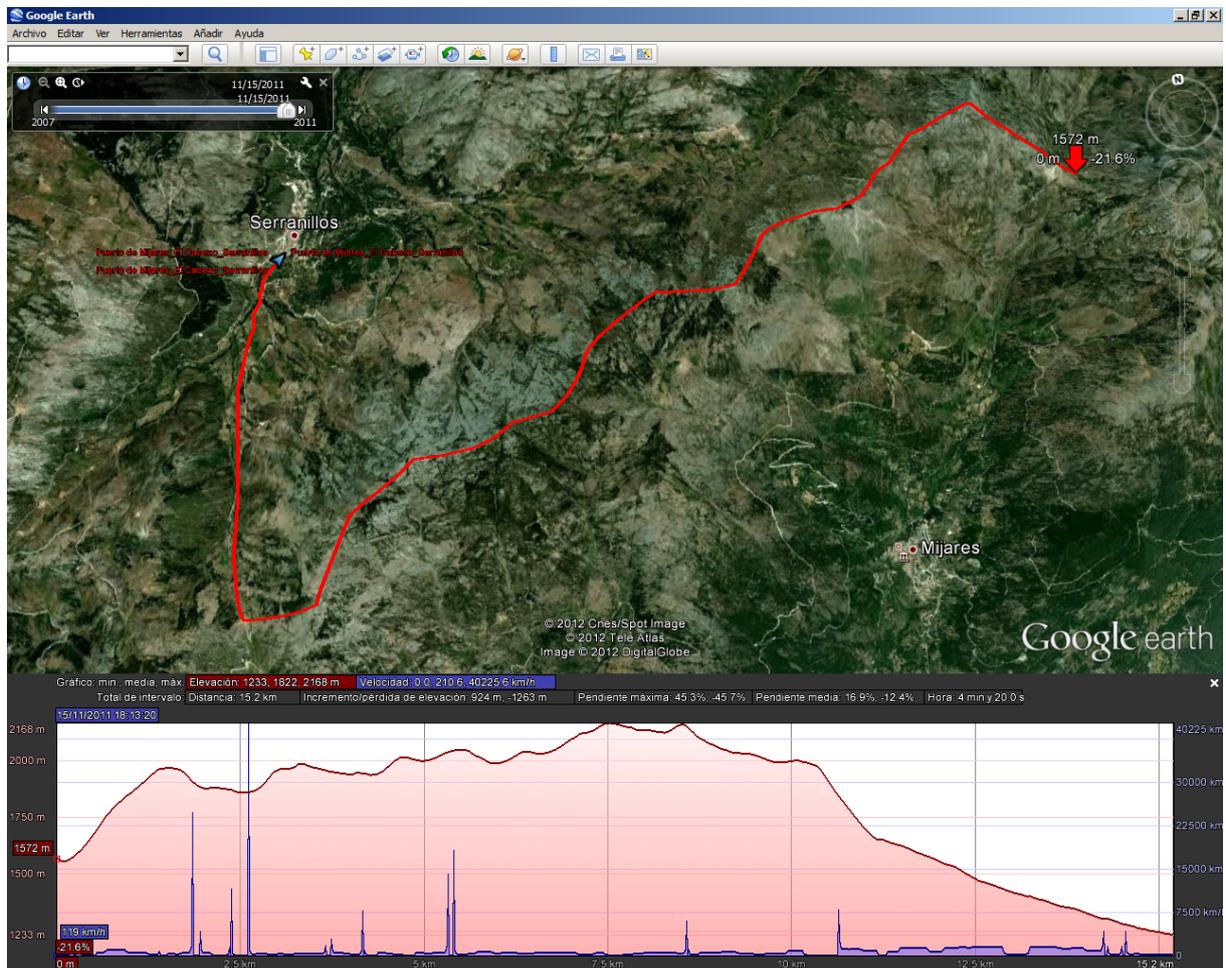
Tras visitar la cima del “Risco de Miravalles” (2010m), ya sólo nos queda recorrer la empinada bajada al “Puerto de Lagarejo” (1670m), desechando todos los desvíos secundarios que nos apartan del camino principal, dirección “E” puro, con un desnivel de aprox. un 35%, ya que descendemos unos 360 m. en un kilómetro lineal.

En este paso natural abandonaremos el cordal que llevábamos, giraremos hacia el norte en busca de la garganta del “puerto de Pedro Bernardo”, en cuyo valle se sitúa la localidad de “Serranillos”. Seguiremos la marcada vereda, al poco tiempo se transforma en camino carretero para pasar a ser una cómoda pista forestal.

Esta pista forestal nos conduce a la carretera “AV-903”, cerca del pueblo, seguimos por el asfalto dirección NE hasta que llegemos aprox. al Km. 17, donde veremos la “ermita de San Pedro” a nuestra izq., cerca de la entrada del pueblo, final de la excursión, donde nos recogerá el bus.

## MAPA y PERFIL:

Los puedes descargar, así como el track, de la Web.



## RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

---

- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.
- En ésta **actividad invernal** es muy posible la necesidad de usar crampones, aquellos participantes que tengan **licencia tipo A** tendrán que abonar un **suplemento de 2,5 €.**, en concepto de seguro, que les cubra el uso de dichas herramientas.
- Se debe llevar equipo invernal ya que es posible que haya nieve y/o bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse. Dadas las escasas horas de luz, es aconsejable llevar frontal.
- Consultar previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Ningún participante debe separarse de los grupos. Si, voluntariamente, así lo hiciera debe comunicar esta decisión al coordinador de la actividad.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula o GPS y emisora.
- 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.
- Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora de salida.
- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**

## HORARIOS:

---

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

- Salida Canillejas: 7:00 h
- Salida Plaza Castilla: 7:15 h.
- Salida Las Rozas: 7:30 h
- **Inicio de la marcha: 10:00 h**
- **Finalización de la marcha: 18:00 h**
- Salida autobús hacia Madrid: 19:30 h
- Llegada a Madrid (Canillejas): 22:30 h

**Se prevé, salvo causas de fuerza mayor, que el autocar salga hacia Madrid a las 19:30 h.**