



# XI Trofeo Cordales PEGASO 2019

## Circo de la Cocinilla

### 6 de Septiembre de 2019

## **INTRODUCCIÓN**

La ruta transcurre por una de las zonas más olvidadas de todo el sistema central.

A media distancia, y eclipsado por los más famosos vecinos como con el Circo de Gredos al Este, las Azagayas y la Covacha al Oeste, la garganta de Bohoyo debajo, y la Sierra de Bejar justo enfrente, el circo de la Cocinilla y la Sierra Llana en general permanecen en el anonimato, permitiendo preservar de manera casi milagrosa las peculiaridades de su entorno y el paisaje.

## **Valores paisajísticos**

El Circo de la Cocinilla es una de las muestras mejor conservadas de erosión glaciar del Sistema Central.

Si bien su altitud no es tan elevada como la de su famoso vecino Circo de Gredos, y su tamaño es mucho más modesto, la orientación norte parece ser que permitió su supervivencia hasta épocas bastante recientes. Incluso parece ser que en el siglo XIX aún se empleaba el hielo que se conservaba en el circo para bajarlo a los pueblos circundantes en la época de fiestas con el que hacer los refrescos y helados de la época.

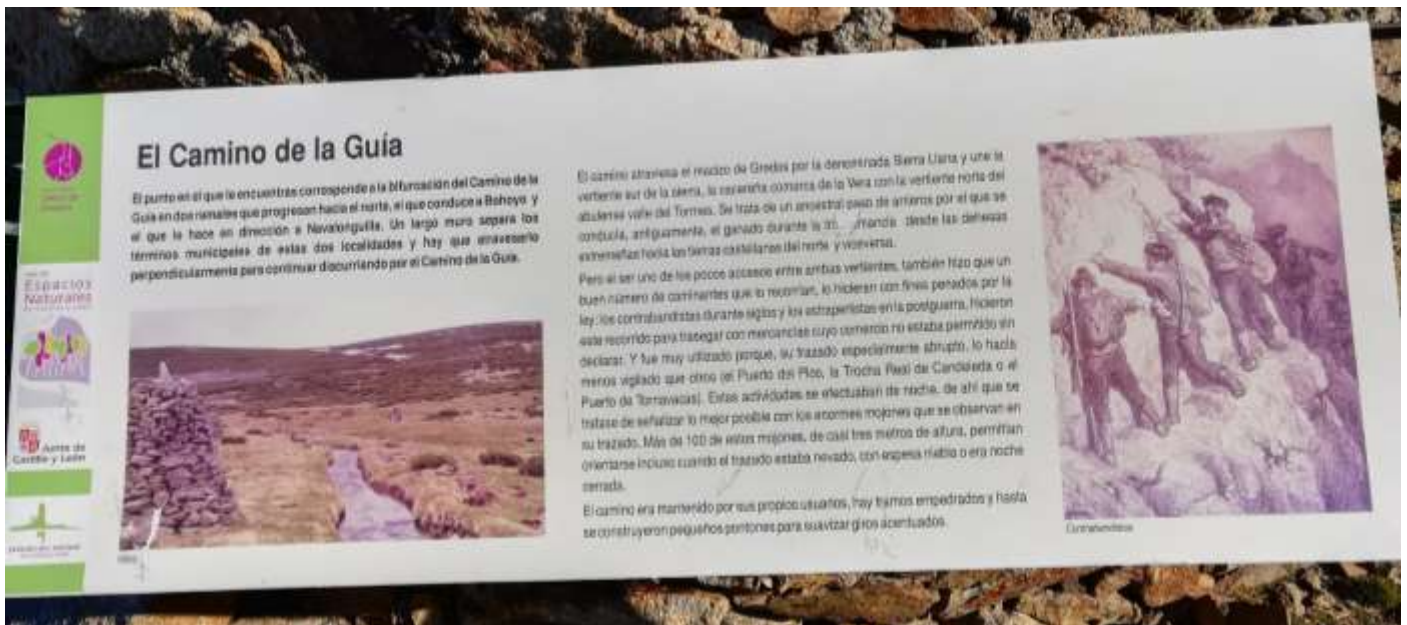
Además, su escasa degradación aún permite apreciar perfectamente la morrena sobre la que descansan los residuos que una vez arrastró el hielo.

## **Valores Culturales**

Aunque actualmente bastante olvidada, esta zona fue en el pasado zona importante de trashumancia.

También fue tierra de contrabandistas.

Nuestro recorrido seguirá parte del camino de la Guía, camino antiguo que unía la zona de la vera en el sur con el norte, hacia los pueblos de Bohoyo y Navalanguilla.



Con el fin de marcar el camino incluso en las condiciones meteorológicas más precarias, se crearon enormes túmulos de piedras que aun hoy se conservan.

Además, en el recorrido también se podrá observar el importante trabajo que han realizado las diferentes generaciones para acercar el agua de las montañas a los pueblos por medio de canalizaciones en la roca, verdaderas obras de ingeniería que aun hoy en día siguen desempeñando su labor.

## Opción larga: Parking Garganta de Bohoyo – Circo de la Cocinilla - Campanarios – Alto de las Batallas – Collado del Sillado – Cabeza del Tormal - Bohoyo

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
Parking Garganta Bohoyo	1165m	0km	0:00	0:00
Desvío hacia el Circo	1412m	5,2km	1:30	1:30
Campanarios (Alto Circo)	2200m	8,8km	1:30	3:00
Alto de las Batallas	2255m	10,5km	0:30	3:30
Collado del Sillado	1960m	17km	1:45	5:15
Cabeza del Tormal	2100m	18,5km	0:30	5:45
Bohoyo	1180m	26km	2:15	8:00



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta comienza en el Parking de la garganta del Bohoyo.

Inicialmente, y durante los primeros 5 km la ruta transcurrirá con el camino habitual de la garganta de Bohoyo, hasta que a mano derecha se divise el circo de la Cocinilla.



En este momento, se deberá cruzar el río Bohoyo, muy menguado en esta época del año, para comenzar a ascender hacia el circo de la Cocinilla.

Inicialmente se llegará a la morrena, sorprendentemente bien conservada, que recuerda bastante a cualquiera de las que se puede encontrar por ejemplo en Alpes. Como todas las morrenas, esta es una zona pedregosa con piedras poco asentadas que se van desprendiendo sobre la marcha.

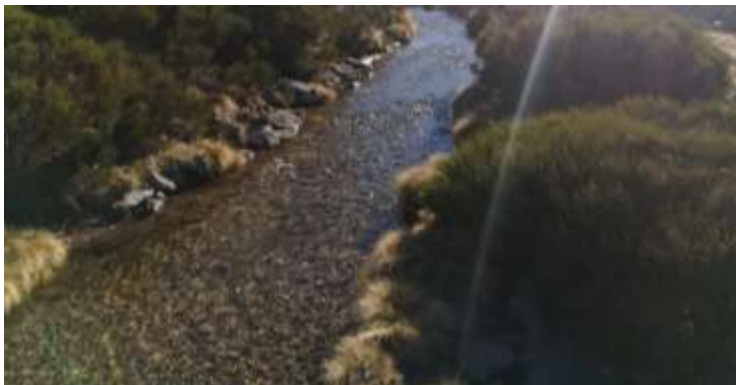
A partir de ahí, poco a poco iremos adentrándonos en el circo. El circo es la típica zona pedregosa de Gredos, con importante pendiente, pero fácil de transitar.

En el centro del circo está la llamada “verruga” del circo, que es posible trepar.



Una vez finalizado, el circo, se llega a la Sierra Llana, cuya morfología cambia radicalmente con el espacio por el que hemos estado transitado hasta este momento. La parte alta es una ladera, plana y repleta de piornos.

A partir de aquí, es muy importante seguir el track, dado que la abundancia de piornos impide transitar por la parte alta de la Sierra, y puede convertir la ruta en muy incómoda y difícil.



El recorrido propone llegar al Alto de las batallas, punto más alto de la zona, aunque cima de escasa prominencia. El camino es de ida y vuelta.

A continuación, nos dirigiremos hacia el Collado del Sillado. En el camino nos encontraremos con un refugio, donde nos encontraremos con una fuente.

En el camino nos encontraremos también con las acequias que se han realizaron en épocas pasadas a lo largo de toda esta sierra para acercar el agua de las montañas hacia los pueblos colindantes.

Cuando llegamos al collado del sillado, existen dos opciones. Bajar directamente al pueblo de Bohoyo, o subir antes a Cabeza del Tormal. La subida a Cabeza del Tormal se debe realizar por un lateral (o incluso por encima en algún momento) de uno de los muros de piedra de los que abundan en esta zona, delimitando las fronteras de los pueblos.










La verdad es que la subida a la cabeza del Tormal es muy fea, sin embargo, las vistas desde arriba son sin duda de las mejores que se pueden apreciar en el sistema central, dado que es un balcón a 2100 metros de altitud en el que a los lados de vislumbra los elementos mas característicos de esta zona. Almanzor, Galana, Garganta Bohoyo, Azagayas, Covacha y toda la sierra de Bejar.

Desde cabeza del Tormal se podría haber planteado la vuelta sin volver a Cabeza del Sillado, pero el problema es que bajar por el otro lado lleva a una pista forestal muy larga, sin opciones de atrochar, que lo convierte en muy aburrido.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 		<b>8:00</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>7:50</b> . Ocaso: <b>20:43</b>			
Distancia y desniveles		 <b>26 km</b>	 <b>+ 1600 m</b>	 <b>- 1550 m</b>	
Tipo recorrido		 <b>Travesía</b>			
Dificultad		<b>Física</b>	<b>MEDIA/ALTA</b>	<b>Técnica</b>	<b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 10 °C</li> <li>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</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</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, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2 litros), frontal, manta térmica. Posible necesidad de impermeable.			
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 638310679	Guardia Civil de montaña: EREIM Arenas de San Pedro: <b>920376039 y 650383833-34</b>	
Cartografía		IGN. Bohoyo. MTN50 577. Escala 1:50.000			

## Opción corta: Parking Garganta Bohoyo – Collado del Sillado – Cabeza del Tormal - Bohoyo

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias desde origen	Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
Parking Garganta Bohoyo	1165m	0 km	0:00	0:00
Cruce Rio Bohoyo	1200m	1,8km	0:45	0:45
Cruce camino bajada	1420m	3,5km	0:45	1:30
Collado Sillado	1960m	6km	1:30	3:00
Cabeza del Tormal	2100m	8,5km	1:15	4:15
Boyoyo	1180m	17km	2:45	7:00



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta comienza en el mismo punto que la opción larga, el Parking de la garganta de Bohoyo. Sin embargo,



en este caso, apenas se seguirá el camino habitual de la garganta, ya que muy pronto deberemos cruzar el río a mano derecha y tras sortear diferentes caminos en zigzag, enfilaremos la ascensión hacia el collado del sillado.

Este tramo inicial se realiza en su mayor parte por debajo de un frondoso bosque de robles, principalmente.

A media subida, nos cruzaremos con el camino que nos llevará de bajada. En este momento habrá dos opciones: Seguir por la pista que nos traerá de vuelta, o seguir por el track, que nos permite una ruta circular y con mas “carácter”. Bastante bonita de realizar en mi opinión.

Esta ruta nos llevará de manera mas directa por el fondo de una vaguada, a lo que seguirá un camino entre los piornos. Esto los llevará hasta una planicie desde donde se divisará al fondo el circo de la Cocinilla, por el que se encontrará transitando el grupo de la opción larga, y debajo toda la garganta de Bohoyo.








A partir de aquí, caminando tranquilamente se llega al collado del Sillado, donde nos juntaremos con la opción larga.

Y como en el caso de la opción larga, nos encontraremos con dos opciones. Subir a cabeza de Tormal por la subida fea, pero de

preciosas vistas, o por el contrario bajar directamente a Bohoyo.

### INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 		<b>7:00</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>7:50</b> Ocaso: <b>20:43</b>			
Distancia y desniveles		 <b>17 km</b>	 <b>+1000 m</b>	 <b>- 950m</b>	
Tipo recorrido		 <b>Travesía</b>			
Dificultad		<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b>	<b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>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</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</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, ropa de abrigo, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2 litros), frontal, manta térmica. Posible necesidad de impermeable.			
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: 638310679	Guardia Civil de montaña: EREIM Arenas de San Pedro: <b>920376039 y 650383833-34</b>	
Cartografía		IGN. Bohoyo. MTN50 577. Escala 1:50.000			

## 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. 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.

### Paradas del autobús:

• Canillejas (c/ Alcalá, 634):	7:30
• Plaza de Castilla (Depósito Canal):	7:45
• Las Rozas (Rotonda del Carrefour)	8:10
• Llegada a Parking de Garganta de Bohoyo	10:30
<b>PARADA AUTOBUS 9 HORAS EN BOHOYO PUEBLO</b>	
• Salida desde Bohoyo hacia Madrid	20:00
• Llegada a las Rozas:	22:00
• Llegada a Plaza de Castilla	22:30
• Llegada a Canillejas (Fin de Servicio)	22:45

## PRECIO

---

**15 €** Federados (con licencia AU o superior)

**18 €** Otros (Incluye seguro)

## INSCRIPCIONES

---

En la web del club a partir del **19 de Agosto**: [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com).

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". [http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo\\_participacion\\_2016.pdf](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf).

## COORDINADOR

Jon Xabier Arza Olano, E-mail [joxaarol@gmail.com](mailto:joxaarol@gmail.com), Teléfono: 638310679