



A.D. Montaña Pegaso BTT. Sierra de San Vicente Fin de semana 16 y 17 de marzo de 2019

1.- LA SIERRA DE SAN VICENTE

La Sierra de San Vicente es una pequeña alineación de montañas, entre los 800 y 1350 m, entre el valle del Tiétar, y el Valle del Alberche, y se considera una de las primeras estribaciones al sur del Sistema Central y hermana pequeña de la Sierra de Gredos.

Las especiales condiciones climatológicas propias de la zona, así como la actividad tradicional de sus gentes, han ido, con los siglos, dibujando un paisaje de montañas tapizadas de robles, castaños, encinas, enebros, fuentes y arroyos.

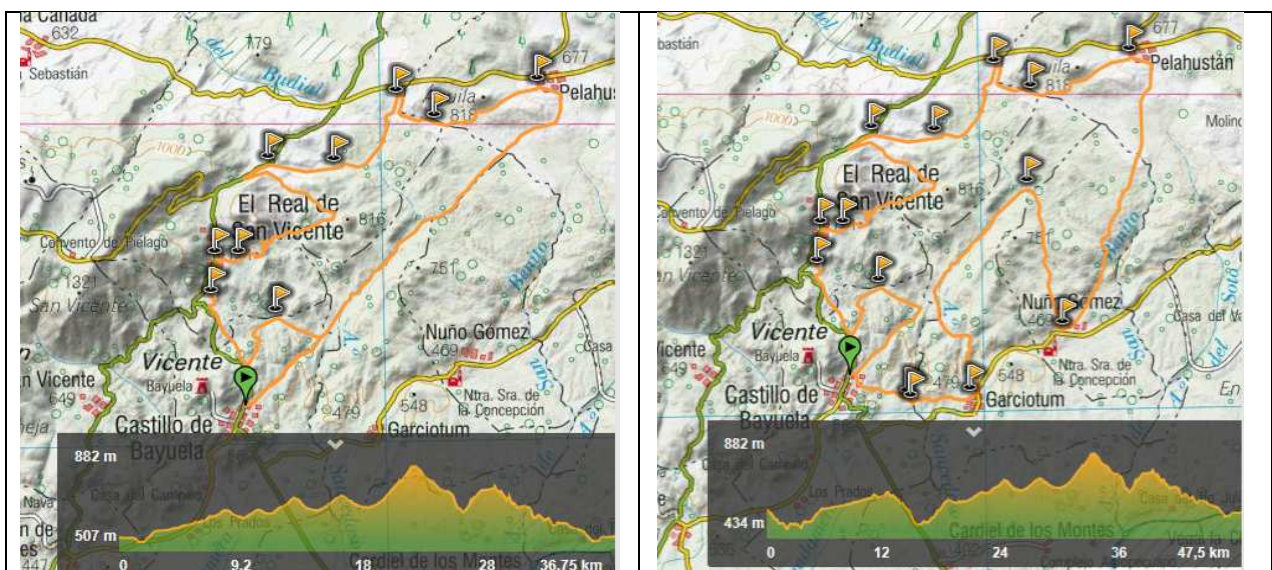
Recibe la denominación de **Sierra de San Vicente** a causa de la tradición de que en una cueva vivieron los santos Vicente, Sabina y Cristeta, que eran hermanos y se escaparon de Talavera de la Reina huyendo de las persecuciones de un gobernante romano llamado Diocleciano

La comarca de la Sierra de San Vicente la configuran distintos pueblos que se encuentran ubicados de forma radial en torno a la misma sierra: Almendral de la Cañada, Buenaventura, Cardiel de los Montes, **Castillo de Bayuela**, Cervera de los Montes, **Garciotum**, **Hinojosa de San Vicente**, La Iglesuela del Tiétar, **Marrupe**, Navamorcuende, **Nuño Gómez**, **Pelahustán**, **El Real de San Vicente**, Sartajada, Segurilla y Sotillo de las Palomas. En todos ellos el paisaje, el patrimonio monumental, histórico, etnográfico y gastronómico está asegurado ofreciendo una diversidad que lo hace ser una zona muy enriquecedora.

El núcleo económico de referencia en la zona es la ciudad de **Talavera de la Reina**, donde nos alojaremos la noche del sábado, y podremos disfrutar de una completa oferta cultural y de ocio.

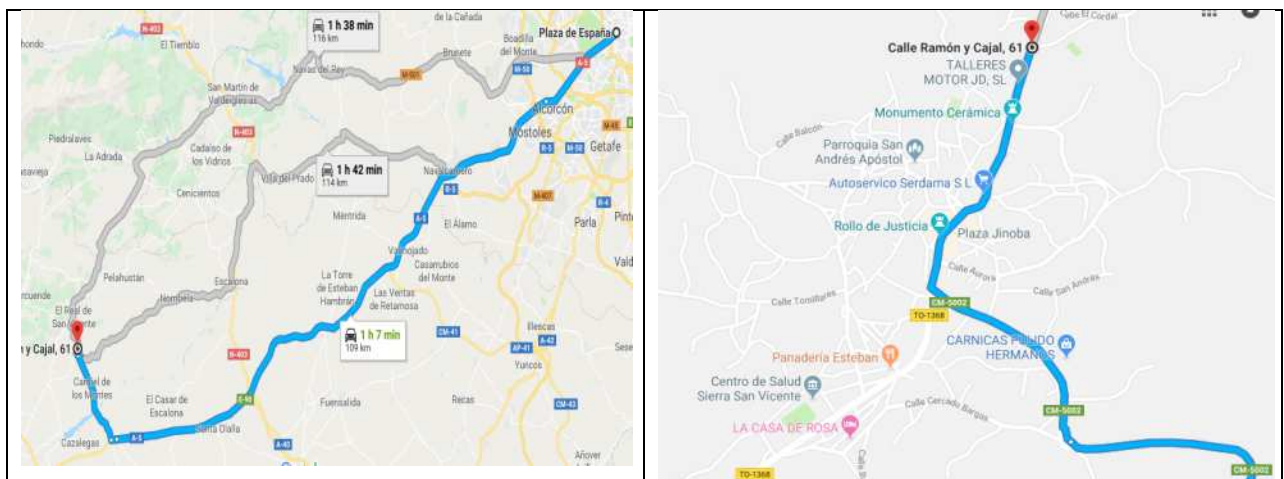
2.- SÁBADO 16 DE MARZO DE 2019.

La actividad propuesta para esta jornada consiste en un track circular con principio y final en Castillo de Bayuela, que bien es posible realizar en su recorrido más amplio, o bien decantarse por una alternativa más corta.



2.1.- Opción Larga: Castillo de Bayuela – Garciotum – Nuño Gómez – Pelahustán – El Real de San Vicente – Castillo de Bayuela.

- **Distancia:** 48 Kms.
- **Desnivel acumulado de ascenso:** 1000 metros.
- **Dificultad física 4/5.** El perfil del track va alternando llaneos, bajadas y subidas, generalmente por buenas pistas, a veces hormigonadas, pero también con mucha pendiente en algunos tramos.
- **Dificultad técnica 3/5.** Buenas pistas y senderos hacen que el track sea ciclable casi en la totalidad de su recorrido. No obstante existen algunos puntos en los que habrá que empujar o cargar la bici para salvar zonas complicadas.
- **Hora de inicio:** 9:00 Llegada de los coches y presentación de los participantes. 9:30 Inicio de la marcha.
- **Punto de inicio y acceso:** Castillo de Bayuela: Calle Ramón y Cajal (o CM 5002) esquina con Calle de Las Cruces. Viniendo desde Madrid desde la A5, tomar la salida 96 en dirección Cardiel de los Montes y continuar 11,6 kms por CM-5002. Ya adentrados en Castillo de Bayuela, hay que girar a la derecha para continuar por CM-5002 en Calle Ramón y Cajal, hasta la esquina con la Calle de las Cruces.



La ruta: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/castillo-de-bayuela-garciotum-nuno-gomez-pelahustan-real-de-san-vicente-32841149>

Desde la esquina de la Calle Ramón y Cajal con la Calle de las Cruces, bajamos esta última al encuentro de un cordel que tomaremos a la derecha en dirección SE, hacia Garciotum. Los primeros kilómetros son rápidos y cuesta abajo, y muy pronto, en apenas 2 kms, llegaremos a un obstáculo, unos escalones de roca que nos obligarán a desmontar de la bici. Escasos metros después cruzaremos el viejo puente romano sobre el Arroyo de Saucedoso. A la salida de este puente comienza un duro tramo de ascenso por un camino muy quebrado los primeros metros, que después recupera la normalidad. Un reto o diversión para quien lo quiera subir montado y un poco de empujabike para el resto.

En el Km 3,6 llegamos a Garciotum, que nos recibe con una dura rampa de subida, para terminar de espabilar. A la salida de Garciotum, se toma un camino a la izquierda, que en 3,2 kms de progresivo ascenso termina por enlazar con la Cañada Real de las Merinas. Continuamos por la cañada rumbo NE durante otros 3 kms. En este tramo coinciden las opciones larga y corta, hasta el km 10,7 de la opción larga, en el que la opción larga se desvía

a la derecha, rumbo S, hacia Nuño Gómez, en rápido descenso. Bajamos hasta su plaza, que atravesamos en busca de la salida hacia Pelahustán. Toca de nuevo recuperar la altitud perdida, poniendo rumbo N hasta volver a enlazar con la Cañada Real de las Merinas poco antes de llegar a Pelahustán. En esta subida encontraremos algunos tramos empinados, pero con refuerzos de hormigón que ayudan a mantener la adherencia.



En Pelahustán (km 22 del track de la opción larga) las opciones larga y corta se juntan de nuevo y definitivamente. En unos 3 kms la pista nos conduce hasta una portilla y un camino a la derecha que habremos de tomar. En pocos metros el camino se irá estrechando hasta quedarse en un sendero, poco técnico, que discurre junto a un muro de piedra, sin interrupción, aunque es posible en algún momento haya que apartar alguna rama de arbusto.

Al final del sendero llegaremos a un cruce con una pista que habremos de tomar a la izquierda. Comienza así un tramo rápido por camino en el que encontraremos algunos escalones de rocas, sin dificultad técnica, pero que obligan a permanecer muy atentos. El camino enlaza con una pista de hormigón que seguiremos poco tiempo hasta un desvío a la izquierda en el km 30 del track, en el que comienza una nueva subida por un camino que en la parte más alta presenta algunos regueros, sin llegar a quebrarse demasiado. Finalizado este repecho, hemos marcado en el km 31,6 del track un punto de abandono de la ruta por la carretera CM-5001 para quien se encuentre excesivamente cansado o con problemas al llegar a este punto.



El track continúa antes de este punto de abandono, retomando su tendencia ascendente por un camino que sale a la izquierda y termina en otra pista hormigonada, que también tomaremos a la izquierda, atravesando una portilla. Comienza aquí un rápido y largo descenso seguido de un

último repechón antes de llegar a un helipuerto a la entrada del Real de San Vicente, desde el que se tienen bonitas vistas de la zona.

Después de callejear por el Real de San Vicente, saldremos del pueblo por su parte sur para completar los últimos cinco kilómetros de la ruta. Al poco de salir del pueblo, llegaremos a otra zona de escalones de roca y trialera que nos obligarán a cargar la bici unos metros. Este tramo es evitable si en el Real de San Vicente se toma la carretera CM-5002 unos cientos de metros en dirección Castillo de Bayuela hasta un camino que en el km 24 de esta carretera sale a la izquierda y permite volver a conectar con el track.

En esta parte final, en el Km 44, el track se adentra unos metros en el bosque, en el que la espesura no permite distinguir bien la senda correcta, propiciando que sea fácil encaramarse a un sendero paralelo que se desvía un metro más arriba y a la izquierda del correcto. Si eso ocurre, se soluciona sin mayor complicación que bajándose y haciendo un pequeño destrepe de un metro para colocar la bici en el sendero de abajo.

Desde aquí el camino vuelve a ensancharse y a enlazar por última vez a la derecha con la Cañada Real de las Merinas, a dos kilómetros del final de la ruta en Castillo de Bayuela.

2.2.- Opción Corta: Castillo de Bayuela - Pelahustán – El Real de San Vicente – Castillo de Bayuela.

- **Distancia:** 37 Kms.
- **Desnivel acumulado de ascenso:** 690 metros.
- **Dificultad física 3/5.** Aunque de menor distancia y desnivel que la opción larga, la ruta coincide completamente con la opción larga a partir de Pelahustán, alternando llaneos, bajadas y subidas, generalmente por buenas pistas, a veces hormigonadas, pero también con mucha pendiente en algunos tramos.
- **Dificultad técnica 2/5.** Buenas pistas y senderos hacen que el track sea ciclable casi en la totalidad de su recorrido. No obstante, también en la opción corta existen algunos puntos en los que habrá que empujar o cargar la bici para salvar algún escalón de roca.
- **Hora de inicio:** 9:00 Llegada de los coches y presentación de los participantes. 9:30 Inicio de la marcha.
- **Punto de inicio y acceso.** Igual que para la opción larga.

La ruta: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/castillo-de-bayuela-pelahustan-real-de-san-vicente-32841269>

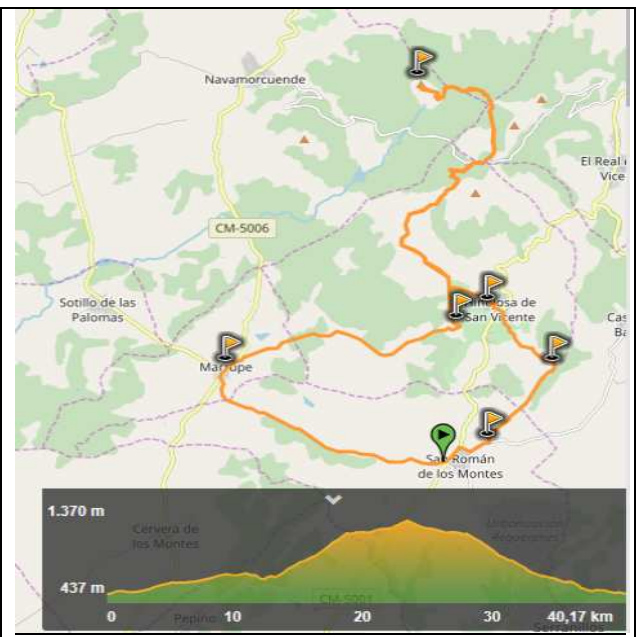
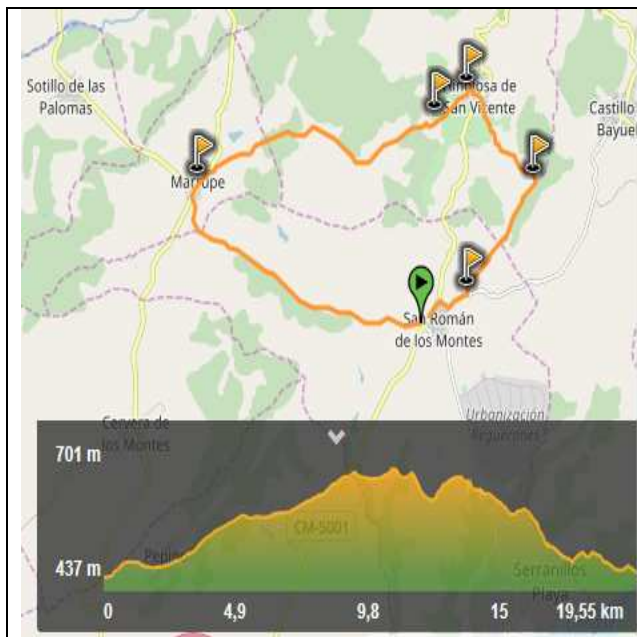
Se trata de una actividad en paralelo a la opción larga. La diferencia estriba en que en la primera mitad del recorrido, los participantes de la opción corta ponen desde Castillo de Bayuela rumbo directo a Pelahustán por la Cañada Real de las Merinas, sin desviarse a Garciotum y Nuño Gómez. Evitan así las zonas técnicas del Puente Romano y reducen de manera notable las distancias y los desniveles acumulados.

Desde la Calle Ramón y Cajal, donde habremos dejado el coche, bajamos la Calle de las Cruces al encuentro de la Cañada Real Merina (a la izquierda), que tomaremos durante 13 kms de fácil progresión en dirección NE, hacia Pelahustán. En Pelahustán las dos alternativas corta y larga confluyen ya de manera definitiva para el resto del recorrido, por lo que a partir de aquí la descripción de la actividad es la misma que en la opción larga.



3.- DOMINGO 17 DE MARZO DE 2019

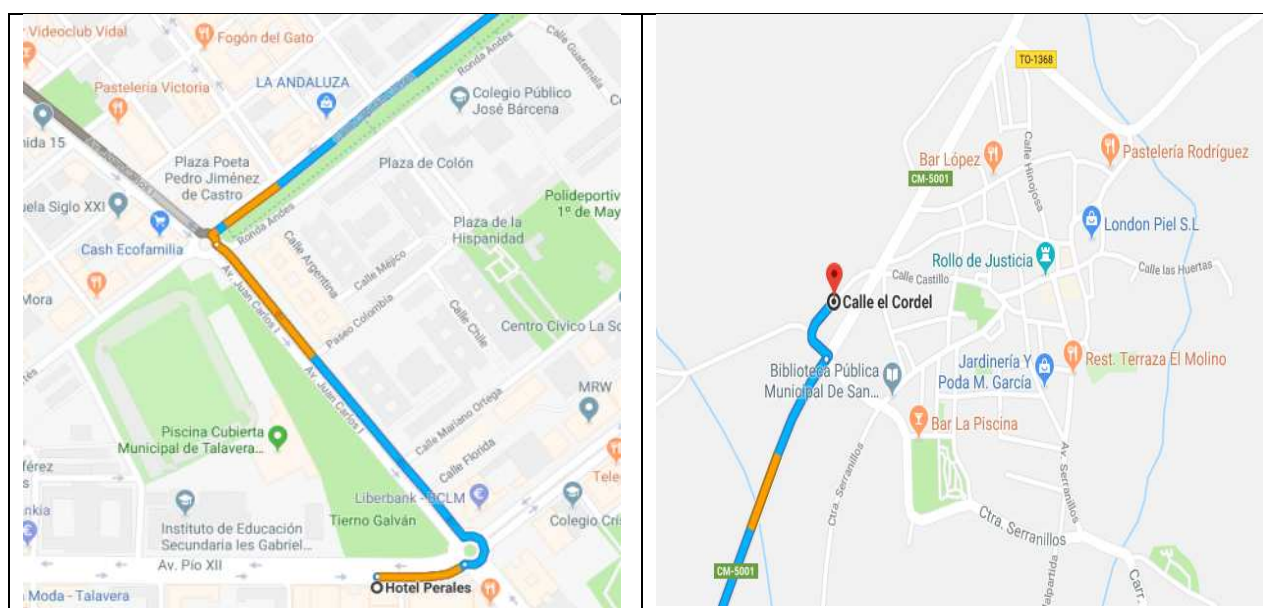
La actividad propuesta para esta jornada consiste también en un track circular con principio y final en San Román de los Montes, si bien al llegar a Hinojosa de San Vicente los participantes de la opción larga se desviarán para completar la ascensión a las Antenas del Piélago, mientras que los participantes de la opción corta podrán esperarles haciendo tiempo o tomando algo en Hinojosa de San Vicente.



3.1.- Opción Larga: Ascensión a las Antenas del Piélago.

- **Distancia:** 41 Kms.
- **Desnivel acumulado de ascenso:** 1100 metros.
- **Dificultad física 4/5.** El perfil del track es ascendente en su primera mitad, con pendientes cada vez más acusadas según se aproxima la cima.
- **Dificultad técnica 3/5.** Buenas pistas y senderos hacen que el track sea ciclable casi en la totalidad de su recorrido. En el veloz descenso desde la cima es importante poner atención a los derrapes. En el último tramo se pasa por la trialera de Hinojosa, una bajada corta por rocas que sólo los bikers más técnicos consiguen hacer montados en la bici.

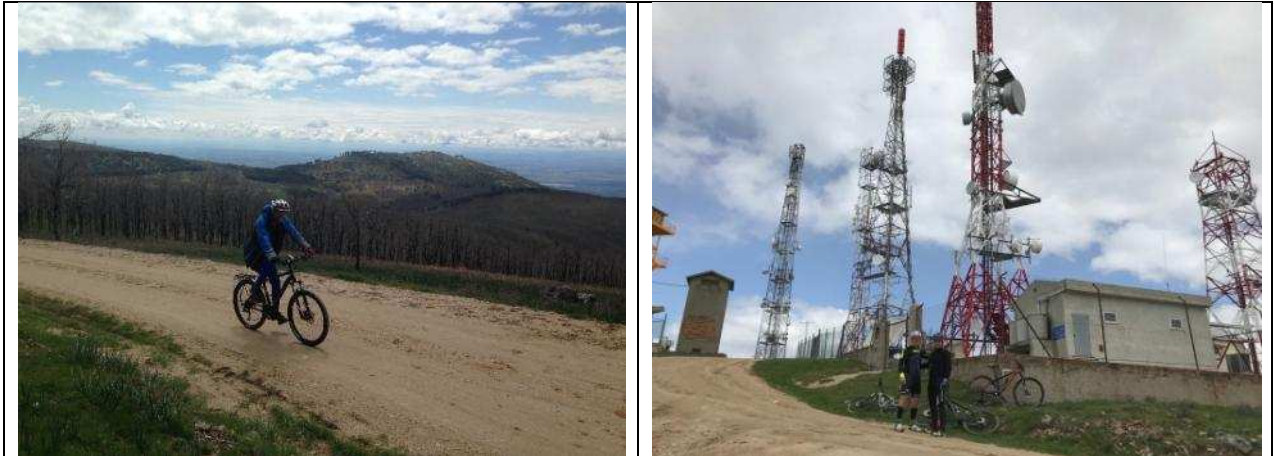
- **Hora de inicio:** 9:00 Llegada de los coches y presentación de los participantes. 9:30 Inicio de la marcha.
- **Punto de inicio y acceso:** Calle El Cordel de San Román de los Montes. Desde el Hotel Perales en Talavera de la Reina (Avenida de Pío XII, número 3) se accede a la glorieta en la Plaza de la Paz. Cogér la tercera salida en dirección Avenida de Juan Carlos I, dejando a la izquierda el campo de fútbol, hasta la siguiente glorieta, donde hay que girar a la derecha y tomar la calle Capitán Cortés o carretera CM-5001 (en Talavera se conoce como Carretera de San Román), permaneciendo en ella 14 kms hasta llegar a San Román de los Montes. El inicio de la ruta está en la Calle El Cordel, a la que se accede girando a la izquierda según se entra en el pueblo.



La ruta: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/ascension-a-las-antenas-del-pielago-32841317>

Desde donde habremos dejado el coche sale una pista en dirección W. Tras unos primeros repechos fáciles, la pista se estrecha un poco y va alternando tramos hormigonados por bonitos parajes. En poco tiempo se llega a Marrupe, Km 6 del track. Nos incorporamos unos metros a la carretera CM-5100 y dentro del pueblo seguimos la travesía de la CM-5054 hasta una pista hormigonada que sale en oblicuo a la derecha y se adentra en dirección NE entre los muros de piedra de las fincas, alternando zonas de llaneos con cortos repechos. Ya muy cerca de Hinojosa de San Vicente, hay primero una bajada con mucha pendiente seguida de una subida también muy empinada, al término de la cual, está en el km 12,5 del track el desvío a las Antenas del Piélago.

La ascensión desde este punto a las Antenas del Piélago no reviste dificultad técnica, pero sí mucha exigencia física por las acusadas pendientes, que en muchos tramos están hormigonadas. El tramo más duro es desde el desvío del Km 12,5 hasta una meseta que hay en el km 18,9. A partir de aquí todavía restan 4 Kms para llegar a las Antenas, primero ganando unos pocos metros por la carretera TO-4045-V hasta la última curva antes de llegar al Puerto de San Vicente, donde tomaremos una pista que sale a la izquierda y que conduce a la cima del Monte Cruces (Antenas del Piélago – Centro Emisor del Valle del Tiétar), final de la ascensión.



Toca ahora hacer la vertiginosa bajada a Hinojosa de San Vicente por las mismas fuertes pendientes por las que habremos venido subiendo, con mucho cuidado en las curvas, algunas muy cerradas, y de los posibles derrapes.

En Hinojosa de San Vicente las opciones larga y corta se reúnen para confluir hasta el final de ambas. La salida del pueblo es en rápido descenso al principio. Después el camino se estrecha un poco, y tras un corto repecho se llega a la trialera de Hinojosa, de dificultad media-alta que empieza después de un cruce en el que hay que girar a la derecha. Consta de dos tramos con una longitud total de aproximadamente un kilómetro. El primero es una corta bajada por piedras, y el segundo, la continuación del sendero con frecuentes regueros y escalones de piedra.

En el tramo final encontraremos un par de repechos cortos, y según la época del año, algún arroyo crecido, hasta salir a la carretera TO-9241-V, que tomaremos a la izquierda, y una vez en San Román, continuaremos también a la izquierda por la carretera CM 5001 hasta la Calle El Cordel.

3.2.- Opción Corta: San Román de los Montes – Marrupe – Hinojosa de San Vicente – San Román de los Montes.

- **Distancia:** 20 Kms.
- **Desnivel acumulado de ascenso:** 360 metros.
- **Dificultad física 2/5.** La mayoría del desnivel de subida se va acumulando progresivamente excepto en algún corto repecho.
- **Dificultad técnica 2/5.** Ruta placentera por buenos caminos, hormigonados en buena parte del recorrido. Sin embargo, al igual que en la opción larga, en el último tramo se pasa por la trialera de Hinojosa, fácil si se baja andando, o que requiere buena técnica si se decide bajar montado.
- **Hora de inicio:** 9:00 Llegada de los coches y presentación de los participantes. 9:30 Inicio de la marcha.
- **Punto de inicio y acceso:** Igual que en la opción larga.

La ruta: <https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/san-roman-de-los-montes-marrupe-hinojosa-de-san-vicente-32841389>

La descripción de la ruta es igual que en la opción larga hasta el km 12,1. Aquí la marcha continua hasta el centro de Hinojosa de San Vicente, ignorando el desvío a las Antenas del Piélagu.

Debido a que existe mucha diferencia en distancia y desnivel con la opción larga, a fin de coordinar la marcha y poder reagrupar las dos opciones para terminar juntos el día, hemos establecido como punto de encuentro el **Bar Monterrey (Plaza de la Constitución, nº 15)**, donde los participantes de la opción corta podrán hacer tiempo mientras los de la opción larga suben y bajan las Antenas del Piélagu.



La descripción del recorrido desde Hinojosa de San Vicente con la opción larga, hecha la salvedad de que para la opción corta la trialera está en el km 15,6 del track.

4.- NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico, técnica y deportiva adecuada para la realización de ésta.
- 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 general y/o coordinadores de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si ésta se podrá realizar o no según lo previsto.
- No se debe iniciar la ruta hasta que el Coordinador lo indique.
- Ningún participante debe realizar recorridos no previstos, si así lo decidiera debe comunicar a los coordinadores 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, bebidas...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras circunstancias que pudieran presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida, aunque siempre podrá consultar con el coordinador de la actividad.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, valorar su propia capacidad para realizar la misma.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.

- Si durante la ruta algún participante sufriera un percance o se encontrara mal, debe comunicárselo inmediatamente al coordinador o cualquier otro integrante de la ruta, que es la única forma de poder facilitarle la ayuda necesaria antes de que se pudiera producir un accidente.
- Todo participante en la ruta, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar al coordinador cualquier incidente que observe y que a, su juicio, 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.

5.- LOGÍSTICA Y ALOJAMIENTO: Transporte. Precio e Inscripciones.

5.1.- Transporte.

En vehículos particulares. El Coordinador intentará en la medida de sus posibilidades coordinar a todos los interesados en participar en la ruta para que compartan vehículos y gastos de transporte.

5.2.- Alojamiento.

Hotel Perales ***. Avenida de Pío XII, nº 3. 45600 – Talavera de la Reina. www.hotelperales.es

La pernocta consiste en una noche en régimen de alojamiento y desayuno en habitación doble (sábado 16 de marzo de 2019).

5.3.- Precio e inscripciones.

Para los federados/as con BTT el precio a abonar será de 31 € con la pernocta en el hotel o 2 € sin la pernocta.

Para federados/as sin BTT y no federados/as será de 37 € con la pernocta en el hotel o 8 € sin la pernocta. En ambos casos, en el precio está incluido el seguro de 3 € por cada día de actividad.

Pago obligatorio 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. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

5.3.- Inscripciones.

En la web www.montanapegaso.es El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad.

5.4.- Anulaciones.

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “Protocolo de Participación de Actividades”.

(<http://www.montanapegaso.com/club/protocolo-participacion-en-actividades>)

6. AGRADECIMIENTOS

A la grupeta “Bicicleros” de Talavera de la Reina, por compartir generosamente sus conocimientos durante el reconocimiento de la zona.

Jorge García Ruiz.
Coordinador de la actividad.
649587254 - garujor@gmail.com.