



SECCIÓN CARRERAS POR MONTAÑA

ENTRENAMIENTO EN PIEDRALAVES

SÁBADO, 18 DE JUNIO DE 2022

INTRODUCCIÓN

Piedralaves y la Sierra del Valle

Es una localidad abulense situada entre el Valle del Tiétar, entre dicho río y la Sierra del Valle, cuyo pico más alto, Lanchamala-La Rubiera es el dosmil más occidental de la Sierra de Gredos. A 700 m. de altitud, es atravesada por la garganta de Nuño Cojo que acabará desembocando en el Tiétar a unos 500 m. de altitud y que nace en el valle del Horcajo, convertido en embalse desde el año 2000 y donde confluyen las gargantas de las Serradillas, Retamalejo, La Graja y Matavacas. Desde allí se dirige al Sur hacia el pueblo por un paisaje granítico surcado de pozas, una de las cuales está convertida en piscina natural (La Nieta). El valle, con arbolado de alisos, sauces y fresnos en las proximidades del agua y castaños, arces, robles, y pinos resineros, cascalbos y silvestres en las zonas más elevadas, está cerrado por La Cabeza del Pozo en su parte occidental y por los Cerros de la Sarnosa y El Enebrillo en su parte oriental, desde donde otras gargantas vierten sus aguas al cauce principal. Desde su cabecera, presa del Horcajo, una fuerte pendiente muy escarpada al Norte lleva a los valles colgados, algunos de gran belleza como la pradera de las Serradillas, la de los Hornillos o el casi inaccesible nicho de nivación donde nace la garganta de Retamalejo y que curiosamente es la zona más visible desde el pueblo. Allí nacen los arroyos que van a parar al embalse y desde donde unas nuevas rampas graníticas plagadas de piornos y cambrones llegan a los picos más altos, ya en el límite con el valle del Alberche y las localidades de Navalunga y Burgohondo, hacia el Norte.

El clima es bastante agradable, no en vano esta zona se conoce como la “Andalucía de Ávila”. Al estar orientado toda la ladera de la Sierra al Sur es difícil que la nieve dure mucho tiempo y mientras hay momentos de invierno que en Cotos tenemos espesores de medio metro de nieve, en la Pradera de las Serradillas, a la misma altura, es frecuente que no haya nada. Sin embargo, encontramos dos pozos de nieve que atravesaremos ambos en el recorrido. Uno a 1380 m. en la Pradera del Pozo, al este de la Sarnosa y otro, recién restaurado, aunque no al gusto de todos, es cierto que ha quedado curioso pero para muchos es un pegote de cemento en un precioso valle colgado en el paraje de los Hornillos. Estos pozos de nieve son buenos indicadores del cambio climático que estamos viendo. Hará unos pocos centenares de años que servían para acumular nieve, transformarla en hielo por presión y bajarlo a los pueblos del valle. Hoy sería milagroso que un día al año acumularan la cantidad necesaria para hacer un muñeco de nieve. Las fotos en blanco y negro que tienen los mayores del pueblo de su juventud y que se ven en muchos establecimientos con la sierra siempre blanca son otro testimonio del mismo hecho.

Se trata de una sierra de gran belleza y muy solitaria. No forma parte del Parque Regional de Gredos, cuyo límite está bastante más al oeste, pero todo el recorrido que haremos se enclava dentro de dos espacios protegidos pertenecientes a la Red NATURA 2000. El LIC y La ZEPA “Valle del Tiétar”, que llega desde el río hasta justo la cuerda que vamos a recorrer. En la zona alta, por la que discurre nuestra ruta los castaños y pinares de *Pinus pinaster* van dando paso en altura a enebrales, robledales de *Quercus pirenaica* y pinares de *Pinus nigra*, algunos de ellos de carácter centenario y con ejemplares como el roble y los pinos de los Manaderos, que son considerados “árboles singulares” de la provincia de Ávila. Más arriba y en el límite con el matorral de piornos, cambroños y los espinosos y desagradables cambrones, pero de gran belleza con sus flores rosadas en el mes de Junio, aparecen también serbales y bellos ejemplares de *Pinus sylvestris*, mientras las gargantas escarpadas presentan una vegetación muy cerrada de brezos, arces, y los más solitarios tejos e incluso acebo casis hacen imposible transitar por ellas.

Entre la flora protegida que se indica en el LIC “Valle del Tiétar” destacan: *Taxus baccata*, *Aconitum napellus subsp. castellanum*, *Echium salmanticum*, *Flueggea tinctoria*, *Klasea integrifolia*, *Leuzea rhaponticoides*, *Narcissus pseudonarcissus subsp. portensis (Pugsley)*, *Paradisea lusitanica*, *Prunus lusitanica L. subsp. lusitanica*, *Ruscus aculeatus L.*, *Santolina oblongifolia*, *Sedum campanulatum*, *Senecio coincyi*....

A nivel de rapaces, los buitres (leonado y negro) junto con el águila calzada son fáciles de detectar en su planeo sobre las zonas más elevadas de la sierra, donde también anidan otras rapaces el águila real o el halcón peregrino. Ya en el bosque más cerrado son posibles de ver gavilanes, azores, o águilas culebreras o ratoneras, entre otras.

El esquivo cuco se oye cantar en verano por todo el bosque donde también son visibles los arrendajos o los abejucos, además de multitud de pájaros de menor tamaño.

En cuanto a reptiles lagartos y lagartijas de varias especies habitan en las diferentes zonas del recorrido siendo el más vistoso y fácil de localizar el lagarto verdinegro. Además, diferentes culebras y víboras, estas especialmente en las zonas rocosas más elevadas son también visibles en ocasiones.

En los arroyos viven la salamandra, las ranas verdes y bermejas junto con alguna especie de tritón, además de ser posible encontrar al inquieto mirlo acuático y en la zona del embalse a cormoranes y garzas reales, entre otras aves.

En cuanto a los grandes mamíferos, los que se ven con más frecuencia son los corzos en las zonas más bajas del bosque y sobre todo los ciervos en zonas más elevadas y escondidos en los matorrales de cambrones. Los jabalíes, más abundantes, son en cambio más difíciles de ver si bien sus hozadas y excrementos son cada vez más numerosos. Depredadores muy abundantes son los zorros, y aunque ya muy difíciles de divisar diferentes especies de mus-télidos y tejones. Las ardillas si son visibles frecuentemente, así como diferentes especies de roedores.

Abajo vemos fotos de los lugares por donde discurrirán los entrenamientos programados: Lanchamala desde las Serradillas, La Sarnosa y el Enebrillo desde la Cabeza del Pozo, La Pradera de las Serradillas, El Piélagos y los Montes de Toledo desde las Serradillas, el embalse del Horcajo, el Cerrillo del Enebro desde la Sarnosa, un viejo ejemplar de castaño, un gran ejemplar de pino cascalbo (*Pinus nigra*) con una covacha de donde extraían antiguamente madera para las “teas”, la Charca de la Nieta y las vistas desde el Riscazo.

Entre la vegetación la protegida “clavelina” (*Narcissus pseudonarcissus*), peonias en la Pradera del Pozo y serbales en flor en praderas de altura

Las vistas desde la Sarnosa del Cerrillo del Enebro y la cuerda y las vistas de la Sierra y del Pozo de Nieve restaurado desde La Cabeza del Pozo.

Por último el perdido pino “gordo” de los Hornillos, las minas, y los dos árboles singulares, el pino y el roble de los Manaderos







RECORRIDO ENTRENAMIENTO OPCIÓN LARGA

El propuesto es de 20 km y +-1500 de desnivel. El punto más elevado está en la Pradera de las Serradillas a 1760 m, si bien con 1 km más de recorrido podría llegar hasta el Portacho, ya en la cuerda, a 1860 m.

Se sale del puente de Piedra por encima del área recreativa de "La Nieta", a 850 m. Tras 1 km. de pista se gira a la derecha para coger una trocha-arrastradero que con fuerte pendiente llega a la zona de las Minas. Se prosigue la trocha hasta enlazar con la senda balizada que sebe a la derecha y que continuará hasta el mismo Portacho de las Serradillas. A 1100 m. de altura se llegará a una pista forestal por donde se prosigue de frente unos 400 m. hasta seguir a senda que está indicada y que sale a la derecha de dicha pista. La senda continua a veces con tramos de fuerte pendiente, deja a la izquierda la pradera de Toriles para llegar en el km 4 a la pradera del Pozo.

Las balizas atraviesan a pradera en dirección ascendente hasta coger una nueva trocha que acaba en el collado entre los cerros de la Sarnosa y Enebrillo, a 1525 m. en el km. 5, conocido como "Paso Malo". Allí cambia de vertiente y con vistas a Casavieja

Prosigue la senda hacia la derecha llegando al collado del Cerrillo del Enebro ya por un terreno mucho más pedregoso. Si se quiere se pueden seguir los hitos que llevan al mismo Cerrillo del Enebro (1585 m.) y bajar desde su cumbre unos 20 m. de desnivel hasta enlazar con la senda balizada

La senda continúa subiendo hasta llegar una zona llana de unos 400 m. atraviesa el arroyo de Simón Viejo y vuelve a ascender por un terreno bastante pedregoso. Tras volver a llanear alcanza los 1700 m. de altura y vuelve a subir hasta alcanzar la bucólica Pradera de las Serradillas, a 1740 m. Desde ahí se llega a la fuente de las Serradillas, km. 6.8, que consiste en un caño azul situado en un pocito en el suelo de la pradera, del que mana una agua fresquísimma todo el año, y allí se da por finalizada la subida, si bien se puede prolongar hasta el Portacho, hasta donde siguen las balizas o incluso al vértice de Lan Chamala, si bien en este caso habrá que ir por terreno con bastantes piornos.

El regreso se hace por el mismo sitio hasta Paso Malo, cambiar de vertiente y descender desde allí hasta la Pradera del Pozo a 1400 m. (km 9.2, En dicha pradera se cambiará de balizas. Se había subido por las rojas-amarillas pero ahora se girará algo a la izquierda para proseguir por las azules-rojas. Desde aquí se seguirá el mismo recorrido que La ruta media.

RECORRIDO COMÚN A RUTAS LARGA Y MEDIA

Las rutas media y larga enlazan algo más arriba de la Pradera del Pozo y tras seguir el camino de descenso se llegará hasta dicha pradera, donde girando algo a la izquierda cambiaremos de balizas, cogiendo ahora las azules-rojas que se dirigen a otra pequeña pradera donde se encuentra el Pozo de Nieve, rodeado de viejos robles. El camino prosigue en fuerte descenso por una zona boscosa, pasando por la pradera de las Alameas a 1300 m. donde hay una fuente de piedra, y a la pista forestal a 1200 m. que se atravesará para continuar la senda 600 metros más con fuerte pendiente y llegar a la Presa del Horcajo, a 1050 m. en el km. 10.8 de la larga y 5.8 de la media. Los últimos 50 metros que bajan a la Presa con cuidado que es un tramo muy pendiente y erosionado,.

Una vez en la Presa y con la posibilidad de coger agua en la fuente de piedra que hay en la desembocadura de la garganta de las Serradillas, seguiremos el mismo recorrido que la ruta media, subiremos el camino que llega a la pista forestal (1150 m.) y allí proseguiremos por los hitos que avanzan hacia arriba por terreno algo cerrado de vegetación que va paralelo a la garganta de la Graja y que acaban girando a la derecha para llegar a la garganta de Matavacas, por donde se subirá siguiendo los hitos en el tramo más técnico de la ruta larga. Los hitos a veces van por la misma garganta, habitualmente seca, otras veces por su izquierda y otras por la derecha. Importante seguirlos para no meterse en zonas cerradas de vegetación. Tras remontar la garganta con fuerte pendiente se llega a los 1450 m. de altitud al collado de la Cabeza del Pozo 13.3 km en la larga y 9.8 en la media. Allí veremos un pozo de nieve recientemente restaurado y unas balizas que suben a la derecha entre piornos hacia la Cabeza del Pozo (1535 m.).

Tras contemplar las vistas del recorrido que llevamos y del cordal de Gredos enfrente descenderemos campo a través (hay hitos) entre piornos para llegar a dos excepcionales ejemplares de pino laricio, el primero muy esbelto y el segundo muy ancho. Los dos tienen covachas, huecos por extracción de madera que se hacía para las antorchas en épocas en las que casi no había electricidad, lo que da idea de la edad de estos pinos. El más alto tiene, además, una hendidura a lo largo de toda su longitud provocada por la caída de un rayo. Desde el segundo de los pinos se

sigue descendiendo hasta alcanzar la pista forestal por donde proseguiremos a la derecha el recorrido. Km 14.6 de la larga y 11.1 de la media a 1350 m. de altura

Tras correr por la pista en descenso algo más de 1 km, llegaremos a una bifurcación de la pista a la derecha que no cogemos, seguimos de frente como otro kilómetro de pista hasta llegar al mirador del Riscozo, antigua zona de despegue de parapentes y con unas vistas excepcionales del pueblo y del valle del Tiétar. Seguiremos la praderita del mirador hacia abajo y a la derecha veremos una senda balizada que baja con fuerte pendiente y haciendo zetas por una trocha balizada que a acabará en una nueva pista forestal, donde se gira a la izquierda y enseguida se abandona, siguiendo las balizas que prosiguen por una senda descendente hasta llegar a una nueva pista a la altura de una fuente de piedra ya a 900 m. km 18.5 de la larga y 15 de la media. Desde aquí a la fuente forestal de "La Nieta" donde acaba el recorrido hay como 1.5 km. de pista con un tramos asfaltados donde hace varias curvas que son cortadas por el track atravesando zona boscosa.

RECORRIDO ENTRENAMIENTO OPCIÓN MEDIA

El inicio del recorrido es el mismo que el de la opción larga, saliendo del Puente de Piedra, a 850 m. de altitud hasta llegar, tras pasar las Minas y coger la senda balizada a las Serradillas, a la bifurcación de la pista forestal que sube hacia Majalconejo, a 1100 m. de altitud (km. 2.5).

Allí, aunque se puede seguir por la pista, el track atrocha campo a través por una trocha muy poca marcada, para salir a la misma algo más arriba y desde ahí coger dicha pista a la izquierda, algo más de un kilómetro, pasando hacia la mitad de la misma por una fuente de piedra donde se puede coger agua. En el km. 3.8 de recorrido veremos un hito a la derecha que indica donde debemos abandonar la pista. Allí cogeremos una trocha muy poco marcada que atraviesa el bosque en dirección Norte, con una fuerte pendiente y que no tiene hitos, por lo que es necesario llevar el track. En el km. 4.5 aproximadamente llegaremos a una zona en la que aparecen viejos pinos cascalbos, algunos de ellos con covacha y donde empiezan a verse hitos que deberemos seguir. A unos 1400 metros de altitud desaparece el arbolado y hay una zona de piornal algo cerrado donde los hitos pueden estar algo escondidos. Tras hacer algunas curvas en esta zona para salvar los piornos de la mejor manera, empieza a aparecer un terreno mucho más rocoso y agreste que flanqueando los paredones de la cara oeste del Cerro de la Sarnosa, se dirige hacia el mismo. En este terreno, el más técnico de los dos recorridos es importante seguir los hitos, que a veces flanquean el cerro y a veces suben por canales empinadas hasta llegar a las proximidades del vértice donde por una canal y en algún punto ayudándonos con las manos, llegaremos directamente al vértice geodésico (km. 5.1, 1535 m. de altitud). Tras parar a observar las vista de la cuerda, del Valle del Tiétar con sus pueblos y del recorrido que nos queda por delante, proseguiremos nuestro entrenamiento unos 400 metros., ya en descenso y con un terreno mucho más fácil, hasta llegar al collado que separa los cerros de la Sarnosa y el Enebrillo. Allí giraremos a la derecha y siguiendo el track y los hitos empalaremos enseguida con las balizas roja y amarillas que vienen desde las Serradillas y por donde descenderán los del recorrido largo.

Ahí enlazaremos con el recorrido descrito anteriormente en la ruta larga hasta alcanzar los 16.8 km. y +- 1250 m. de desnivel.

RECORRIDO ENTRENAMIENTO OPCIÓN CORTA

En el caso de disponer de dos coche llevaremos uno a la fuente situada a 1.4 km. de la llegada y otro al punto donde se abandona la pista de salida por la senda balizada, a 1.4 km. de la salida, por lo que nos quitaremos 2.8 km. de pista y unos 200 metros de desnivel acumulado, quedando un recorrido de 14 km. y +-1150 de desnivel.

WAYPOINTS DE FUENTES EN RECORRIDOS. Rutas que pasan por el mismo (L larga, M media) y altitud aproximada

Fuente de las Serradillas (caño azul en hueco del terreno): N40° 21.143' W4° 43.490' L 1760 m.

Desvío hacia Riscozo: N40° 19.635' W4° 40.624' LM 900 m.

Graja (caño en el cauce del arroyo): N40° 20.680' W4° 42.074' LM 1150 m.

Garganta de Serradillas: N40° 20.385' W4° 42.512' LM 1050 m.

Alameas: N40° 20.178' W4° 42.927' LM 1300 m.

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 esta.**
- 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 el entrenamiento 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.
- Debe contarse al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y teléfono móvil.
- 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 al Coordinador o, de no ser posible, a cualquier integrante de su grupo de entrenamiento, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en el entrenamiento, 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 su participación en ella.**

LOGÍSTICA. Transporte. Horarios

Transporte: En coche particulares. La hora de inicio se comunicará a los participantes.

INSCRIPCIONES. PRECIO

Inscripción, y pago con tarjeta, desde la web.

- **2 €.** Federados (con licencia adecuada al tipo de actividad a realizar)
- **5 €.** Otros. (Incluye seguro)

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

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

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADORES

Coordinador de la actividad: Pedro Rodríguez Gijón . Email: prgijon@hotmail.com

DECÁLOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

- 1. OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
- 2. DURANTE EL VIAJE.** Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
- 3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.** Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
- 4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.** Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
- 5. TRANSPORTE.** Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.
- 6. ALOJAMIENTO.** Leer antes de entrar las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.
- 7. AGLOMERACIONES.** En el alojamiento evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuir las.

8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS. Recomendamos el LAVADO DE MANOS frecuente con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación en su defecto.

9. DURANTE LA ACTIVIDAD. Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.

10. INTERCAMBIO. No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!! Las personas que presenten síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje. Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.