



**A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO**

**BTT. Abulense**

**Sábado 11 - Domingo 12 de junio de 2022**

## **PUNTOS:**

### **1. Ruta del sábado:**

- Salida desde el hotel de los Cuatro Postes de Ávila.
- Recorrido, datos y descripción de la ruta hacia el Arco de Conejeros, Castro de las Cogotas.

### **2. Alojamiento de viernes a domingo.**

### **3. Ruta del domingo:**

- Salida desde la ciudad de Ávila, zona frente al hotel o desde el Parque de El Soto (Ávila). Se informará la noche anterior.
- Recorrido, datos y descripción de los pequeños pueblos abulenses del Valle de Amblés, Sierra de Ávila.

### **4. Normas de seguridad y de advertencia.**

### **5. Logística**

### **6. Decálogo COVID Pegaso**



Los **datos** de esta localidad son:

Elevación: 1.132 m.

Superficie: 231.9 Km<sup>2</sup>

Altitud: 1.132 m

Población: 57.657 habitantes.

Actividades principales: Agricultura, ganadería, comercio y turismo.

Ávila, situada junto al curso del río Adaja, se trata de la capital de provincia más alta de España, a 1.131 m sobre el nivel del mar, por lo cual recibe grandes nevadas en su casco urbano en épocas invernales.

Ciudad con clima mediterráneo continentalizado con matices montañosos.

Fundada por los romanos, Ávila posee los títulos de Ávila "**del Rey**" otorgado por Alfonso VII, "**de los Leales**" otorgado por Alfonso VIII, "**de los Caballeros**" otorgado por Alfonso X, todos ellos presentes en la bandera de la ciudad.

Muralla medieval de estilo románico, pero ciudad en la que destacan otras construcciones como la preciosa y rojiza Basílica de San Vicente.

Declarado su caso histórico **Patrimonio de la Humanidad** en 1985.

### **Ciudad antigua.**

Hoy en día aún mantiene el trazado típico de las ciudades romanas tipo hiberna –castros estables–, de contorno rectangular, con dos calles principales, que se cortan ortogonalmente en el centro, donde estaba el foro.

Este trazado aparece sólo modificado parcialmente, reconociéndose antiguas entradas romanas en las puertas de San Vicente y Gonzalo Dávila, donde se enlazan con la **muralla medieval**.



Todas las calles confluyen en la **Plaza del Mercado Chico**, antiguo foro. Los puentes del río Adaja y río Chico son de origen romano, al igual que la famosísima **Basílica de San Vicente**.



### **1. RUTA DEL SABADO: Arco de Conejeros y Castro de las Cogotas.**

En realidad, se trata de un monumento religioso conocido como el **Humilladero de los Cuatro Postes** o también como el **Mirador de Ávila**.



### **Arco de Conejeras o Conejeras.**

Arco de Conejeras o Consejeros, al norte del castro de las Cogotas, arco toral de una iglesia citada en 1250. El arco de Conejeras o Consejeros, situado a 1 km al norte del castro de las Cogotas, es el arco toral de la iglesia de una aldea citada en 1250.

Se encuentran en el despoblado tres partes bien diferenciadas:

- La necrópolis, de la que son visibles ocho enterramientos de lajas
- El poblado, identificado por abundantes fragmentos cerámicos,
- La pequeña iglesia, de la que queda en pie el arco toral.



### **Castro de las Cogotas.**

El Castro de las Cogotas ofrece un doble recinto amurallado, el interior reforzado con bastiones de gran espesor. Al exterior se conservan restos de

una línea de piedras hincadas para dificultar el ataque. El recinto interior protegía una serie de casas de medianiles comunes apoyadas en la muralla, que debieron corresponder a las élites del poblado. El recinto exterior, situado al sur, se dedicó a ferias de ganado y actividades artesanales, como fraguas y alfarerías. Según su superficie se calcula que albergarían unas 250 personas.

En el exterior del castro, a unos 250 m de la muralla, se extendía una extensa necrópolis en la que se hallaron más de 1.400 tumbas repartidas en 4 zonas. Es quizás el más emblemático de los castros vettones, pues por sí solo ha definido durante mucho tiempo lo que fue la Edad del Hierro en la Meseta occidental española. Y el más conocido de antiguo, pues ya se habla de él en 1876, cuando la Comisión de Monumentos de Ávila da cuenta a la Real Academia de la Historia del hallazgo de objetos antiguos y cimientos de piedra en el sitio conocido entonces como "Las Cogoterías", manifestando la conveniencia de realizar excavaciones arqueológicas.

## RUTA DEL SÁBADO (Circular).

Salida desde el propio hotel junto a los Cuatro Postes, llegaremos a los pueblos de Martiherrero, Alamedilla de Berrocal, Cardeñosa.

### TRACK:



Distancia	Desnivel positivo
<b>44,35 km</b>	<b>508 m</b>
Dificultad técnica	Desnivel negativo
<b>Fácil</b>	<b>508 m</b>
Altitud máxima	Trailrank
<b>1.246 m</b>	<b>52   ★ 5</b>
Altitud mínima	Tipo de ruta
<b>1.031 m</b>	<b>Circular</b>

### ENLACE DE LA RUTA:

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/avila-cardenosa-arco-conejeros-pena-caballera-castro-de-las-cogotas-avila-10192207>

## Relieve:



## Datos de la ruta:

Distancia: 44,35 km  
Desnivel Positivo: 508 m  
Dificultad física: 3/5  
Dificultad técnica: 3/5

## Fecha, hora y lugar de encuentro.

Sábado 11 de junio.

Hora: 10:00. Se esperarán 15 min de cortesía y la ruta comenzará a las 10:15. Se ruega puntualidad a todos los asistentes.

Lugar de encuentro: parte alta de la zona del hotel, que se encuentra junto a los famosos Cuatro Postes de la ciudad abulense.

## Descripción de la ruta.

Se trata de una ruta circular en el sentido a las agujas del reloj, la cual tiene muchos senderos y caminos.

Salida desde la zona del Humilladero de los Cuatro Postes, para dirigirnos hacia el pueblo de Martiherrero, siguiendo por la zona llamada "Las Porterías" o "Las Conejeras" hacia Alamedilla de Berrocal. A continuación, Cardeñosa hasta la antigua cruz de granito y el conocido Arco de Conejeros o Conejeras.

A un kilómetro se encuentra el Castro de las Cogotas, desde donde a unos kilómetros pasaremos a la Dehesa del Pinar por caminos y senderos.

## **2. Alojamiento. Viernes 10 - SÁBADO 11:**

SERCOTEL CUATRO POSTES

Carretera Salamanca, 23, 05002 (Ávila)

Tlfno.: +34 920 22 00 00

Elegante, moderno y retocado, con maravillosas vistas y hostelería.

### **3. RUTA DEL DOMINGO: Por el Valle Amblés y Sierra de Ávila.**

El **Valle Amblés** es el valle del Río Adaja, en sus inmediaciones se sitúan la mayoría de los pueblos. En su paso por el valle el Adaja provoca bosques, alamedas y praderas que contrastan con las zonas labradas que lo rodean, y con las faldas de las sierras que lo delimitan, **Sierra de Ávila**, *Serrota*, *Panamera*, donde predominan las rocas, algunas encinas y sobre todo pino de repoblación, junto a arbustos típicos de la zona como los piornos, en plena floración en esta época.

El búho real, el cuco, la oropéndola, el lagarto ocelado o el zorro son ejemplos de la fauna que habita en estas tierras.

La toponimia de muchos pueblos de este valle hace referencia a los nombres de los primeros protagonistas de la repoblación abulense y/o al nombre de su lugar de origen, procedentes del norte y de Navarra.

El mismo nombre del valle, **Amblés**, parece provenir de Avilés, ensalzando el valor del caballero cristiano frente al musulmán.





Cerca de la capital se encuentra **La Colilla**, cantera de piedra de color rojizo azafrañado, muy utilizada en edificios monumentales, y así en la Catedral, iglesia de La Serrada, de estilo gótico del siglo XV o Basílica de San Vicente.

En **Niharra** se conservan restos romanos, y en **Mironcillo** debe hacerse una pequeña excursión hasta el **Castillo de Manqueospese**, levantado sobre una roca durante los siglos XV y XVI. El castillo, no parece cumplir un fin defensivo, y su historia da lugar a las más bellas y conocidas leyendas abulenses.

Según alguna leyenda, mandado construir por don Raimundo, para con su amada doña Guiomar, encerrada en el balcón que corona la Puerta del Rastro (en Ávila, acceso por la casa de los Dávila), dada la prohibición del padre de ésta de que la pareja continuase con sus amoríos. Ante la actitud paterna, don Raimundo exclamó: **“la veré manqueospese”**, o “la veré aunqueospese”, y fue entonces cuando levantó su castillo, desde el que al parecer se comunicaba con su querida Guiomar.



Ávila, Aldea del Rey Niño, Cabañas, ***opcional hasta Mironcillo y castillo de Manqueospese***, Gemuño, El Fresno, El Soto (Ávila).

**RUTA DEL DOMINGO ("recorrido en forma de 8"):**

Salida a convenir la noche anterior desde el alojamiento o desde el Parque natural de El Soto (Ávila), a menos de 3 kilómetros del hotel.

## TRACK:



Distancia  
40,68 km

Desnivel positivo  
790 m

Dificultad técnica  
Moderado

Desnivel negativo  
775 m

Altitud máxima  
1.402 m

Trailrank  
21

Altitud mínima  
1.057 m

Tipo de ruta  
Solo ida

## ENLACE DE LA RUTA:

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/avila-el-soto-aldea-cabanas-gemuno-el-fresno-el-soto-avila-8022991>

**\*\*Bonus track**, opcional en la parte desde Cabañas a Mironcillo:

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/jm13-avila-aldea-cabanas-mironcillo-gemuno-elfresno-avila-20423484>

## RELIEVE:



## Datos de la ruta:

Distancia: 40,68 km  
Desnivel Positivo: +790/-775 m  
Dificultad física: 4/5  
Dificultad técnica: 4/5

## Fecha, Hora y lugar de encuentro

Domingo 12 de junio.

Lugar de encuentro: Salida desde el Hotel Cuatro Postes o desde el parking de El Soto.

Hora: se informará el sábado por la noche.

### **Descripción de la ruta:**

Ruta de cierta exigencia, con recorrido por caminos, alguna senda y monte a través en algún caso.

Con nivel físico alto y técnico alto, puesto que existen rampas empinadas, especialmente para llegar desde la Aldea del Rey Niño al pueblo de Cabañas, donde no defraudará la vista del Valle de Amblés.

Rápida bajada hasta Gemuño, con alguna piedra suelta, pero no entraña especial dificultad.

Vuelta por la ribera del Adaja a nuestro punto de partida.

### **4. NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS**

- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad física, 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 realizarla.

- 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: Material Transporte. Precio e Inscripciones.**

### **5.1.- Material.**

Obligatorio: bicicleta revisada y en perfecto estado de funcionamiento, casco, cámaras de repuesto del diámetro y perfil de nuestra rueda, bomba de inflado, agua suficiente para la actividad, (se podrá recargar en lugares intermedios) comida, (barritas, geles, bocadillo...) gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, cortavientos.

Opcional: Eslabón rápido para cadena adecuado a el cambio que llevemos, G.P.S con el track de la actividad cargado, patilla del cambio de repuesto adecuada para nuestra bicicleta.

**5.2.- 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.

**5.3.- Precio.** Para asegurados/as con BTT el precio a abonar será de 68 €. Para no asegurados/as de BTT será de 74 €. En el precio está incluido el seguro de 3 € por el 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 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción. Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

**5.4.- Inscripciones.** En la web [www.montanapegaso.es](http://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.

**5.5.- Anulaciones.** Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "Protocolo de Participación de Actividades".

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

## **6. DECALOGO COVID PEGASO**

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

**6.1. Obligatoriamente.** Los socios llevaremos MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.

**6.2. Durante el viaje.** Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche. BTT.

**6.3. 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.

**6.4. Espacios al aire libre.** Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.

**6.5. 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.

**6.6. Alojamiento.** Leer antes de entrar las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.

**6.7. 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 llaves.

**6.8. 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.

**6.9. 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.

**6.10. 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.**

**Álvaro Montenegro**

**Teléfono: 651 984 187**

**E-mail: sogne @hotmail.com**

**Coordinador de la actividad**