



**LAGUNAS DEL TRAMPAL- LA CEJA Y CORDAL DE CUMBRES.
SIERRA DE BÉJAR (SALAMANCA).
16 DE MAYO DE 2021.**

Actividad de montaña con inicio en la segunda plataforma de Candelario “El Travieso”. Tomaremos la cuerda del Calvitero, para después perder altura hacia la vertiente contraria, con vistas al macizo occidental de la Sierra de Gredos. Descenderemos hasta las mismas orillas de la laguna más baja de El Trampal, para remontar hasta la cuerda de La Ceja, la cual no abandonaremos hasta su misma cumbre. Desde La Ceja continuaremos por todo el cordal principal de la sierra para coronar el Torreón. Descenderemos hasta Hoyamoros por el nacimiento del río Cuerpo de Hombre y regresaremos a nuestro punto de partida por el camino conocido como “Senda de los Escaladores”.





➤ SITUACIÓN.

La sierra de Béjar forma parte del sistema Central y es considerada por algunos autores como el sector más occidental de la sierra de Gredos, que se encuentra a caballo entre las provincias de Salamanca, Ávila y Cáceres. Su cota más alta es el Canchal de la Ceja (2.428 m s. n. m.)

➤ DIFICULTAD.

- La actividad está catalogada como **MONTAÑISMO**. La totalidad de la ruta transita por senderos de montaña, más o menos accidentados, y pedreras que requieren experiencia en el terreno técnico.
- **DIFICULTAD: Media 3-3-4-4 (M.I.D.E.).**

(<http://www.montanasegura.com/euromide/index2.php>)

MIDE			La Ceja
horario	7h 50'	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1062 m	3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1561 m	4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,6 Km	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2021.			

➤ DATOS TÉCNICOS DE LOS ITINERARIOS.

- **DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 15.6 Km.**
- **DESNIVEL SUBIDA: 1062 m.**
- **DESNIVEL BAJADA: 1561 m.**
- **ALTURA MÁXIMA (La Ceja): 2.428 metros.**
- **ALTURA MÍNIMA (El Travieso): 1.850 metros.**

Nota: Aunque los desniveles y distancias están calculados con rigor, no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.



➤ HORARIO PREVISTO: 7 h. 50 min. (sin contar paradas y descansos).

➤ ALTERNATIVA/AS:

- Posibilidad de acortar la ruta en varios puntos haciendo descender su distancia y dificultad
- Rutas de baja montaña por la comarca de Béjar y Candelario



➤ **MATERIAL NECESARIO.**

El material será evaluado por los guías antes de realizar la actividad, pudiéndose impedir realizar la actividad a los participantes que no tuvieran dicho material conforme a unos mínimos de seguridad.

Material técnico mínimo obligatorio:

- Mochila de 35-45 litros (descartar bolsas, mochilas promocionales con hombreras de cuerda, etc...).
- Botas de trekking resistente e impermeable (no zapatillas de montaña).
Ropa térmica y de recambio.

Material recomendable:

- Ropa con membrana cortaviento. Guantes, gorro, braga...
- Bastones de trekking.

Material de seguridad imprescindible: gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios, medicaciones específicas.

Comida: Bocadillos, fruta, frutos secos, chocolate, etc.

Agua: 2 litros por persona.

El material hay que adecuarlo a las condiciones climáticas del día de la actividad. Consultar con antelación el parte meteorológico, para adaptar la ropa a dichas condiciones (especial atención a la lluvia, viento o frío).

- **LUGAR Y HORA DE SALIDA:** Del campus Miguel de Unamuno, junto al colegio Oviedo, a las 08:00 h. Presentarse 10 minutos antes para poder salir a la hora en punto.

➤ **INSCRIPCIONES:**

Del 20 de abril al 13 de mayo de 2021 o hasta que se agoten las plazas.

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico inscripciones.deportes@usal.es y en el teléfono 923294419 a partir del



segundo día de inscripción. Únicamente aquellas personas que ya dispongan de un bono de 4 salidas de 1 día podrán inscribirse por teléfono el primer día.

- Sólo se atenderán correos recibidos a partir de las 9h. del primer día de inscripción.
- Únicamente se inscribirá a una persona por correo.
- No se harán reservas a aquellas personas que escriban más de un correo para una misma actividad.

“NO SE HARÁN INSCRIPCIONES PRESENCIALES”.

➤ **SEGURO:**

Aquellos que no estén federados en montaña o que no posean un seguro que cubra la actividad, deberán abonar el mismo al hacer la inscripción. El precio de este es 1,87 € por un día de esta actividad.

➤ **PRECIOS:** Comunidad Universitaria: 12 €.

Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: 15 €.

Ajenos: 19 €.

➤ **PLAZAS:**

Mínimo: 15 personas para que se realice la actividad.

Máximo: 20.

➤ **RESERVA y ANULACIÓN:**

Es imprescindible pagar la totalidad del importe para realizar la reserva.

Las salidas se realizarán siempre que se cubra el cupo mínimo de inscritos establecido por la organización en cada caso, por lo que esta podrá tomar la decisión de ANULAR O SUSPENDER una salida por este motivo o cualquier otro de fuerza mayor, en cuyo caso, SE PROCEDERÍA A LA DEVOLUCIÓN DE LAS TASAS.

En las anulaciones por parte del usuario y la solicitud de devolución de las tasas, SE ATENDERÁ a lo estipulado por LA NORMATIVA VIGENTE sobre LA



DEVOLUCIÓN DE PRECIOS PÚBLICOS del SEFYD-USAL (la cual se podrá consultar en la [Web](#) del SEFYD).

➤ **ACLARACIONES:**

Los desniveles y distancias son APROXIMADOS. Los horarios propuestos son estimativos y pueden variar en algunos casos INCLUSO horas, según la experiencia de los participantes. En el caso de que las condiciones meteorológicas, capacidades del grupo, etc., fuesen tales que impidieran el desarrollo de la actividad en condiciones aceptables de seguridad, se podrá variar el itinerario o incluso suspender la actividad. Esta decisión corresponde ÚNICAMENTE a los guías responsables de la actividad (Técnicos Deportivos).

➤ **COVID 19:** Normativa [AQUÍ](#).

➤ **Actividad diseñada y textos elaborados por:**

- Pablo Nieto Santos (TDEM II Media Montaña).
- Felipe Sánchez Martín (TDEM II Media Montaña).