



DESPOBLADOS Y CHARCAS DEL ARAVALLE (La Carrera – Puerto Castilla). 30 de ENERO de 2022.

Actividad de senderismo de media montaña en la que casi todo el recorrido se realizará por buenos caminos y pistas forestales, con pasos por pueblos típicos.

Travesía con inicio la localidad abulense de La Carrera y final en Puerto Castilla.

➤ UBICACIÓN.

SISTEMA CENTRAL. Comarca del Aravalle. Zona de división del Macizo Central con el Macizo Occidental de Gredos.

La Comarca del Aravalle está situada en el corredor que divide el Macizo Central de Gredos con el Occidental.

En una zona menos frecuentada y mucho más tranquila, una zona perfecta para conocer el Gredos más modesto y tradicional.





➤ **ACTIVIDAD, RECORRIDO, LUGAR DE SALIDA Y REGRESO.**

La ruta parte desde el pueblo de La Carrera.

Desde aquí, recorreremos las localidades de Navalromo y Lancharejo para tomar el camino que nos lleva a la primera charca, la Charca Acayano.

Desde ella entraremos en la zona más de “montaña” de la actividad, pasando primero por el primer despoblado de la travesía, el pueblo de Cabezuelo.



Siguiendo el Arroyo de Cabezuelo iremos hasta la Charca de las Joyas, la más grande de la ruta.



Desde ella, tomaremos un camino que nos permitirá ir ganando altura para llegar al siguiente despoblado, Casas de la Sierra, uno de los antiguos pueblos más altos de la Sierra de Gredos (1.458,6m.).

Ahora bajaremos a la localidad de Santa Lucía de la Sierra para acercarnos a la Charca Matarredonda, una charca pequeña pero que si está en su máxima capacidad es una de las más bonitas de la ruta. Desde aquí bajaremos para volver a tomar altura y llegar al Embalse de Santa Lucía, un precioso embalse escondido entre los pequeños montes de la comarca.

Rodearemos el embalse para acercarnos al último despoblado de la ruta, Los Cerrudos, una antigua localidad muy pequeña y que en los últimos años se están recuperando casas.

Desde aquí seguiremos nuestro camino hacia la carretera nacional, para cruzarla e ir ahora por el otro lado del valle.

Lo primero que debemos hacer es cruzar el Río Aravalle para llegar a la localidad de Retuerta y ya por este lado del río seguiremos el PR-AV 51 que nos llevará a la localidad de Puerto Castilla, el último pueblo de Ávila antes de entrar en Cáceres.

RECORRIDO:

Secuenciación:

La Carrera (1.052 m) – Charca Acayano – Cabezuelo (despoblado) – Charca de las Joyas – Casas de la Sierra (despoblado) – Charca Matarredonda – Embalse de Santa Lucía – Los Cerrudos (despoblado) – Río Aravalle – Umbrías – Puerto Castilla (1.167m).














➤ DIFICULTAD Y OTRAS INFORMACIONES DE LA RUTA.

DIFICULTAD: Media 1-2-2-4 (M.I.D.E.).

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

MIDE
DESPOBLADOS Y CHARCAS DEL ARAVALLE
(La Carrera – Puerto Castilla).

 Horario	9 h.		
 Desnivel de subida	946 m.		1 Severidad del medio natural
 Desnivel de bajada	823 m.		2 Orientación en el itinerario
 Distancia	29 km.		2 Dificultad en el desplazamiento
 horizontal			4 Cantidad de esfuerzo necesario
 Tres estaciones	Travesía		0° Pendiente de nieve muy probable

➤ DATOS TÉCNICOS DE LOS ITINERARIOS.

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 29,0 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Casas de la Sierra): 1.458,6 metros.

ALTURA MÍNIMA (Cruce del Río Aravalle): 1.052 metros.

ALTURA SALIDA (La Carrera): 1.052 metros.

ALTURA LLEGADA (Puerto Castilla): 1.167 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 946 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 823,5 metros.

HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 9h (sin contar paradas y descansos).



➤ **ALTERNATIVAS:**

- En caso de cualquier inconveniente podemos regresar desde cualquier localidad o solicitar el autobús que nos recoja donde estemos.

➤ **MATERIAL NECESARIO.**

El material será evaluado por los guías antes de realizar la actividad, pudiéndose impedir la participación en la misma a aquellos que no tuvieran dicho material conforme a los mínimos de seguridad establecidos.

Material personal obligatorio:

- Botas de montaña ligeras o calzado específico para senderismo (no zapatillas)
- Mochila de día (no mochilas de tela con cuerdas).
- Pantalones de montaña largos.
- Comprobar parte meteorológico la tarde antes para adecuar la ropa a las previsiones anunciadas (*especial atención a la lluvia, viento o frío*).
- Guantes y prenda de abrigo o de sol (según predicciones meteorológicas) para la cabeza.
- Ropa y calzado de repuesto que se dejará en el autobús.
- Frontal por si la actividad se alarga y se hiciera de noche.

Material de seguridad: gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios, pequeño botiquín general (medicaciones específicas si fuera necesario).

Recomendable llevar bastones de trekking.

Comida: Bocadillos, fruta, frutos secos, chocolate, etc. Lo necesario para un tentempié a media mañana y la comida del mediodía.

Agua: 2 litros por persona.



➤ **HORA Y LUGAR DE SALIDA:** a las 7:00 de la mañana del campus Miguel de Unamuno, junto al Colegio de Oviedo. Presentarse 10 minutos antes. El autobús saldrá a la hora prevista.

➤ **PRECIOS:** Comunidad Universitaria: **12 €.**
Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: **15 €.**
Ajenos: **19 €.**

➤ **PLAZAS:**
Mínimo **35** personas para que se realice la actividad.
Máximo **50.**

➤ **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 ésta 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).

➤ **INSCRIPCIONES:**

Del 12 al 26 de enero de 2022 o hasta que se agoten las plazas.

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico inscripciones.deportes@usal.es

No se atenderán correos anteriores a las 9 de la mañana del primer día de inscripción.



➤ **SEGURO:**

Aquellos que no estén federados en montaña o no posean un seguro que cubra la actividad, deberán abonar el mismo al hacer la inscripción. El precio de este es **1,91 €** por día de actividad. Ver coberturas y teléfono de emergencias en el [PDF](#). En el caso de que haya que comunicar alguna emergencia deberá hacerse el mismo día de la actividad.

➤ **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, del grupo, etc.) fuesen tales que impidieran el desarrollo de la actividad en condiciones aceptables de seguridad, existen dos posibilidades:

- alterar el orden de la ruta.
- desarrollar alguna actividad alternativa (de menor duración y nivel de exigencia).

La elección de las actividades, el orden en que se desarrollarán, así como la decisión de anular, por motivos de seguridad corresponde ÚNICAMENTE a los guías responsables de la actividad (Técnicos Deportivos).

➤ **COVID 19:** Normativa y formulario [AQUÍ](#).

Actividad diseñada y textos elaborados por:

- Jairo Hernández Pérez (TDEM II Media Montaña).
- Felipe Sánchez Martín (TDEM II Media Montaña).