



## Senderismo de Montaña en la Sierra de Gredos (Ávila).

### “TRAVESÍA SIERRA DEL CABEZO: SERRANILLOS-MIJARES”

5 de noviembre de 2023.

- **LUGAR:** SISTEMA CENTRAL. SIERRA DE GREDOS (Macizo Oriental). Sierra del Cabezo, de la Centenera y del Artuñero. Términos Municipales de Serranillos, Mijares y Gavilanes (Ávila).
- **CARACTERÍSTICAS:**  
Travesía que nos permitirá conectar el valle del Alberche y el del Tietar cruzando la divisoria de aguas del Sistema Central en este punto de Gredos. Se comenzará en la localidad abulense de Serranillos y se finalizará en la localidad de Mijares. Esta actividad incluye la ascensión al cerro del Cabezo (2.191 m), el Cabezo de Mijares (2.187 m), el Cabeza Santa (2.068 m) y el Peluca (2.051 m).  
Actividad de montaña en el que se transitará por distintos tipos de terreno, principalmente sendas y veredas de montaña de distinta entidad en los recorridos por las gargantas y zonas de rocas sin veredas señalizadas con hitos en las zonas de conexión entre gargantas. Tránsito por pedreras de diferentes tamaños.



Sierra del Cabezo (<https://iberotrek.es> > sierra-del-cabezo)



➤ **UBICACIÓN:**

Situada entre los puertos de Mijares y del Lagarejo, se encuentra esta fracción del Macizo Oriental de la Sierra de Gredos. Esta sección de apenas 12 kilómetros se compone (de este a oeste) de las cortas sierras de Artuñero, Centenera y Cabezo y presenta dos características reseñables: una la gran diferencia de altitud entre las fosas del Alberche (sur) y del Tietar (norte) lo que determina una abrupta muralla que se levanta más de 1.500 m sobre el valle del Tietar con grandes escarpes rocosos, verticales peñas graníticas y canchales de bloques y la segunda característica radica en que es en este sector en el que se encuentran las dos alturas más elevadas del Macizo Oriental de Gredos, a saber, el Cerro del Cabezo (2.191 m) y el Cabezo de Mijares (2.187 m). La primera es una cumbre solitaria y rocosa y la segunda es una elevación de cima redondeada. Ambas conforman una de las zonas más espectaculares y agrestes de todo Gredos y sin embargo de las más desconocidas.

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

Secuenciación:

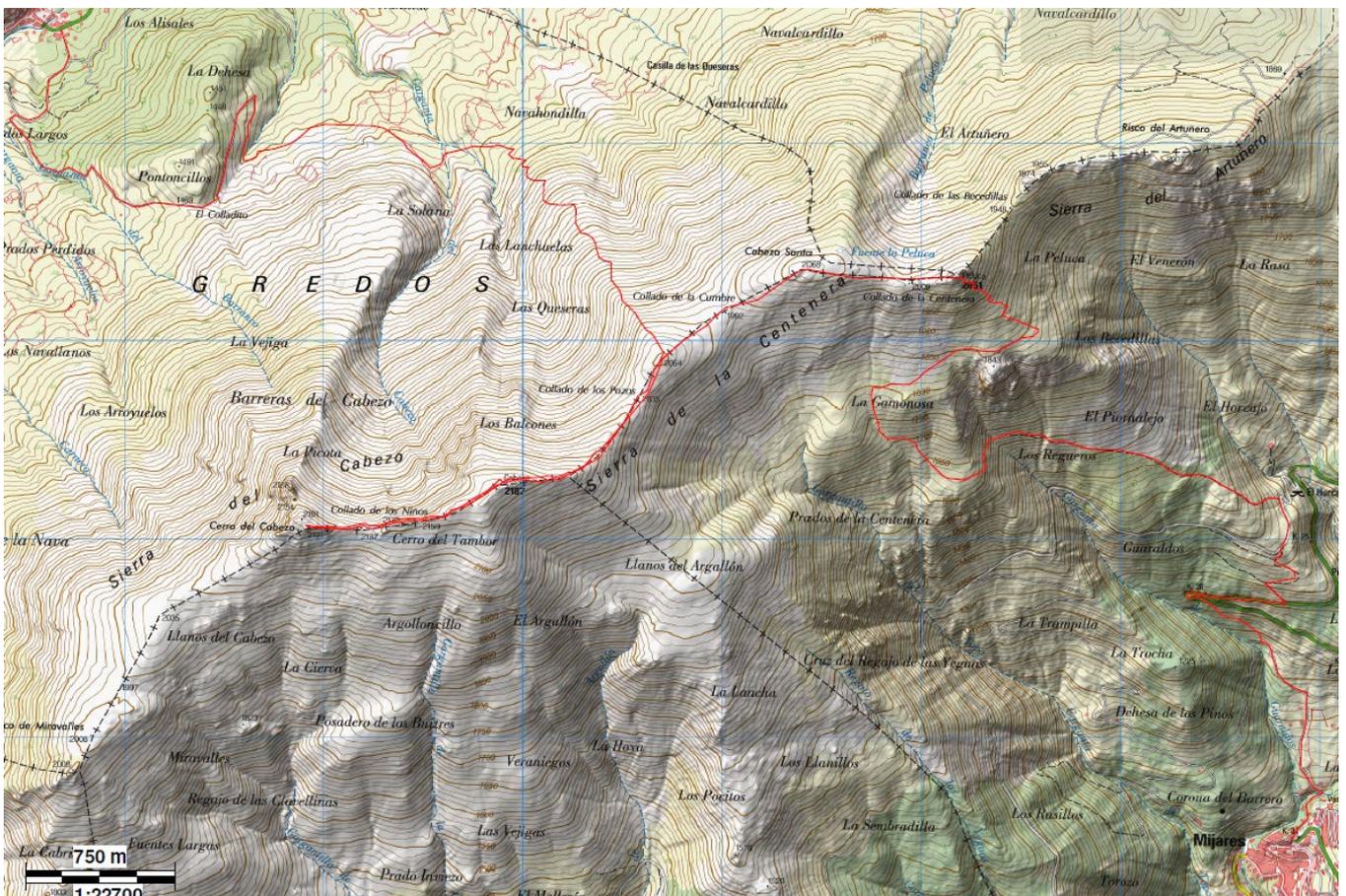
Serranillos (1.220 m) - La Dehesa (1.450 m) - Divisoria de aguas cota (2.054 m) - Cabezo de Mijares (2.187 m) - Cerro del Cabezo (2.191 m) - Cabeza Santa (2.068 m) - Peluca (2.051 m) - La Gamonosa (1.800 m) - Área Recreativa El Horcajo (1.200 m) - Mijares (900 m).

Descripción de la ruta:

Saldremos de la localidad de Serranillos desde su extremo sur para enseguida tomar la pista que se dirige hacia La Dehesa Boyal del pueblo. Una vez pasada la zona de majadas comenzaremos de forma directa la ascensión a la divisoria de aguas principal de la sierra. Ascenderemos por la parte más convexa del alomado contrafuerte de Las Lanchuelas. Este largo ascenso nos dejará en la cota 2.054 m. de la divisoria. Giramos a la derecha (oeste) para, ya por la línea de cumbres, ascender a los dos puntos más altos de este macizo oriental de Gredos: El Cabezo de Mijares (2.187 m) y El Cerro del Cabezo (2.191 m). Retrocederemos por nuestros pasos otra vez a la cota 2.054 y seguiremos por la línea de cumbres aproximadamente un kilómetro y medio hasta el Pico Peluca, punto en el que giraremos a la derecha (sur) hacia el fondo de la garganta de Mijares. Esta



espectacular bajada transcurre a través de una senda estrecha de cazadores y transitará entre los impresionantes roquedos y risqueras de la cara sur de la sierra. Este largo descenso finalizará en una pista forestal a escasa distancia del área recreativa de los Horcajos. Desde este punto el descenso a Mijares lo realizaremos por sendas que van atajando las pronunciadas curvas que describe la estrecha AV-901 en su ascenso al puerto. Tras uno de estos atajos saldremos a un camino carretero que nos permitirá entrar por el extremo norte de la localidad abulense de Mijares.



### Alternativas:

- En caso de condiciones invernales extremas o mala visibilidad en altura, no se podría transitar por la divisoria de aguas. La opción consistiría en ascender desde la localidad de Serranillos al puerto de Lagarejo por camino tradicional y desde aquí por la ladera oeste de la garganta de la Eliza hasta el collado del Portazuelo (cuerda del Risco de las Flores) desde donde se descendería a la localidad Gavilanes por sendas al principio y pistas al final.



- Otra opción sería desde el puerto de Lagarejo mencionado anteriormente, descender por camino tradicional por la larga garganta de la Eliza hasta la localidad de Pedro Bernardo.

➤ **DIFICULTAD Y OTRAS INFORMACIONES DE LA RUTA.**

**DIFICULTAD: 4-3-3-4 (M.I.D.E.)**

<http://www.montanasegura.com/euomide/index2.php>

**Travesía Sierra del Cabezo (Serranillos-Mijares)**

	Horario	07h 40 min		4	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	1.068 m		3	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	1.388 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Dist. horizontal	19,220 km		4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía		0°	Pendiente nieve
	Otoño				

**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 a lo largo del desarrollo de la actividad.

Factores de Riesgo

- Actividad que en las partes más altas (divisoria de aguas en la Sierra Serranillos) carece de protección ante el viento. Posibilidad de índices altos de ultravioleta (ver parte meteorológico).
- La zona se caracteriza por la abundancia de arroyos de altura, pero será la estacionalidad de las lluvias las que determinará si tienen caudal, por lo que se aconseja repostar toda el agua necesaria en las fuentes existentes en la localidad de Serranillos al inicio de la actividad.
- El esfuerzo físico es sin duda lo más reseñable en cuanto a la dificultad de la actividad. Tanto los fuertes desniveles a salvar como las distancias supondrán un esfuerzo considerable si no realizamos senderismo de montaña de manera habitual.
- **DISTANCIA REDUCIDA o proyectada:** 19,220 kilómetros.
- **DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas:** 19,670 kilómetros.
- **ASCENSIÓN ACUMULADA:** 1.388 metros.



- **DESCENSO ACUMULADO:** 1.068 metros.
- **ALTURA MÁXIMA (Cerro del Cabezo):** 2.191 metros.
- **ALTURA MÍNIMA (Mijares):** 900 metros.
- **HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.):** 07h 40 minutos (sin contar paradas y descansos).

## MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 <p><b>Medio.</b> Severidad del medio natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 El medio no está exento de riesgos</li> <li>2 Hay más de un factor de riesgo</li> <li>3 Hay varios factores de riesgo</li> <li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li> <li>5 Hay muchos factores de riesgo</li> </ol>	
 <p><b>Itinerario.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Caminos y cruces bien definidos</li> <li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li> <li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> <li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol>	
 <p><b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por caminos de herradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> <li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li> </ol>	
 <p><b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li> <li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>	<p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: [www.euromide.info](http://www.euromide.info)

### ➤ MATERIAL NECESARIO.

Importante: Actividad de montaña en la que llevar el material adecuado es fundamental. Este material será evaluado por los guías antes de realizar la actividad pudiendo impedir la participación a cualquier asistente que porte un material inadecuado.



- Material específico obligatorio: importante llevar una mochila de 35-45 litros. Debido a la larga duración de la actividad es posible que el regreso se efectúe con poca luz por lo que es obligatorio un frontal (con pilas de repuesto), **botas de montaña resistentes preferiblemente de caña alta**.
- Material personal mínimo: impermeable, ropa térmica y de recambio, bastones (aconsejables si se saben utilizar).  
Especialmente recomendada ropa con membrana cortaviento debido a que la última parte de la ruta estará expuesta al viento.
- Material de seguridad: 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 (es posible que, todavía a principios del otoño, las fuentes carezcan de agua).

**El material hay que adecuarlo a las condiciones climáticas del día de la actividad. Consultar con antelación el parte meteorológico.**

➤ **HORA Y LUGAR DE SALIDA**: A las 07:00 horas frente al Colegio Oviedo (Campus Miguel de Unamuno). Hay que presentarse a las 06:50 horas.

➤ **INSCRIPCIONES**: del 5 de octubre al 2 de noviembre de 2023 o hasta que se agoten las plazas. Las inscripciones se harán a través del correo [inscripciones.deportes@usal.es](mailto:inscripciones.deportes@usal.es)

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

➤ **PRECIOS**:

Comunidad Universitaria de la USAL 14 €.

Asociados ALUMNI y Federados con el GUM USAL 17 €.

Ajenos a la USAL 21 €.

➤ **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 la 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 (consultar [AQUÍ](#)).

➤ **PLAZAS:**

Mínimo: 35 personas para que se realice la actividad.

Máximo: 48.

- **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 2,04 €. 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.

**ACTIVIDAD DISEÑADA Y TEXTOS ELABORADOS POR:**

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