



“INTEGRAL de las QUILAMAS”

(Navarredonda de la Rinconada-Linares de Riofrío).
Senderismo.
21 de enero de 2024.

➤ **LUGAR:** SISTEMA CENTRAL. Sierra de LAS QUILAMAS.

➤ **CARACTERÍSTICAS:**

Travesía con inicio Navarredonda de la Rinconada.

Actividad de senderismo. En la que el recorrido se realizará casi en su totalidad de pistas forestales y caminos bien delimitados, a excepción de alguna pequeña zona que será por terreno sin delimitar.

➤ **SITUACIÓN.**

En las estribaciones occidentales del Sistema Central está situada la Sierra de Las Quilamas, entre la Sierra de Francia y la de Candelario-Béjar, en el extremo suroeste de su la provincia de Salamanca.

Esta travesía recorre una de las zonas de montaña más famosas de Salamanca, como es la Sierra de Las Quilamas, donde encontramos el mítico Pico Cervero y el espectacular Castañar de La Honfría, donde hay varios castaños centenarios. Una sierra con antigua tradición de aprovechamiento de la cal.





DIFICULTAD: 1-2-2-3 (M.I.D.E.).

MIDE		Integral de las Quilamas USAL 2024	
horario	5h 20'		1 severidad del medio natural
desnivel de subida	483 m		2 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	555 m		2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,0 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2023.			

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

***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.*

Factores de riesgo

- Ninguno.

Vías de Escape:

- En cualquier momento podríamos acortar la ruta hacia Linares o desviarnos a Escorial de la Sierra.

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 17 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Pico Cervero): 1.465 metros.

ALTURA MÍNIMA (Linares de Riofrío): 967 metros.

ALTURA SALIDA (Navarredonda de la Rinconada): 1.036 metros.

ALTURA LLEGADA (Linares de Riofrío): 967 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 483 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 555 metros.

HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 5 horas 20 minutos (sin contar paradas y descansos).



➤ **RECORRIDO:**

Secuenciación:

Navarredonda de la Rinconada (1.036m.) – Senda de los Molinos – Camino de la Bastida – Pico Cervero (1.465m.) – La Honfría – Linares de Riofrío (967 m.)

Descripción de la ruta:

La ruta parte de la localidad de Navarredonda de la Rinconada.

Desde aquí tomaremos la Ruta de los Molinos para así enlazar con la “Integral” del año pasado. Esta parte discurre por un bonito sendero que recorre los antiguos molinos que había en la zona en un agradable bosque.

Una vez en la parte alta de la ruta enlazaremos con la pista del Camino de La Bastida, que recorre toda la Sierra de Las Quilamas por la cara norte, esta pista nos llevará por la parte baja de la Peña Bolanca y Pico Chico. Y también podremos acercarnos a ver algún antiguo horno de cal.

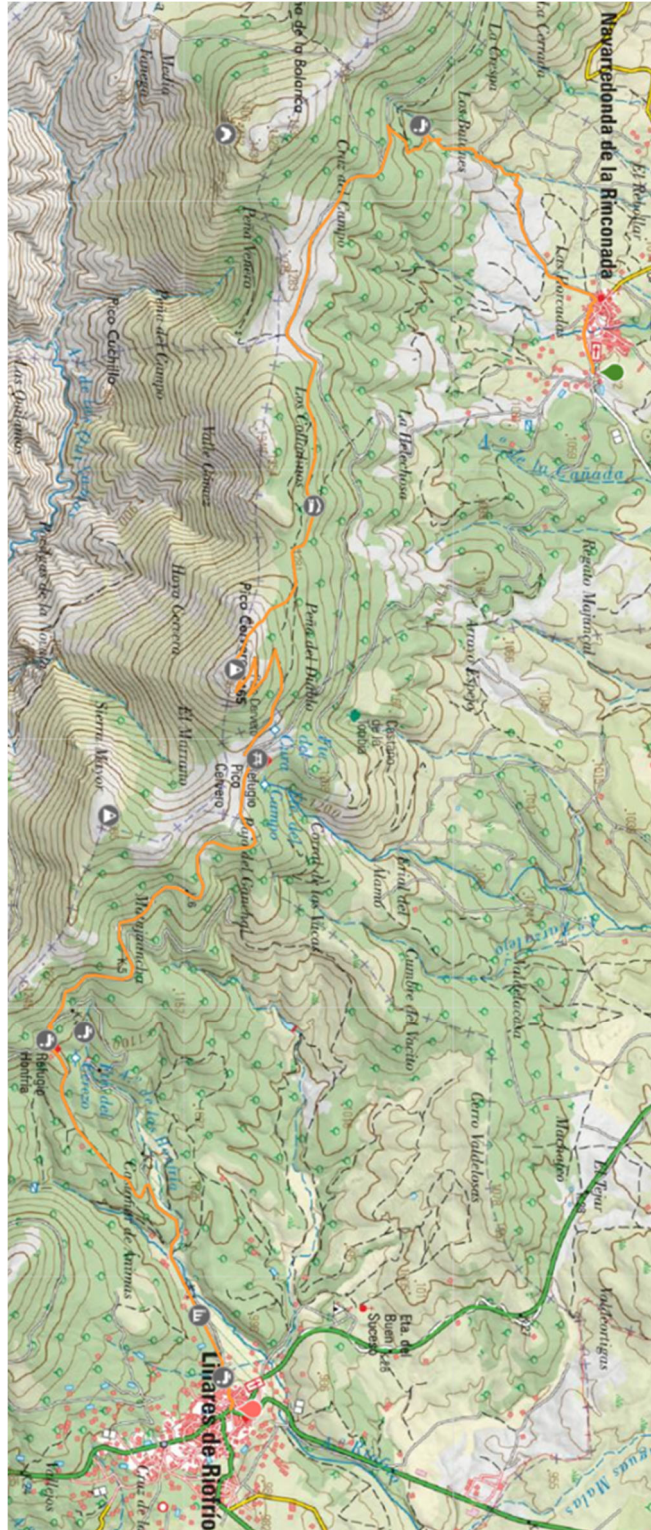
En las inmediaciones de la pista normal de ascenso al Pico Cervero tomaremos un antiguo camino hoy en día casi perdido, donde será la parte peor del recorrido, pero solamente durante menos de 1km.

Este precioso camino nos llevará a la mítica cima del Pico Cervero (1.465m.), la mayor altura de la Sierra, coronada con una gran cruz y una caseta de vigilancia de incendios.

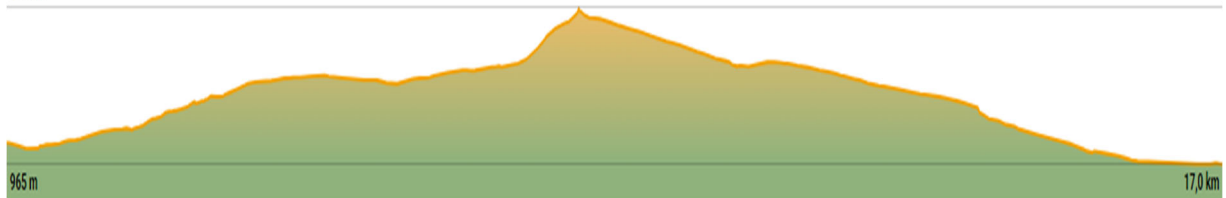
Desde la cima ya tomaremos la bajada normal hasta el merendero y refugio del Pico Cervero.

En el merendero ya tomaremos de nuevo una gran pista que nos lleva al mágico castañar de La Honfría, sin duda alguna uno de los mejores y más bellos parajes de toda la provincia de Salamanca.

Desde La Honfría ya solo queda bajar a Linares de Riofrío por un bonito camino que enlaza con la pista de la subida normal para acabar en la Plaza Mayor de Linares de Riofrío.

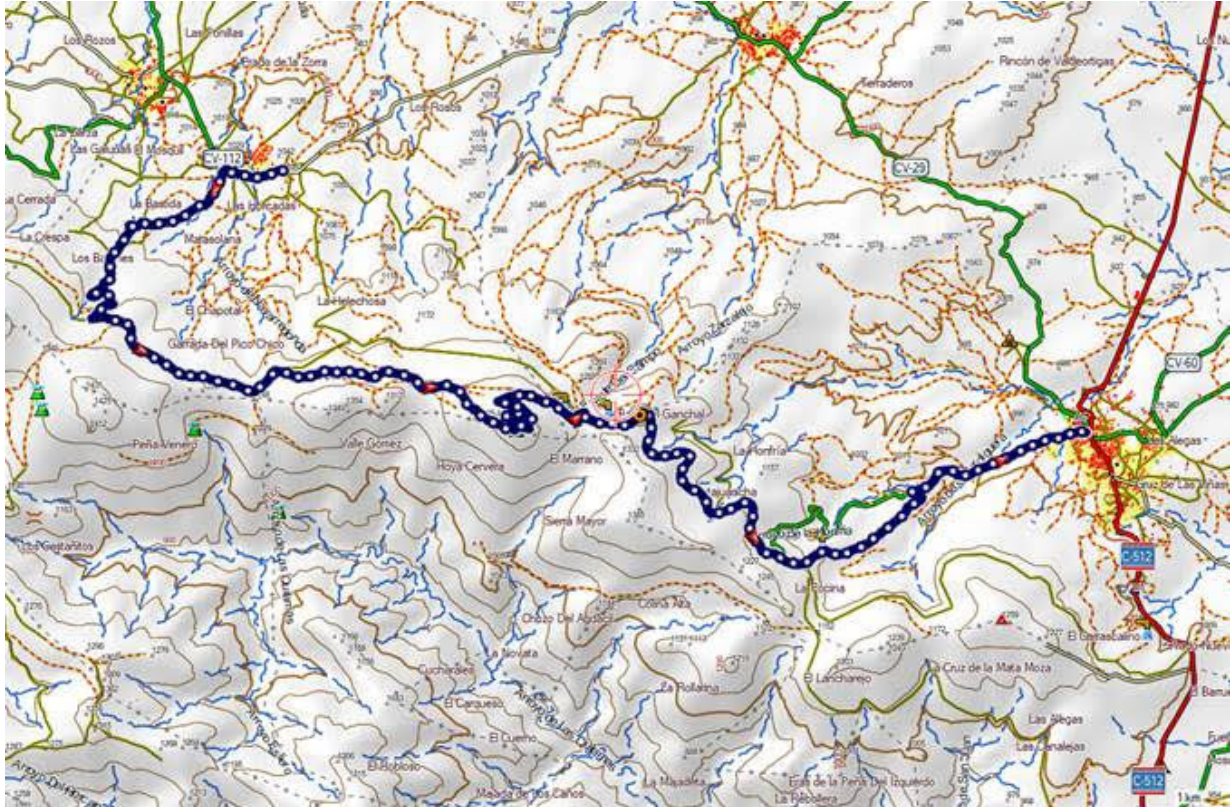


1.473 m



965 m

17,0 km



Alternativas en caso de mal tiempo o nieve:

- 1ª ruta alternativa: Se podría hacer igual en su totalidad salvo el kilómetro de subida al Pico Cervero por el antiguo sendero, que habría que subir por la normal.

➤ MATERIAL NECESARIO.

Importante: El 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 25-30 litros.
- Debido a la pequeña diferencia en horas entre la duración de la actividad y las horas de luz disponibles se recomienda específicamente llevar un *frontal* o *linterna*.



Material personal mínimo:

- Botas o zapatillas de senderismo.
- Pantalón corto o largo dependiendo de las temperaturas previstas.
- Ropa térmica y de recambio.
- Bastones (opcionales).
- Forro polar o sudadera.
- Cazadora (plumas, chaqueta de fibra o similar).
- Cortavientos o chaqueta impermeable.
- Guantes y gorro si las temperaturas fueran bajas.

Material de seguridad:

- Gafas de sol.
- Crema solar (factor alto) y protector de labios.
- Medicaciones específicas.

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

Agua: 1,5 litros por persona (pasaremos por fuentes, pero no es seguro que todas lleven 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 08:00 horas frente al Colegio Oviedo (Campus Miguel de Unamuno). Hay que presentarse a las 07:50 horas.
- INSCRIPCIONES: del 19 al 22 de diciembre (hasta las 13 horas) y del 8 al 18 de enero de 2024 (hasta las 14 horas) o hasta que se agoten las plazas. Las inscripciones se harán a través del correo 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:

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