



“TRAVESÍA DE LA LAGUNA DEL DUQUE”

(Santiago del Aravalle-El Travieso).

SÁBADO 27 de abril de 2024.

➤ **LUGAR:** SISTEMA CENTRAL. Macizo Occidental de Gredos. Sierra de Solana y de Candelario.

➤ **CARACTERÍSTICAS:**

Travesía con inicio en la localidad abulense de Santiago del Aravalle.

Actividad de montañismo. En la que el recorrido se realizará por senderos de montaña, alguna zona sin camino y algunas pequeñas zonas empedradas.

➤ **SITUACIÓN.**

En las estribaciones occidentales de la Sierra de Gredos, se encuentra la Sierra de Candelario, la que a su vez se subdivide en otras sierras, siendo la Sierra de Solana la que transitaremos en mayor parte en esta ocasión.



Laguna del Duque desde la subida a la Laguna de las Cocinillas.



Esta travesía asciende a la Laguna del Duque (la más grande de toda la sierra) por un antiguo camino en desuso desde hace muchos años, ya que la carretera de la Central del Chorro hace el acceso más rápido desde allí.

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

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

MIDE		Travesía de la Laguna del Duque	
horario	7h 40' 	 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1509 m 	 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	809 m 	 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	20,1 Km 	 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía 		
Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2024.			

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

- La zona de subida a ganar la Cuerda de La Ceja.

Rutas alternativas o vías de escape:

- En caso de que la ladera final del Arroyo Malillo tuviera mucha nieve nos tocaría cambiar la ruta y desde la Laguna del Duque pasar a la Garganta del Trampal y desde allí ir hacia la carretera de La Zarza-Solana de Ávila
- Otra opción sería, desde la Laguna, ir al Risco de la Campana y descender al Puerto de Tornavacas, aunque la primera parte está en no muy buen estado.



DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 20,06 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Canchal de La Ceja): 2.427 metros.

ALTURA MÍNIMA (Santiago del Aravalle): 1.154 metros.

ALTURA SALIDA (Santiago del Aravalle): 1.154 metros.

ALTURA LLEGADA (El Travieso): 1.861 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 1.509 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 809 metros.

HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 7 horas 40 minutos (sin contar paradas y descansos).

➤ **RECORRIDO:**

Secuenciación:

Santiago del Aravalle (1.154m.) – Prados del Santiago – Fuente Rasillo – Portilla de Mingopérez – El Cirulluelo – Laguna del Duque – Collado de Hoyo Malillo – Prado Galindo – Laguna de las Cocinillas o Negra – Arroyo Malillo – Cuerda de La Ceja – La Ceja (2.427m.) – Plataforma de El Travieso (1.861 m.).

Descripción de la ruta:

La ruta parte desde la localidad abulense de Santiago del Aravalle, donde tomaremos la pista que sale del pueblo dirección sur-oeste y nos llevará en primer término hacia una balsa de agua.

Esta pista nos permite ganar altura bastante rápido entre el robledal y nos subirá hasta unos chozos donde se encuentra la Fuente Rasillo.

Un poco más arriba el camino se termina en una gran pradera y tenemos que cambiar dirección noroeste la marcha hasta encontrar la traza del antiguo camino, que en muchas partes está un poco cerrado por los piornos, pero se transita bien.

Este precioso camino nos lleva directamente a la Portilla de Mingopérez, para acceder a la Laguna del Duque en su extremo sureste.

Ahora tomaremos el sendero que bordea la laguna por el sur y antes de llegar al Arroyo Malillo ascenderemos, fuera de traza, a la Pradera del Galindo, donde ya casi llaneando llegaremos a la pequeña y bonita Laguna de las Cocinillas o Negra.

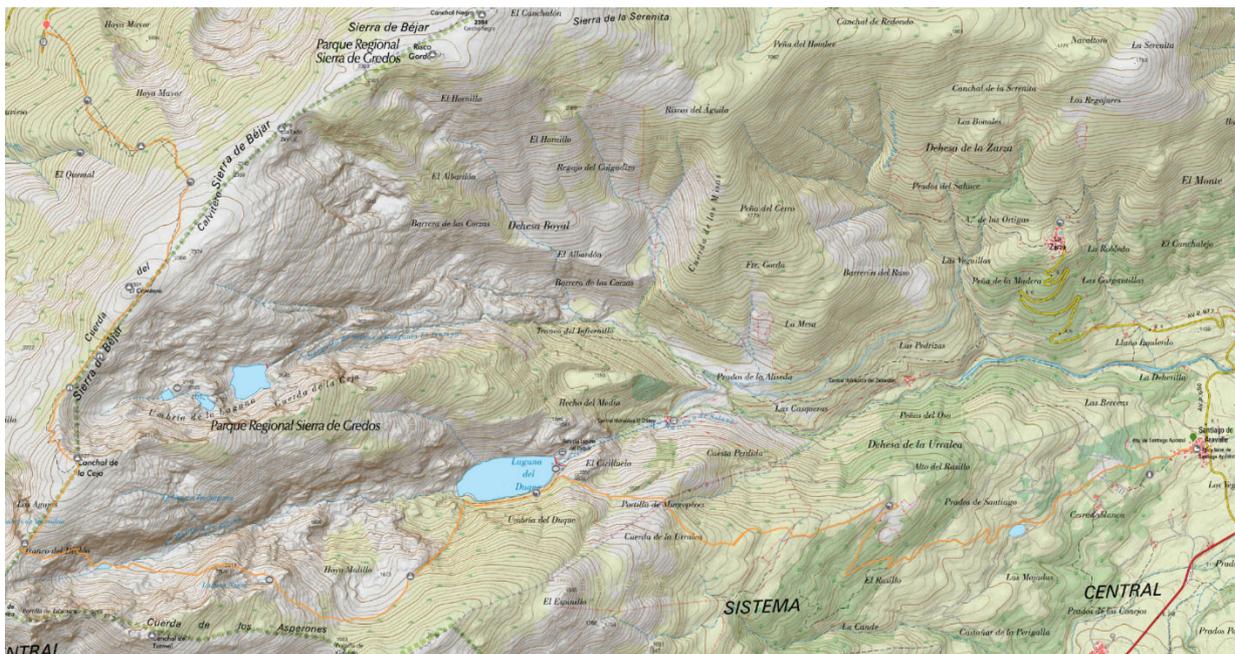


Desde aquí, sin perder ni ganar mucha altura iremos buscando el paso escondido entre las grandes piedras que nos da acceso al fondo del impresionante valle del Arroyo Malillo.

Ahora tendremos que recorrerlo aguas arriba para subir la última canal pedregosa que nos separa de la Cuerda de La Ceja. Una vez arriba daremos vista a las Agujas de Hoya Moros y a la propia Hoya.

Volveremos a cambiar el sentido de la marcha para en dirección norte acceder a la cima más alta de Salamanca, el Canchal de La Ceja.

Ahora ya solo quedará ir hasta la Virgen del Calvitero y realizar la larga bajada a la Plataforma de El Travieso.



OTRA IMAGEN del mapa de la ruta aparece ADJUNTA en la web.

2.430 m

1.154 m

20,04 km



Alternativas en caso de mal tiempo o nieve:

- **1ª ruta alternativa:** En caso de mal tiempo podemos hacer la ruta normal de la Cascada del Chorro de las Batuecas
- **2ª ruta alternativa:** Otra opción, en caso de mal tiempo sería hacer una ruta circular por la vertiente norte, desde La Alberca acceder al cordal y regresar por las pistas.

CARTOGRAFÍA

Mapas topográficos

- MTN 25 (553-IV) El Barco de Ávila.

Mapas excursionistas

- Mapa Sierra de Béjar, Parque Natural de Candelario. Escala 1:30.000.

Editorial Piolet. Ediciones Desnivel.

➤ **MATERIAL NECESARIO.**

Importante: Actividad de senderismo 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 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 montaña resistente.
- 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.



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 (pasaremos por tres fuentes, pero no podemos asegurar que el agua sea potable).

**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 4 al 25 de abril (hasta las 13 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).

ANEXO I

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