



“ALTA EXTREMADURA”

(Santiago del Aravalle–El Travieso).

SÁBADO 1 de junio de 2024.

➤ **LUGAR:** SISTEMA CENTRAL. SIERRA DE GREDOS (Macizo Central). Sierra de Tormantos. Términos municipales de Guijo de Santa Bárbara y Tornavacas (Cáceres).

➤ **CARACTERÍSTICAS:**

Travesía con inicio en el Puerto de Tornavacas entre los valles del Jerte y Aravalle y finalización en la localidad extremeña de Guijo de Santa Bárbara en el valle de la Vera.

Actividad de montañismo. en la que una alta proporción del recorrido se efectuará por sendas en alta montaña por las zonas más elevadas del macizo central dentro de la Reserva Regional de Caza “la Sierra” y la Reserva Natural de la Garganta de los Infiernos. Conviene insistir que transitaremos por terreno de alta montaña y que tendremos la posibilidad de ascender a tres de las cimas más representativas de la sierra de Tormantos: El Alto de Castilfrío (2.308 m), Las Azagayas (2.342 m) y El Estecillo (2.259 m) con las dificultades que eso puede entrañar (restos de neveros, progresión por terreno técnico, etc..).

➤ **SITUACIÓN.**

La Alta Ruta de Extremadura es la variante de alta montaña de uno de los varios caminos tradicionales que comunicaban la comarca de la Vera con el Valle del Jerte y del Aravalle y que, aun hoy, constituye una colosal obra de ingeniería popular: El Camino de Castilla. Este comunica las dos mesetas desde Jarandilla de la Vera (Cáceres) hasta el Puerto de Castilla (Ávila) aunque en esta ocasión al descender por la Cuerda Mala nos desplazaremos hacia el este finalizando en el Puerto de Tornavacas (1.274 m).



El Puerto de Tornavacas separa el valle del Aravalle del valle del Jerte. Este último presenta una fisonomía que viene condicionada por la existencia de una gran fosa tectónica que se extiende desde el Puerto de Tornavacas hasta la desembocadura con el río Jerte y que con una longitud aproximada de 70 km se extiende en dirección NE-SW. En este caso el relieve será consecuencia directa del modelado glaciar del que podremos observar restos inequívocos en las Gargantas de la Serrá y San Martín. Paralelamente a la fosa tectónica se erigen dos grandes sierras; por una parte, la sierra de Tormantos que cruzaremos por la Portilla de Jaranda, y por otra, y en la vertiente opuesta, las sierras de Béjar y Candelario.



Garganta de Jaranda desde la subida al puerto del Trabuquete. Al fondo el Guijo de Santa Bárbara) (Foto: Felipe Sánchez)



La comarca de la Vera comprende parte de la vertiente sur de la Sierra de Gredos, concretamente donde mayor altura alcanza el Sistema Central. En su parte oriental está delimitada por el Rio Tiétar y las provincias de Ávila y Toledo y en la meridional sigue limitada por el río Tiétar y la comarca de Campo Arañuelo. Finalmente, su sector más occidental contacta con los términos de Gargüera y Malpartida de Plasencia. Su relieve se encuentra modelado por la acción erosiva protagonizada por las aguas de escorrentía que descienden de las vertientes de la Sierra de Gredos y que dan lugar a profundas gargantas de un gran valor ecológico. En la actividad que planteamos recorreremos en toda su longitud una de las más destacadas: La Garganta de Jaranda.

DIFICULTAD: 4-3-3-5 (M.I.D.E.). Relacionado con ANEXO I

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

MIDE			
Travesía de la Alta Extremadura (Puerto Tornavacas - Guijo de Santa Bárbara)			
	Horario	09h 40 min	
	Desnivel de subida	1.268 m	4 Severidad del medio natural
	Desnivel de bajada	1.667 m	3 Orientación en el itinerario
	Distancia horizontal	21,390 km	3 Dificultad en el desplazamiento
	Tipo de recorrido	Travesía	5 Cantidad de esfuerzo necesario
	Tres estaciones		0°

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

- Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras.
- Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro.



- Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.
- Existencia de pasos en que sea necesario ayudarse de las manos (no escalada).
- Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90%.
- Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.
- La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.

Rutas alternativas o vías de escape:

- En caso de mucho retraso en la subida, a la altura del Alto del Castilfrío tenemos dos opciones:
 - **1ª Alternativa:** Girar al oeste por la Cuerda Llana hasta el Collado de la Llana donde tomaríamos el itinerario de la Ruta de Castilla hasta el pueblo de Tornavacas.
 - **2ª Alternativa:** Retroceder hasta Mojón Alto y descender a la garganta del Barco y de aquí ir o bien, a la localidad de Nava del Barco o bien, a Gil García.

DISTANCIA REDUCIDA o proyectada: 21,010 kilómetros.

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 21,390 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Azagaya): 2.367 metros.

ALTURA MÍNIMA (Guijo de Santa Bárbara): 876 metros.

ALTURA SALIDA (Puerto de Tornavacas): 1.275 metros.

ALTURA LLEGADA (Guijo de Santa Bárbara): 876 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 1.268 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 1.667 metros.

➤ **RECORRIDO:**

Secuenciación: Puerto de Tornavacas (1.275 m) – Alto de Castilfrío (2.308 m) – Azagaya (2.367 m) – Cerro del Estecillo (2.259 m) – Portilla de Jaranda (2.036 m) – Guijo de Santa Bárbara (876 m).



Descripción de la ruta:

Desde el aparcamiento en el Puerto de Tornavacas seguimos a mano izquierda por una pista hasta el sendero GR-10. En este punto seguimos todo recto, y manteniéndonos un poco a la derecha ascendemos por la ladera situada ante nosotros a través de robles hasta la Loma de los Sillares, donde volvemos a encontrarnos con la pista. Continuamos por esta cuesta arriba y al cabo de 25 minutos la dejamos en el Collado Herido (1.487 m) para seguir con el ascenso, ahora directamente por la loma situada delante de nosotros. Más arriba la ruta toca de nuevo la pista. Durante el ascenso posterior nos mantenemos un poco a la derecha y finalmente cruzamos a la derecha por debajo de la loma hasta el Collado del Cardiel.

Dejamos el collado a la izquierda y seguimos subiendo por la siguiente elevación ancha hasta la antecima del Castilfrío. Ahora bajamos ligeramente hasta el "Tapadero", donde fluye el arroyuelo procedente del Alto del Castilfrío. Vamos a lo largo del curso de agua cuesta arriba y a través de rocas; a continuación, viene el empinado ascenso final por piedras y guijarros hasta la cima del Alto de Castilfrío (2.308 m) con los últimos metros por la loma a la derecha.

Tras un breve descenso trepamos por algunas rocas directamente por la cuerda (a veces hay que ayudarse con las manos), a continuación, subimos por piedras y rocas y finalmente, tras rodear un tramo de cresta rocoso por el norte, llegamos al pie de las rocas cimeras de la Azagaya (ascensión opcional a la Azagaya (2.367 m).

Rodeamos las rocas de la cresta para dejar la cuerda hacia el Castilfrío y seguir la loma de Cuerda Mala que desciende hacia el sur. Bajamos al borde de la loma a través de densos piornales hasta la Portilla del Losar entre los dos macizos. A continuación, seguimos por la cresta, ahora cubierta de rocas, hasta la cumbre del Cerro del Estecillo (2.259 m) desde donde bajaremos por la parte norte en diagonal hasta la Portilla de Jaranda (2.036 m).



En la Portilla de Jaranda conectamos con la Travesía de Castilla. Un sendero a tramos empedrado serpentea hacia abajo por la escarpada ladera por debajo del puerto hacia la Garganta de Jaranda. En la sección superior del valle, en el lugar donde varias corrientes de agua han confluído en un arroyo, la ruta pasa por delante de una serie de chozos de cabreros (Vega de Pimesaillo). A continuación, rodeamos a la derecha un estrechamiento rocoso (pequeño recodo), después de la cual el sendero vuelve a descender hacia el torrente (cascada en el Charco del Mosquito). Poco después cruzamos el arroyo por un puente y, al cabo de aproximadamente una hora pasamos de nuevo a la parte derecha (Puente de Risco Gordo). A este le siguen otros puentes y bonitas pozas, como el conocido Charco del Trabuquete. Después de una cancela de ganado y de cruzar por última vez el torrente (Puente del Tocino), nos mantenemos por la ladera izquierda hasta Guijo de Santa Bárbara.

CARTOGRAFÍA

Mapas topográficos

- MTN TORNAVACAS 576-I (25-45) 1:25.000.
- MTN SOLANA DE ÁVILA 576-II (26-45) 1:25.000.
- MTN CABEZUELA DEL VALLE 576-III (25-46) 1:25.000.
- MTN LAGUNA DEL BARCO 576-IV (26-46) 1:25.000.
- MTN ALDEANUEVA DE LA VERA 599-I (25-47) 1:25.000.
- MTN JARANDILLA DE LA VERA 599-II (26-47) 1:25.000.

Mapas excursionistas

- SIERRA DE BÉJAR (Macizo Occidental de Gredos). Parque Natural de Candelario. Sierra del Barco. Reserva Natural "Garganta de los Infiernos". Editorial Piolet (Desnivel). 1:30.000. 2006 (1ª edición).

Mapas generales

- MAPA DE LA PROVINCIA DE ÁVILA. Rutas Turísticas. Diputación Provincial de Ávila. Patronato de Turismo (Diputación de Ávila). 1:200.000. 2005 (2ª edición).

IMÁGENES de MAPAS de la ruta ADJUNTOS en la web.



➤ **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 30-35 litros.*
- *Calzado de montaña/botas ligeras con buena suela que amortigüe el paso (tránsito por pedreras y terreno suelto).*
- *Frontal o linterna con pilas nuevas.*

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.*

Material recomendado: *Par de bastones para el largo descenso por la Garganta de Jaranda.*

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

Agua: *2 litros por persona (no hay fuentes por el camino, aunque hay arroyos y regatos).*



**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 **06:30** horas frente al Colegio Oviedo (Campus Miguel de Unamuno). Hay que presentarse a las **06:15** horas.
- **INSCRIPCIONES:** del 29 de abril al 30 de mayo (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 [PDE](#). 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).

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