

“Circo Glaciar de Peña Negra de Becedas” **(Ávila)**

23 de marzo de 2025.

- **LUGAR:** SISTEMA CENTRAL. SIERRA DE GREDOS (Macizo Occidental). Sierra de Béjar-Candelario (Sierra del Chorrillo y de la Serenita). Términos municipales de La Hoya, Navacarros, Palomares de Béjar y Candelario (Salamanca) y Becedas (Ávila).

La Sierra de Béjar o Candelario es una cadena montañosa completamente individualizada del macizo Central/Occidental de Gredos y forma parte de las llamadas “Sierras de Gredos” junto a la de la Paramera, Zapatero, Serrota y Villafranca. A pesar de ser una sierra con numerosos accesos por carretera, sólo tiene dos pequeños pasos asfaltados que la atraviesan transversalmente, el puerto de Honduras (Cabezuela del Valle) y el Puerto de Tremedal (Solana de Ávila) lo que da una idea del aislamiento que tradicionalmente ha rodeado a esta zona.

La sierra de Béjar limita por el sur/sureste con el valle del Jerte y valle del río Aravalle-Tormes y es un macizo en el que podemos determinar tres sectores, siendo el sector oriental en el que se va a desarrollar la presente actividad. Es característico de este sector el aumento progresivo de altitud desde el valle del Tormes (Barco de Ávila) pasando por el Campazo (1.554 m), el bloque rocoso de Peña Negra de Becedas (1.929 m) hasta el Canchal Negro (2.364 m).



➤ CARACTERÍSTICAS:

Actividad de montaña que podemos dividir claramente en dos partes. En la primera parte de esta actividad se transitará mayoritariamente por pistas, caminos anchos y sendas hasta llegar a las inmediaciones del circo glaciar donde las sendas se difuminarán comenzando el terreno de montaña. En esta última parte transitaremos campo a través, piornales y canchales de piedras sueltas.

Travesía con inicio en localidad abulense de Becedas y finalización en el parking de la Estación de Esquí de La Covatilla en La Hoya.

Esta actividad es exigente tanto por su longitud y desnivel acumulado como por el tipo terreno por el que discurre.

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

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

Circo Glaciar de Becedas y Peña Negra (Becedas-La Hoya)

 Horario	06h 40 min	 3 Severidad del medio natural
 Desnivel de subida	1.331 m	 3 Orientación en el itinerario
 Desnivel de bajada	461 m	 3 Dificultad en el desplazamiento
Distancia	18,560 km	 4 Cantidad de esfuerzo necesario
 horizontal		 0°
 Tipo de recorrido	Travesía	
	Primavera	

Más información sobre programa MIDE, en el ANEXO I.

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

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



- El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.

Rutas alternativas

- La ascensión desde la localidad abulense de Becedas la podemos realizar por dos caminos que determinaremos en función de la meteo y del grupo: por el contrafuerte izquierdo que asciende paralelo a la carretera que asciende al puerto del Tremedal o remontando el cauce del río Becedillas hasta el mismo glaciar de Peña Negra de Becedas.

Vías de Escape:

- Desde Peña Negra de Becedas podemos acortar la actividad en dirección a las ruinas del antiguo refugio Cimera Covatilla y desde aquí a la estación de esquí.
- Desde el Canchal Negro podemos descender directamente siguiendo los postes del remonte por la pista "Regajo de las Mulas" hasta el parking de la estación de esquí.

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 18,560 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Canchal Negro): 2.364 metros.

ALTURA MÍNIMA (Becedas): 1.090 metros.

ALTURA SALIDA (Becedas): 1.090 metros.

ALTURA LLEGADA (Parking Estación Esquí La Covatilla): 1.965 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 1.331 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 461 metros.

HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 06h 40 minutos (sin contar paradas y descansos).

➤ RECORRIDO:

Secuenciación: Becedas (1.090 m) – Circo Glaciar Becedas (1.850 m) – Peña Negra de Becedas (2.098 m) – Laguna del Chorrillo (2.035 m) – Canchal Negro (2.364 m) – Circo del Canchalón (2.150 m) – Estación de Esquí de La Covatilla – parking (1.965 m).



Peña Negra de Becedas (Fotografía: Pablo Nieto.)

Descripción de la ruta:

La ascensión desde la localidad abulense de Becedas la podemos realizar por dos caminos que determinaremos en función de la meteo y del grupo:

- 1. Desde el pueblo podemos tomar el contrafuerte izquierdo que asciende paralelo a la carretera que asciende al puerto del Tremedal y que nos permitiría ascender de una forma más continua y por mejores caminos hasta la divisoria de aguas desde la que accedemos a Peña Negra (2.129 m).*
- 2. Desde el pueblo remontaríamos el cauce del río Becedillas hasta el mismo glaciar de Peña Negra de Becedas. Desde este punto accedemos a Peña Negra (2.129 m) ascendiendo por las repisas que marcan los distintos umbrales que en su día delimitaron el nivel el hielo.*



Desde la base de Peña Negra descendemos hacia el inicio de la vaguada del arroyo de la Garganta, pero enseguida giraremos a la derecha para, a curva de nivel y por los escalones que dejan las lanchas, llegar a la Laguna del Chorrillo. La contorneamos por la derecha y tras vadear el arroyo principal de la Garganta, ascendemos hacia la loma del contrafuerte que viene de la cima del Canchal Negro y que recibe el nombre de Sierra de la Sirenita. Una vez alcanzada la zona más convexa ascendemos por ella a escote hasta el roquedo que forma el Canchal Negro en la misma divisoria principal de aguas. Con ligera tendencia a la izquierda comenzamos el descenso hacia el valle glaciar del Canchalón. Un evidente “pasillo” entre lanchas nos acerca a la vaguada donde tomaremos un estrecho sendero (bien marcado sobre el terreno y con hitos) que nos acercará hasta la parte alta del umbral glaciar. En este punto el sendero gira a la derecha para no perder altura y toma el mismo camino que una acequia de agua. Un poco por encima y a nuestra derecha vemos la valla límite de la estación de esquí. Este sendero, cada vez más evidente nos permitirá rodear las instalaciones de La Covatilla y entrar por el oeste al enorme parking del exterior donde finaliza esta actividad y nos recogerá el autobus.

CARTOGRAFÍA

- MTN BEJAR 553-III () 1:25.000
- MTN BARCO DE ÁVILA 553-IV () 1:25.000

Nota: En negrita los mapas en los que se encuentra el incluido el track de la actividad. El resto son los mapas periféricos hasta completar la pantalla completa CompeGPS (una vez “centrado el track”).

Mapas excursionistas

- SIERRA DE BEJAR. Parque Natural de Candelario. Sierra del Barco y Reserva Natural “Garganta de los Infiernos”. Editorial Piolet (Ediciones Desnivel) (2006). 1:30.000.

Mapas generales

- MAPA PROVINCIAL SALAMANCA. Ministerio de Obras Públicas, Transportes y Medio Ambiente. Instituto Geográfico Nacional. 1:200.000. 1995 (4ª edición).



- MAPA DE LA PROVINCIA DE ÁVILA. Rutas Turísticas. Diputación Provincial de Ávila. Patronato de Turismo (Diputación de Ávila). 1:200.000. 2005 (2ª edición).
- Mapa Guía MACIZO CENTRAL DE GREDOS. Ministerio de Obras Públicas, Transportes y Medio Ambiente. I.G.N. 1:50.000. 1995.

➤ **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.

¡¡ATENCIÓN!! En esta ocasión la longitud y duración de la actividad, así como las condiciones del terreno van determinan que esta evaluación del material sea más exigente.

Material específico obligatorio:

- Mochila individual (no compartir) de 30-35 litros.
- Botas ligeras de montaña impermeables con buena suela que amortigüe el paso. Transitaremos por terreno pedregoso y cruzaremos pequeños arroyos y praderas inundadas.
- Ropa de Abrigo adecuada a las condiciones climáticas:
 - Pantalones largos (no llevar mayas exclusivamente).
 - Cortavientos ligero, ropa térmica y de recambio.
 - Ropa de Abrigo: Chaqueta, guantes, gorro, buff grueso.

Material de seguridad:

- Gafas de sol.
- Crema solar (factor alto) y protector de labios,
- Botiquín (medicaciones específicas) con material de cura para rozaduras y ampollas.
- Recomendables bastones (2) para el descenso hacia Cuevas del Valle.



VNIVERSIDAD
D SALAMANCA
Campus de Excelencia Internacional



- Linterna frontal recomendable (La diferencia entre la duración de la actividad y las horas de luz disponibles es menor de tres horas).

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

Agua: Mínimo de 2 litros por persona (no pasaremos por fuentes hasta bien avanzada la jornada).

¡¡ATENCIÓN!! El material hay que adecuarlo a las condiciones climáticas del día de la actividad. Consultar la noche anterior el parte meteorológico.

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, capacidades del grupo, etc., fuesen tales que impidieran el desarrollo de la actividad en condiciones aceptables de seguridad, se podrá variar el itinerario o incluso suspender la actividad. Esta decisión corresponde ÚNICAMENTE a los guías responsables de la actividad (Técnicos Deportivos).

➤ **HORA Y LUGAR DE SALIDA:** A las 07:30 horas frente al Colegio Oviedo (Campus Miguel de Unamuno). Solicitamos presentarse a las 07:15 horas.

➤ **INSCRIPCIONES:** del 25 de febrero al 19 de marzo de 2025 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 **2,45 €**. 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).

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.

 Medio. Severidad del medio natural	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		
 Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	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		
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	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		
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<table border="0"> <tr> <td> 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 </td><td> Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado </td></tr> </table>	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	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado
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	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado		

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