



VNIVERSIDAD
D SALAMANCA



Ascensión al monte JÁLAMA

(El Payo-San Miguel de Trevejo) (Salamanca/Cáceres).

DOMINGO 22 de marzo de 2026.

- **LUGAR:** SISTEMA CENTRAL. Sierra de Gata. Espacio Natural Protegido del Rebollar. Términos municipales de El Payo, Navasfrías y Peñaparda (Salamanca) y San Miguel de Trevejo (Cáceres).
- **Ubicación- situación:**

La Sierra de Gata se sitúa entre las provincias de Cáceres y Salamanca en su zona de contacto más occidental. Forma junto con las Hurdes y Sierra de Francia las estribaciones más occidentales del Sistema Central. Dada su antigüedad geológica, la Sierra de Gata se presenta como un conjunto montañoso de suaves formas, con cumbres onduladas donde asoman numerosas risqueras en las laderas y gargantas más pendientes.

Sus cumbres no alcanzan cotas notorias, las principales elevaciones son junto con el Monte Jañona (1.367 m.), El Espinazo (1.332 m.) y el Monte Jálama (1.492 m.).
- **CARACTERÍSTICAS:**

Actividad de senderismo de montaña en el que se transitará principalmente por pistas de tierra con tramos de sendas y veredas balizadas (marcas de SL y balizado con cintas carrera de montaña) de distinta entidad en las zonas más altas del recorrido.



Cumbre Jálama desde vértice geodésico. (Fotografía: De Binaca - Trabajo propio, CC BY-SA 4.0 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10331532>)

Esta actividad presenta tres posibles opciones de recorrido una vez ascendido el Jálama que dependerán de las condiciones meteorológicas:

- **1ª Opción:** El Payo – Pico Jálama – San Martín de Trevejo.

Esta opción es la favorita al contar con autobús pues nos recogería en el punto de llegada permitiéndonos realizar una larga travesía norte-sur.

- **2ª Opción:** El Payo – Pico Jálama – Peñaparda.

Esta segunda travesía sería la opción en el caso de no poder realizar la primera por problemas de acceso desde la cima a la vertiente extremeña.

- **3ª Opción:** El Payo – Pico Jálama – El Payo.

Esta tercera travesía sería la opción en el caso de no poder realizar la primera por problemas de acceso a la cima y por tanto a la vertiente extremeña.



DIFICULTAD: 4-2-3-4 (M.I.D.E.).

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

MIDE

Ascensión Monte Jálama (El Payo-San Martín de Trevejo). Sierra de Gata.

 Horario	07h 50 min	 4	Severidad del medio natural
 Desnivel de subida	750 m	 2	Orientación en el itinerario
 Desnivel de bajada	888 m	 3	Dificultad en el desplazamiento
 Dist. horizontal	22,100 km	 4	Cantidad de esfuerzo necesario
 Tipo de recorrido	Travesía	 0°	
 Invierno			

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:

- Debido a realizar la actividad en invierno en el caso de contar con pronóstico meteorológico desfavorable tendríamos condiciones de alta montaña muy duras.
- La diferencia entre las horas de luz disponibles y la duración de la actividad es pequeña.
- Alta probabilidad de que de noche la temperatura descienda de -10°C .

Rutas alternativas

- El Payo - Pico Jálama - Peñaparda.
- El Payo - Pico Jálama - El Payo.

Vías de escape:

- La ruta justo antes de iniciar la subida (se volverá a pasar por este punto durante el descenso) atraviesa la carretera DSA-370 por el Pk 775. Desde este punto se puede trasladar en vehículo a cualquier participante que tuviera problemas.



VNIVERSIDAD
DSALAMANCA



DISTANCIA REDUCIDA o proyectada: 21,030 kilómetros.

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 22,100 kilómetros.

ALTURA MÁXIMA (Cima Jálama): 1.487 metros.

ALTURA MÍNIMA (S. Martín de Trevejo): 600 metros.

ALTURA SALIDA (El Payo): 933 metros.

ALTURA LLEGADA (S. Martín de Trevejo): 600 metros.

ASCENSO ACUMULADO: 750 metros.

DESCENSO ACUMULADO: 888 metros.

HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.): 7 horas 50' (sin contar paradas y descansos).



Localidad San Martín de Trevejo

(Fotografía: www.lospueblosmasbonitosdeespana.org/extremadura/san-martin-de-trevejo)



➤ **RECORRIDO**

Secuenciación: El Payo (935 m) – Puente del Gaz (860 m) – Corte con DSA-370 (Pk 700 Tramo El Payo – San Martín de Trevejo) – Antena repetidora móvil (1.231 m) – Pico Jálama (1.487 m) – Camino Viejo El Payo – S. Martín – San Martín de Trevejo (600 m).

➤ **DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:**

Saldremos de la localidad de El Payo por su extremo noroeste a la altura de la iglesia y en principio con dirección oeste (dejamos la cima del Jálama a la izquierda en el horizonte), avanzamos hasta el puente del Gaz sobre el río del Payo. En este punto comenzaremos a girar a sur a través de pistas que atraviesan bosques de pinos resineros y que nos acercarán a la carretera DSA-370 que une El Payo con San Martín de Trevejo a través del Puerto de Santa Clara. En este punto comenzará el auténtico ascenso al Pico Jálama, al principio por camino en cortafuegos y después por zigzagueante pista hasta llegar a la antena repetidora y un poco más allá hasta la caseta de vigilancia de los forestales. En este punto abandonamos la pista y seguiremos por senda ancha hasta el Pozo de la Nieve y luego por senda estrecha entre los berrocales de granito hasta el mismo vértice geodésico situado en la cima del Jálama / Xalama.

Para el descenso contaremos con tres rutas alternativas:

- **1ª Alternativa:** Ascender al pico Jálama desde la localidad salmantina del Payo y descender por la vertiente extremeña a conectar con el camino histórico que unía El Payo con la localidad de San Miguel de Trevejo. Camino cómodo de bajada que nos acercaría al pueblo medieval de San Martín de Trevejo declarado B.I.C. con la categoría de Conjunto Histórico. Esta sería la ruta preferente.



- **2ª Alternativa:** Ascender al pico Jálama desde la localidad salmantina del Payo y descender por la misma vertiente con tendencia al este lo que nos permitiría ver la cascada de la Cervigona. Desde las inmediaciones del Puerto de Perales empalmaríamos con la Cañada Real de Extremadura lo que nos permitiría conocer parte del Espacio Natural Protegido del Rebollar. Finalizaríamos en la localidad de Peñaparda.
- **3ª Alternativa.** Ascender al pico Jálama desde la localidad salmantina del Payo y regresar a la misma localidad realizando una circular. El descenso lo realizaríamos por la misma divisoria principal de la Sierra de Gata hasta el Cerro de la Pizarra desde donde volveríamos al valle del río Payo.

➤ **CARTOGRAFÍA:**

Mapas topográficos

- **MTN NAVASFRÍAS 573-I () 1:25.000.**
- **MTN PEÑAPARDA 573-II () 1:25.000.**
- **MTN ELJAS 573-III () 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

Mapas generales

- SALAMANCA. Mapa Provincial 1:200.000 Ministerio de Obras Públicas, Transportes y Medio Ambiente. I.G.N. 1995.

➤ **BIBLIOGRAFÍA.**

Libros:

- LAS SIERRAS Y DEHESAS DE CÁCERES (Sierra de Gata, Las Hurdes, Ambroz, Jerte, La Vera, Campo Arañuelo, Sierras y Vegas de Coria, Monfragüe y Riberas del Tajo y Sierras Centrales Extremeñas). Carlos Fernández Calvo. Colección “Las Mejores Excursiones por...” N.º5. Editorial El senderista. 2000. (Ruta 5 y 6 pág. 45 a 54).



➤ **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.

¡¡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:

Importante llevar una mochila de 35-45 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 de Trek resistente preferiblemente de caña alta e impermeable (alta probabilidad de pisar nieve), ropa térmica y de recambio, bastones (opcionales).

Especialmente recomendada ropa con membrana cortaviento debido a que una parte importante de la ruta estará muy expuesta al viento.

Material de seguridad: gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios, medicaciones específicas.

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

Agua: 2 litros por persona (aunque hay agua en distintas fuentes del camino).

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



VNIVERSIDAD
DSALAMANCA



➤ HORA DE SALIDA Y LUGAR DE SALIDA.

A las **07:00 h. del DOMINGO 22 de marzo** del Colegio Oviedo (Campus universitario Miguel de Unamuno). Solicitando presentarse con al **menos 15-10 min. de antelación** para poder salir lo más puntuales posible. Gracias.

➤ 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 €.**

➤ PRECIOS*: Comunidad Universitaria: **15 €.**

Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: **18 €.**

Ajenos: **22 €.**

➤ INSCRIPCIONES:

Del **23 de febrero al 18 de marzo de 2026** o hasta que se agoten las plazas.

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico:

inscripciones.deportes@usal.es

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

➤ PLAZAS:

Mínimo: **35** personas para que se realice la actividad.

Máximo: **48.**

➤ 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 ésta podrá tomar la decisión de ANULAR O SUSPENDER una salida por este motivo o cualquier otro de fuerza mayor, en cuyo caso, SE PROCEDERÍA A LA DEVOLUCIÓN DE LAS TASAS.



VNIVERSIDAD
D SALAMANCA



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-USAL (la cual se podrá consultar en la [Web](#) del SEFYD).

➤ **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).

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	<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 	
 Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<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 	
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<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 	
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<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 	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.euomide.info