



## CALVITERO - CANCHAL DE LA CEJA - TORREÓN (SIERRA DE BEJAR - MACIZO OCCIDENTAL DE GREDOS)

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Fecha                     | Sábado, 22 de febrero de 2019  |
| Hora y lugar de encuentro | 9:00 - Parking- Plataforma el Travieso<br><a href="https://goo.gl/maps/sYEB7nKhsp6QbJ69">https://goo.gl/maps/sYEB7nKhsp6QbJ69</a><br>Se exige puntualidad.   |
| Dificultad                | <b>Nivel físico:</b> Alto (distancia: 14 km aprox.; desnivel acumulado: 1000 m aprox.).<br><b>Nivel técnico:</b> Medio (será necesario realizar un destrepe y trepada de vuelta (equipada con cadena) de baja dificultad de camino a El Torreón. En caso de existir nieve o hielo puede ser necesario el uso de crampones y piolet.<br><b>Grado de experiencia y/o conocimientos exigidos:</b> <i>Valora tu capacidad física y técnica. Piensa en el grupo. Si tienes alguna duda sobre si estas capacitado para hacer la ruta escribenos a <a href="mailto:contacto@aristademidi.com">contacto@aristademidi.com</a></i>   |
| Descripción               | Partiremos de la plataforma del Travieso y comenzamos la ascensión por un camino bien marcado. El inicio será duro puesto que en los 2,5 primeros kilómetros salvaremos unos 550 metros de desnivel hasta llegar a la Fuente de la Goterita. A partir de esta giraremos hacia la derecha en dirección al Gran Hito del Pepeillo, y continuaremos ganando altura hasta alcanzar el primer objetivo del día, el Calvitero de Salamanca (2397 m). Desde éste, retomando el camino, seguiremos cresteando acercándonos progresivamente hasta Canchal de la Ceja que veremos al fondo en todo momento. Para subir a esta cumbre (2428 m), nos tendremos que desviar de nuestro camino principal para más tarde retomarlo. De vuelta en el "camino principal" de la cuerda bajaremos hasta llegar a Las Agujas, para seguidamente ascender al Talamanca. Nada más pasar esta leve prominencia tendremos que descender el Paso del Diablo, para ello habrá que destrepar con ayuda de una cadena para agarrarse. Desde aquí ya tendremos cerca el último objetivo del día, el Torreón (2398 m). Una vez ascendido ya solo nos quedará volver sobre nuestros pasos, esta vez sin necesidad de alcanzar las cumbres anteriores.   |
| Material (OBLIGATORIO)    | Serán necesarios: <ul style="list-style-type: none"><li>- Calzado de montaña (caña alta, no se permite el uso de zapatillas bajas tipo deportivas) IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE.</li><li>- Ropa técnica de montaña, incluyendo al menos: camiseta térmica interior, forro polar o equivalente (preferiblemente cortaviento), chaqueta técnica de alpinismo o equivalente IMPERMEABLE Y TRANSPIRABLE. Recomendable disponer de una cuarta capa, un plumífero ligero por ejemplo. Pantalón técnico hidrófugo (repelente al agua, por lo que no se admiten prendas de algodón, como por ejemplo: pana, vaqueros...).</li><li>- Guantes.</li><li>- Gorro.</li><li>- Gafas de sol.</li><li>- Crema de protección solar factor 50 y protector labial.</li><li>- 2 litros de agua mínimo por persona y alimento suficiente para toda la jornada.</li><li>- ¡ATENCIÓN! Es IMPRESCINDIBLE llevar <b>FRONTAL</b> con pilas y juego de pilas de repuesto. Se trata de una actividad de largo recorrido y ante cualquier eventualidad puede hacerse de noche antes de haber completado la ruta, lo que nos obligaría a realizar parte de la ruta en oscuridad. Hay que estar preparados para tal eventualidad.</li><li>- <b>CRAMPONES</b> y <b>PIOLET</b> para progresar con seguridad en tramos nevados o helados.</li><li>- Polainas.</li></ul> <b>IMPORTANTE:</b> Todo aquel que no traiga el material requerido no podrá participar en la actividad. |
| Transporte                | Vehículos particulares   |
| Meteo                     | Meteoexploration: <a href="https://meteoexploration.com/forecasts/Canchal-de-la-Ceja/?lang=es">https://meteoexploration.com/forecasts/Canchal-de-la-Ceja/?lang=es</a>  |
| Doodle (OBLIGATORIO)      | Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: <a href="https://doodle.com/poll/iczb98zssnf4v7hx">https://doodle.com/poll/iczb98zssnf4v7hx</a>   |
| WhatsApp (recomendado)    | Para conocer los últimos detalles sobre la actividad, cambios, preguntas, organizar coches, etc... os recomendamos que os apuntéis a este grupo de WhatsApp: <a href="https://chat.whatsapp.com/lAJ37zzDkh1AvOjSxKlInl">https://chat.whatsapp.com/lAJ37zzDkh1AvOjSxKlInl</a> (haz clic desde tu móvil)   |

Por favor, antes de apuntarte consulta las normas de la actividad en esta página.



## NORMAS DE LA ACTIVIDAD

- Esta actividad está sujeta a modificación o cancelación si el Club o los organizadores lo consideran necesario por algún motivo.
- La escalada, la marcha en montaña y el montañismo son actividades que presentan un riesgo de lesión o incluso de muerte. Quienes practiquen estas actividades deben ser conscientes y asumir estos riesgos, así como ser responsables de sus propias acciones e implicación. Esta actividad NO estará guiada por profesionales. Los asistentes deben asumir los riesgos inherentes a la misma. Ni los guías ni el Club se harán responsables de cualquier tipo de daño o lesión que pudiera producirse durante la actividad.
- Cada participante deberá prever que su indumentaria, alimentación, calzado, etc., así como sus condiciones físicas, serán las adecuadas para realizar la actividad.
- Es recomendable estar federado o disponer de un seguro de accidentes individual.
- El material se alquila bajo la única responsabilidad del prestatario, quien garantiza que tiene nociones para su uso y se responsabiliza del mismo.
- Los menores de edad y las personas con algún tipo de discapacidad deben consultar con la organización si la actividad se adapta a su condición.
- Los integrantes de esta actividad dan su consentimiento para la publicación en la página web del Club de las fotos y los vídeos en los que aparezcan. Responsable: CLUB DE MONTAÑA ARISTA DE MIDI - NIF: V85072965 Dir. postal: C/ Romero, s/n (Polideportivo El Tejar) - 28220 Majadahonda. Correo electrónico: [contacto@aristademidi.com](mailto:contacto@aristademidi.com)