



VOCALIA EXCURSIONISTA

ACTIVIDAD EN EL PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

Días 20 y 21 de mayo de 2023

ITINERARIO:

- **Sábado 20:** El acceso al Parque Nacional se encuentra en el km.16,5 de la ctra. CM-4155 que une Los Navalucillos con Robledo del Buey; en este punto se encuentra el entronque con una pista de tierra con la indicación "al Rocigalgo". A partir de aquí hay unos 5 km por una pista forestal en buen estado, hasta llegar al aparcamiento del Parque, desde donde comenzaremos nuestra marcha.

El Parque Nacional de Cabañeros fue declarado con la máxima figura de protección en 1995 con el fin de preservar tan singular muestra de bosque mediterráneo. Entre sus valores naturales no encontraremos grandes o afiladas cimas, ya que su perfil es más bien redondeado, pero sí hay que destacar sus bosques de robles y su cubierta de matorral donde el brezo es predominante, junto con la jara pringosa.

Esta ruta circular, la realizaremos en sentido contrario al de las agujas del reloj, y en dirección a las chorreras del arroyo del Chorro de Navalucillos, la primera, la Grande y más arriba en la parte superior del barranco la Chica. Entre ambas, el camino pasa por una zona de cornisas, fáciles pero espectaculares, sobre el fondo de la garganta, unos 200m más abajo.

Retornando de nuevo a la senda que nos conducirá hasta el collado del Rocigalgo y desde allí llegaremos al punto culminante del P.N. con 1.448 metros de altitud, el Cerro del Rocigalgo.

Después de coronar la cima del Rocigalgo nos trasladaremos por una pista forestal que recorre la loma de la Sierra Fría y luego en un largo descenso terminaremos de nuevo en el aparcamiento.

En suma, un recorrido bello y largo, sin dificultades técnicas, con cuevas más exigentes de lo que se espera de la suavidad de los perfiles, visualmente espectacular.

Recorrido: <https://es.wikiloc.com/wikiloc/download.do?id=13415925>

- **Domingo 21:** Se trata de un recorrido de ida y vuelta, que transcurre entre los términos municipales de Espinoso del Rey y Los Navalucillos. Como referencia tomaremos la pista forestal que sale del Área recreativa La Cabrera.

Comenzamos el ascenso durante unos 5km hasta un collado desde donde se divisa Espinoso del Rey. A partir de aquí giramos a la derecha y en unos pocos metros abandonaremos la pista, para coger una senda estrecha que nos llevará a un mirador y a los pies del risco.

Prácticamente todo es camino en el que podremos contemplando la hermosa vegetación, brezo, romero, jara, narcisos, zarzamora, pinos, alcornoques, hayas, encinas y un quejigo centenario espectacular.

En nuestro descenso, y todavía en nuestra retina las fantásticas vistas desde el risco Ñaña, nos encontramos con una nueva sorpresa. En mitad del camino observamos una "cruziana", huella de actividad de un ser vivo, que corresponde a las huellas de reptación de trilobites en los fondos marinos del Paleozoico, desde hace de unos 570 a 360 millones de años atrás. Esas arenas hoy son rocas muy duras, cuarcitas o cuarzoarenitas.

Recorrido: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-risco-nanas-y-la-cabrera-los-navalucillos-toledo-69469352>

DESNIVEL Y DIFICULTADES:

- **Sábado 20:** La ruta será de unos 21 km de distancia y de unos 950+ de desnivel acumulado. Dicha ruta transcurre por caminos, sendas y algún tramo de pista, sin dificultad técnica.

- **Domingo 21:** Aproximadamente 12 km de distancia con un desnivel de unos 350+. Igualmente, esta ruta, transcurre por caminos, sendas y algún tramo de pista, sin dificultad técnica.

DETALLES GENERALES:

Plazas: 20 (Para personas socias y no socias que no hayan participado en más de 3 salidas del club).

Inscripción y pago: En la Secretaría del CLUB PEÑALARA,
Tfno.: 915228743

Fecha límite de inscripción: 11 de Mayo de 2023.

Transporte: Vehículos particulares...

Organizan : José María Rus 659927065 josemaria.rus@gmail.com

Manuel Nuño 646976965 manuel_nuno_r@hotmail.com

Alojamiento: Hotel Rural La Cabrera: <https://casarurallacabrera.com/es>

Precio: Socios: 105 €

No Socios: 126 €










Incluye: Desayunos de sábado y domingo. Cenas del viernes y sábado. **No incluye:** Desplazamientos, ni la comida de cada jornada de ruta.

Material obligatorio: El propio para senderismo teniendo en cuenta la climatología de la época.

MIDE para las dos rutas:





ROCIGALGO			
horario	7h 15'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	950 m	1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	950 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	21,0 Km	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2023.

MIDE				RISCO ÑAÑA	
horario	3h 45'			1	severidad del medio natural
desnivel de subida	350 m			1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	350 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,0 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2023.

Explicación de la valoración MIDE

	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. Orientación 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 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 o saltos para mantener el equilibrio 5 Requiere el uso de las manos 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 M.I.D.E. para un excursionista medio poco cargado

SEGURO DE ACCIDENTES: Es obligatorio que todos los participantes tengan un seguro que cubra los riesgos de esta actividad. En caso de que alguno no dispusiera de él, deberá contratar a través de nuestra Secretaría al realizar la inscripción, el seguro diario de accidentes que ofrece la Sociedad.

DECLARACIÓN RESPONSABLE: Todos los participantes deberán haber cumplimentado y firmado la DECLARACIÓN RESPONSABLE DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES. Si no la hubieran cumplimentado al hacer la inscripción, para poder tomar parte en la actividad, **antes de la salida**, entregarán al Organizador una copia de su declaración anual o cumplimentarán una específica para esta actividad.

Los menores deberán ir acompañados de padres o tutores que se responsabilicen de ellos durante toda la actividad.

GRUPO DE WHATSAPP: Se creará un grupo para intercambio rápido y breve de información relacionada con la actividad. Quien no quiera ser incluido debe, por favor, avisar a los organizadores de dicha circunstancia.

APLAZAMIENTOS, SUSPENSIONES Y DEVOLUCIONES:

En caso de no participación en la actividad, siempre que se haya comunicado esta circunstancia con antelación, se devolverá el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 5% de gastos de gestión.

Si se produjera una suspensión de la actividad, esta tendrá su efecto siempre que no se haya hecho uso de alguno de los servicios ofrecidos en la convocatoria. En este caso se devolverá a los inscritos el importe abonado, descontando los gastos que se hubieran originado y el 5% de gastos de gestión.

En caso de aplazamiento, se mantendrán los pagos e inscripciones de los que así lo manifiesten para la futura celebración. **A los inscritos que no quisieran mantener la inscripción se les devolverá el importe de la inscripción descontando el 5% de gastos de gestión.**

Todas las devoluciones se realizarán entre los 15 y 30 días posteriores a la fecha prevista de celebración.