

## Ruta Montemayor del Rio-Peñacaballera

Actividad Senderismo y marcha nórdica

ACTIVIDAD	Senderismo/ Marcha Nórdica	Fecha:	18/04/2021
-----------	-------------------------------	--------	------------

<b>Lugar de salida</b>	Montemayor del Rio.	<b>Lugar de llegada</b>	Montemayor del Rio. (ruta circular)
<b>Hora de salida:</b>	10 de la mañana <b>(EL LUGAR EXACTO SE OS INDICARÁ CUANDO SE CONFIRME LA PLAZA PARA PORDER PARTICIPAR)</b>		
<b>Distancia en km</b>	17 km.	<b>Desnivel positivo</b>	425 aprox.
<b>Duración estimada</b>	4-7 h.	<b>Desnivel negativo</b>	425 aprox.
<b>Tipo de terreno</b>	Pistas de tierra compactada y algún tramo carretera	<b>Dificultad:</b>	1-2- <b>3</b> -4-5
<b>Punto más alto</b>	885 m	<b>Punto más bajo</b>	631 m
<b>Posibles puntos de evacuación</b>	En la ruta camino hacia el municipio de Peñacaballera y una vez pasando este hasta que cogemos el cauce del rio, es posible contar con evacuación rápida con vehículo.		



### La ruta:

Ruta circular que parte del municipio de Montemayor del Río para dirigirnos a la localidad de Peñacaballera. En un primer tramo del recorrido escucharemos y veremos el río Cuerpo de Hombre que riega la cuenca del Tajo. Una vez pasado el municipio de Peñacaballera nos adentraremos por unas bonitas callejas entre bosques de castaños y robles hasta llegar a la Vía de la Plata. Por el camino de peregrinación nos acercaremos hasta el Puente de la Malena, donde podremos observar varios miliarios de la antigua calzada romana. Una vez llegados a este punto, tomaremos la senda de la ribera del Cuerpo de Hombre para regresar a Montemayor del Río, dar un paseo por sus calles típicas y visitar su Castillo.

### Valoración de dificultad (MIDE del 1 al 5 o IBP):

Dificultad de la ruta según sistema **MIDE**: 3 de 5 (cada uno debe valorar su preparación física para la realización de la actividad).

<b>MIDE</b>		Montemayor del Río-Peña Caballera	
horario	5h 10'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	426 m	1	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	426 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17,0 Km	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2021.			

### Material obligatorio para poder participar en la ruta:

- Recipiente para agua (mínimo 1 litro) y comida para la jornada.
- Documentación personal y botiquín (medicación personal).
- Calzado y ropa apropiada para la práctica deportiva de senderismo.
- Chubasquero y ropa de abrigo.
- Teléfono móvil cargado.
- Ficha de la actividad (leída).
- Crema de protección solar (para cara, labios...)

### Material opcional:

- Gorra y/o pañuelo.
- Dinero.
- Cámara de fotos.
- Track de la ruta cargado en GPS.
- Aperitivos variados, sales de hidratación.



Pº Canalejas, 144. Salamanca  
639 67 47 45  
info@tiempolibreb612.es  
www.tiempolibreb612.es

Si compartes tus fotos, etiquétanos  
#B612SomosNuestrosSueños



@TiempoLibreB612



@tiempolibreb612



@TiempoLibreB612

**Vaso de plástico reutilizable** (al finalizar la ruta es probable que demos algo calentito, si tienes un vaso de silicona o de plástico reutilizable te pedimos que lo traigas para evitar el uso de plásticos de un solo uso. ¡Los pequeños gestos cuentan!

### Normas de Naturaleza Escondida 2021

- \* En esta edición, el transporte hasta la localidad de la actividad se realizará de forma particular e independiente por parte de cada asistente (**se suprime el autobús**).
- \* Las **plazas** para las rutas son **limitadas** por motivos sanitarios. Y dependiendo de la fecha de realización y para poder asegurar las medidas sanitarias se adaptará el número de participantes a las restricciones en ese momento.
- \* Se abrirá el **plazo de inscripción** los lunes de la semana de cada actividad, otorgándose por riguroso orden de inscripción, dando prioridad a las personas que no hayan participado en otra actividad de la misma edición.
- \* Toda persona que se apunte a la ruta se compromete a **cumplir las condiciones físicas y técnicas propias de la actividad** y que se especificará para cada ruta
- \* Los asistentes deben cumplir la **normativa COVID** que marque el organismo competente o reflejada en la información y asumir las instrucciones de los guías de la actividad.

### Mapa y perfil de la ruta:



Puedes ver la ruta en Wikiloc:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/naturaleza-escondida-montemayor-del-rio-70009430>



Pº Canalejas, 144. Salamanca  
639 67 47 45  
info@tiempolibreb612.es  
www.tiempolibreb612.es

Si compartes tus fotos, etiquétanos  
#B612SomosNuestrosSueños



@TiempoLibreB612

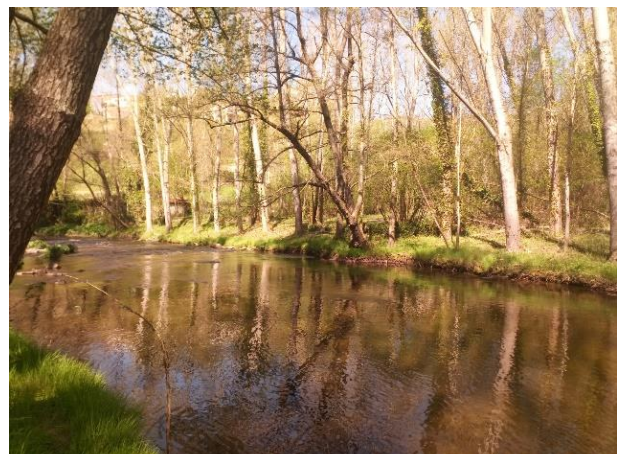


@tiempolibreb612



@TiempoLibreB612

Alguna foto para ir abriendo boca:



RUTA 1: Ruta Montemayor del Río-Peñacaballera



Pº Canalejas, 144. Salamanca  
639 67 47 45  
info@tiempolibreb612.es  
www.tiempolibreb612.es

Si compartes tus fotos, etiquétanos  
#B612SomosNuestrosSueños



@TiempoLibreB612



@tiempolibreb612



@TiempoLibreB612