

**ALCORNOCAL DE VALDELOSA**  
(ACTIVIDAD FAMILIAR E INCLUSIVA: Actividad Senderismo, Circular)

|                  |                                 |               |                               |
|------------------|---------------------------------|---------------|-------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD</b> | Senderismo Familiar e Inclusivo | <b>Fecha:</b> | <b>DOMINGO<br/>22/10/2023</b> |
|------------------|---------------------------------|---------------|-------------------------------|

|                                      |  |                          |                   |
|--------------------------------------|--|--------------------------|-------------------|
| <b>Lugar de salida</b>               | Valdelosa  | <b>Lugar de llegada</b>  | Valdelosa         |
| <b>Hora de salida:</b>               | 10:00.   |                          |                   |
| <b>km</b>                            | 7 km.  | <b>Desnivel positivo</b> | 65 aprox.         |
| <b>Duración estimada</b>             | 3 h.   | <b>Desnivel negativo</b> | 65 aprox.         |
| <b>Tipo de terreno</b>               | Pistas de tierra compactada.   | <b>Dificultad:</b>       | <u>1</u> -2-3-4-5 |
| <b>Punto más alto</b>                | 926 m  | <b>Punto más bajo</b>    | 840 m             |
| <b>Posibles puntos de evacuación</b> | Es una pista accesible con vehículo en todo momento.   |                          |                   |
| <b>Qué visitar</b>                   | El gran atractivo de Valdelosa se esconde en su alcornocal, con grandes y veteranos alcornocales que en ocasiones ni tres personas consiguen rodear. |                          |                   |

ruta 2: NAVASFRIAS. RUTA DE LAS MINAS



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

Si compartes tus fotos, etiquétanos  
#B612SomosNuestrosSueños



@TiempoLibreB612

@tiempolibreb612

@TiempoLibreB612

## La ruta:










### Equipamientos en la ruta:

La ruta empezará en Valdelosa (se enviará la ubicación exacta) y transcurre por una pista de tierra compactada a través de uno de los alcornocales más grandes de Europa.

A lo largo de esta ruta se podrá observar como los alcornocales presentan distintos estadios de curación de la extracción del corcho.

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

Dificultad de la ruta según sistema **MIDE**: 1 (cada uno deberá adaptar a su preparación física).

| <b>MIDE</b>   |  | Alcornocal Valdelosa   |                                 |
|---|--|--|---------------------------------|
| horario   | 1h 30'      |  1  | severidad del medio natural     |
| desnivel de subida  | 65 m        |  1  | orientación en el itinerario    |
| desnivel de bajada  | 65 m        |  1  | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal  | 7,0 Km     |  2 | cantidad de esfuerzo necesario  |
| tipo de recorrido   | Circular  |  |                                 |
| Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.<br>Calculado sobre datos de 2023. |  |  |                                 |

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

- Recipiente para agua (mínimo 1 litro) y algo para picar en la ruta (Ruta acaba antes de la hora de la comida).
- 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...)



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

Si compartes tus fotos, etiquétanos  
#B612SomosNuestrosSueños



@TiempoLibreB612

@tiempolibreb612

@TiempoLibreB612

### Material opcional:

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

**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 edición 2023:

- El **transporte** hasta la localidad de la actividad se realizará de forma **independiente** por parte de cada asistente.
- Las plazas, para las rutas, son limitadas. Se abrirá el **plazo** de inscripción los **lunes de la semana en curso**. Y se hará por riguroso orden de inscripción.
- El formulario de **inscripción** se hará únicamente de forma **digital**.
- Toda persona que se apunte a la ruta se compromete a cumplir las condiciones físicas y técnicas propias de la actividad. Así como a llevar el **material necesario** que se indique en cada ruta.
- Son rutas dirigidas a **personas de más de 16 años**. (Los menores de edad, tienen que ir **acompañados** por un tutor en todo momento de la ruta )
- En las rutas familiares se permite la participación de niños y niñas de todas las edades, siempre acompañados de sus padres y madres.
- Cuando te inscribes a las rutas **aceptas estas normas**.



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

Si compartes tus fotos, etiquétanos  
#B612SomosNuestrosSueños

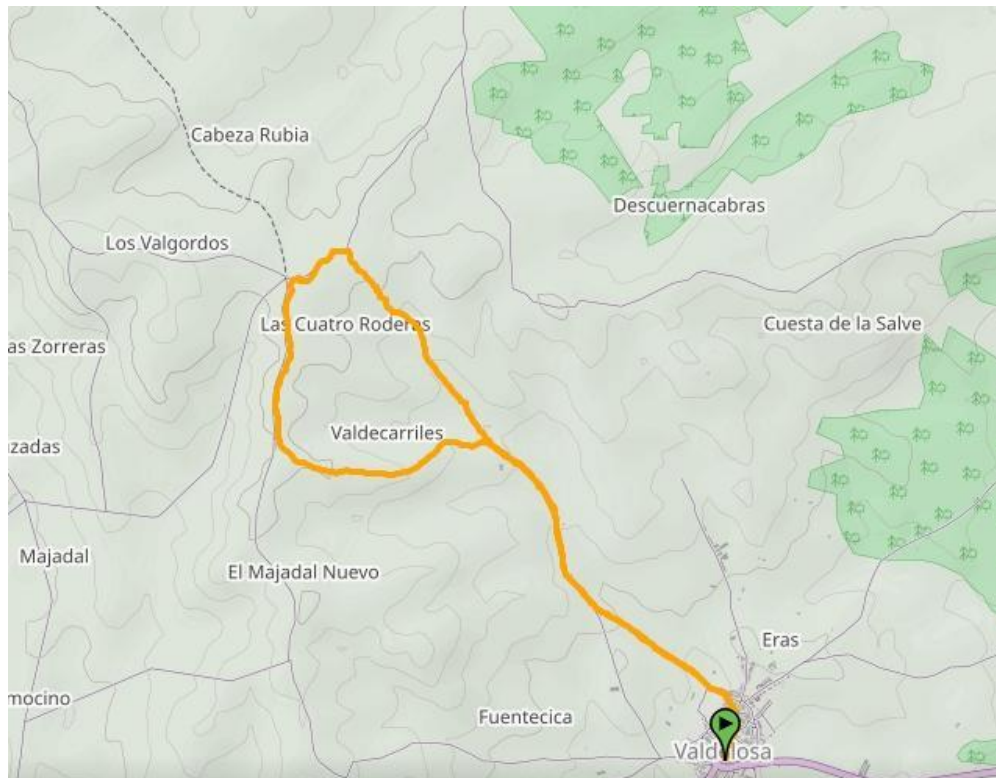


@TiempoLibreB612

@tiempolibreb612

@TiempoLibreB612

### Mapa y perfil de la ruta:



### Alguna foto para ir abriendo boca:



Si compartes tus fotos, etiquétanos  
#B612SomosNuestrosSueños



@TiempoLibreB612

@tiempolibreb612

@TiempoLibreB612





ruta 2: NAVASFRIAS. RUTA DE LAS MINAS



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

Si compartes tus fotos, etiquétanos  
#B612SomosNuestrosSueños



@TiempoLibreB612

@tiempolibreb612

@TiempoLibreB612