

ABRIL  
NOVIEMBRE  
2023

# Naturaleza escondida

Ruta:  
Integral Sierra  
de Francia

# Ruta: Integral Sierra de Francia. GR-10 La Alberca - Sotoserrano. Naturaleza escondida 2023: Senderismo

**ACTIVIDAD**

**Senderismo de montaña.**

**FECHA**

**22 de octubre de 2023**

## Lugar de salida y llegada

Salida: La Alberca.

Llegada: Sotoserrano.

**Ruta con autocar**

## Resumen de la actividad

### La ruta:

Proponemos un reto: recorrer la Sierra de Francia transitando por uno de los senderos de Gran Recorrido que atraviesan la provincia.

La ruta se iniciará en la localidad de La Alberca, atravesaremos un buen número de municipios serranos para terminar junto al río Alagón en el término municipal de Sotoserrano

La ruta en la mayoría del trayecto circula por pistas y callejas serranas. Estas callejas de piedra suelta y cubiertas por un manto de hojas otoñales pueden hacer que el ritmo de la marcha sea algo lento en algún momento del día.

Circularemos en primer lugar por zona boscosa de Castaños, robles y zona de matorral en sus partes más elevadas. Bosque de ribera en las zonas húmedas y por último huertas, olivos y viñedos llegando a Sotoserrano.

Una actividad en la que recorreremos de oeste a este la Sierra de Francia y podremos visitar varios de los municipios más emblemáticos de este territorio y Parque Natural.

**Importante la distancia del recorrido: 25,4 km y más de 8 horas de duración hacen que sea una ruta dura, con el aliciente de las escasas horas de insolación.**

**IMPRESINDIBLE BUEN ESTADO DE FORMA FÍSICA Y LLEVAR ROPA DE ABRIGO Y LINTERNA.**



|                              |                                      |                           |                                |
|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| <b>Kilómetros y desnivel</b> | 25,4 km.                             | Desnivel positivo: 625 m. | Desnivel de negativo: 1.161 m. |
| <b>Duración estimada</b>     | 8 h. 5 min.                          |                           |                                |
| <b>Tipo de terreno</b>       | Pista y sendero.                     |                           |                                |
| <b>Cotas</b>                 | Máxima: 1.069 m.      Mínima: 509 m. |                           |                                |

## Dificultad de la ruta según sistema MIDE:

DIFICULTAD: 1-2-3-**4**-5 (M.I.D.E.).

## MIDE: Ruta integral Sierra de Francia.

|                             |             |   |                                 |
|-----------------------------|-------------|---|---------------------------------|
| <b>Horario</b>              | 8 h. 5 min. | 2 | Severidad del medionatural      |
| <b>Desnivel de subida</b>   | 625 m.      | 2 | Orientación en el itinerario.   |
| <b>Desnivel de bajada</b>   | 1.161 m.    | 2 | Dificultad en el desplazamiento |
| <b>Distancia horizontal</b> | 25,4 Km.    | 4 | Cantidad de esfuerzo necesario  |
| <b>Tipo de recorrido</b>    | Travesía    |   |                                 |
| <b>Tres estaciones</b>      |             |   |                                 |

**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.

## Material obligatorio para 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 (léída).
- Crema de protección solar (para cara, labios...)
- **LINTERNA IMPRESCINDIBLE.**

## 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!

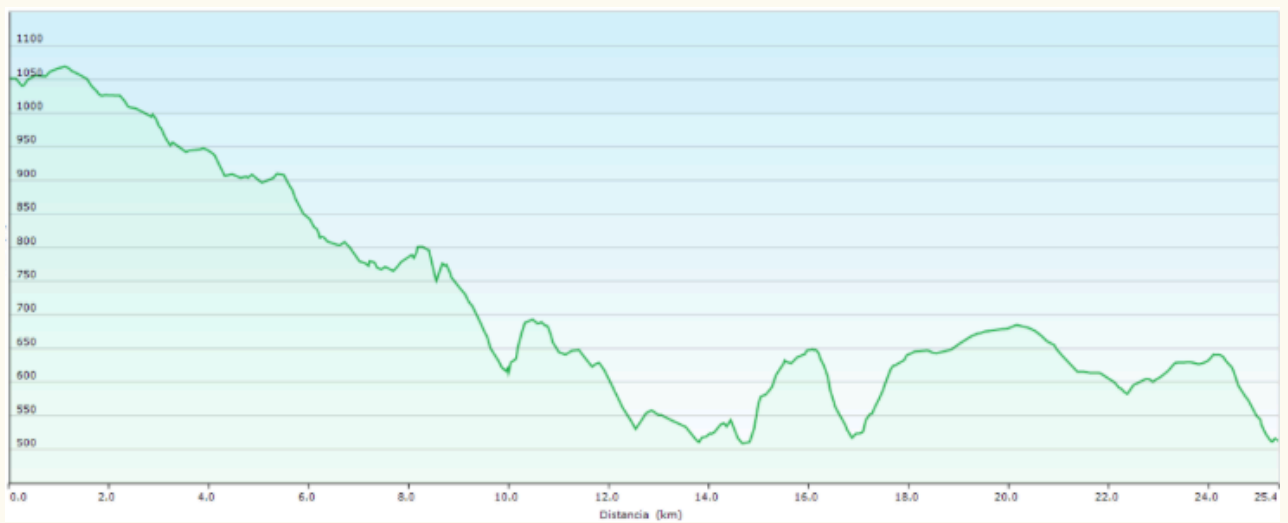
## Normas para el buen funcionamiento de la actividad

- 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.**



## Mapa y perfil de la ruta





Alguna foto para ir abriendo boca:





Alguna foto para ir abriendo boca:



Paseo Canalejas 144, Salamanca.  
637 63 23 06 639 67 47 45  
actividades@tiempolibreb612.es  
www.naturalezaescondida.es

