

ABRIL
NOVIEMBRE
2025

Naturaleza escondida

Ruta:
Starlight
Paseo entre estrellas

Ruta: Starlight: pasear entre estrellas.

Poveda de las Cintas.

Naturaleza escondida 2025: Senderismo

ACTIVIDAD

Senderismo nocturno

FECHA

27 de septiembre de 2025.

Lugar de salida y llegada

Poveda de las Cintas. (Ruta circular).

Resumen de la actividad

La ruta:

Nos adentramos en tierras del Este Salmantino (Poveda de las cintas), donde cielo y campo se unen en un horizonte limpio de contaminación lumínica y el cielo nocturno nos proporciona un mapa inmejorable para orientarnos y descubrir, no solo rincones ocultos de nuestra provincia, sino historias y leyendas propias de las gentes que conformaron y dieron nombre a las constelaciones que lo conforman.

Poveda de las Cintas es un municipio y localidad española de la provincia de Salamanca, en la comunidad autónoma de Castilla y León. Se integra dentro de la comarca de la Tierra de Peñaranda y la subcomarca de Las Guareñas.

Su fundación se remonta a la repoblación efectuada por los reyes de León en la Edad Media, quedando integrado en el cuarto de Villoria de la jurisdicción de Salamanca, dentro del Reino de León.

Con la creación de las actuales provincias en 1833, Poveda de las Cintas quedó encuadrado en la provincia de Salamanca, dentro de la Región Leonesa.

Desde el Este Salmantino, se pueden ver diversas estrellas, constelaciones y objetos astronómicos interesantes

Algunas pistas y consejos para disfrutar esta noche

Estas son algunas de las constelaciones que suelen ser visibles en Salamanca y alrededores, dependiendo de la época del año, horas y condiciones (cielo despejado, baja contaminación lumínica):

Estrella/constelación	Qué la hace interesante	Cuándo y cómo verla
Arturus (α Bootis)	Muy brillante, de color amarillo anaranjado. Marca parte del arco de la Osa Mayor al Este poco después del ocaso en primavera/verano.	Hacia el este al anochecer en primavera/verano.
Aldebarán (α Tauri, “el ojo del toro”)	Gigante roja, destacada, parte del “V” de las Hyades.	Mejor verla a finales del otoño e invierno, hacia la noche.
El Triángulo de Invierno (Sirio, Betelgeuse, Procyon)	Uno de los asterismos más brillantes del cielo invernal.	En invierno hacia el Este unas horas después de que oscurezca.

Qué ver y hacia dónde mirar

Cuadrado de Pegaso: a medio-altura hacia el Este; cuatro estrellas formando un cuadrado grande, perfecto para orientarte.

Andrómeda (M31): desde el vértice NE del cuadrado, sube hacia el NE; con cielo oscuro la ves como nubecilla. Prismáticos ayudan.

Casiopea: la “W” luminosa en el NE alto; te sirve de flecha que apunta hacia Andrómeda.

Triángulo de Verano (Vega–Deneb–Altair): aún alto entre E y S; fácil para iniciar la sesión.

Saturno: ya arriba la mayor parte de la noche (en Piscis/Acuario, hacia el SE–S más tarde). Excelente con telescopio pequeño.

Perseo y el Doble Cúmulo: subiendo hacia el ENE–E; precioso con prismáticos.

Acuario y Piscis: constelaciones extensas y discretas, ocupan el E–SE; ahí “vive” Saturno este mes.

Júpiter: sale de madrugada por el Este; muy brillante antes del amanecer.

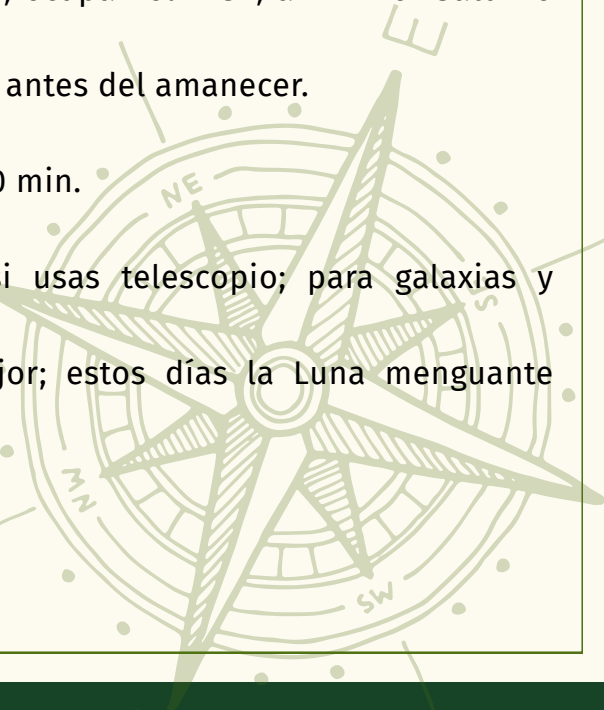
Consejos rápidos para ver estrellas:

Aléjate de farolas; deja que tus ojos se adapten 15–20 min.

Lleva linterna roja (o móvil con filtro rojo).

Para planetas: aumenta un poco los aumentos si usas telescopio; para galaxias y cúmulos, mejor prismáticos de 7×/10×.

Si puedes elegir fecha cercana sin Luna, aún mejor; estos días la Luna menguante molesta poco al comienzo de la noche.



Kilómetros y desnivel	6 km. Desnivel positivo: 180 m. Desnivel de negativo: 180 m.
Duración estimada	3 h. (con descansos y parada para observar las estrellas).
Tipo de terreno	Pistas de tierra compactada.
Cotas	-

Dificultad de la ruta según sistema MIDE:

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

MIDE: Ruta Starlight. Paseo entre estrellas.

Horario	3 h.	2	Severidad del medionatural
Desnivel de subida	180 m.	2	Orientación en el itinerario.
Desnivel de bajada	180 m.	1	Dificultad en el desplazamiento
Distancia horizontal	6 Km.	2	Cantidad de esfuerzo necesario
Tipo de recorrido	Circular	0º	
Tres estaciones			

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. (OJO, estaremos estáticos durante la observación de estrellas)
- Teléfono móvil cargado.
- Ficha de la actividad (léida).
- Linterna frontal
- Esterilla (OPCIONAL. Es por si te quieres sentar o tumbar cuando estemos viendo las estrellas)

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.



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

