

MAYO
NOVIEMBRE
2024

Naturaleza escondida

Ruta:
Teresiana
(BBT)

Ruta: Teresiana

Circular sur -norte en Tierra de Peñaranda y Alba

Naturaleza escondida 2025: Ruta BBT

ACTIVIDAD

Bicicleta (BBT)

FECHA

25 de Mayo de 2024

Lugar de salida y llegada

Peñaranda de Bracamonte. (Ruta circular).

Resumen de la actividad

El itinerario de la actividad se ha diseñado teniendo en cuenta un buen número de puntos de interés para el visitante (track de la ruta). Muchos de estos pueblos salmantinos esconden un rico e interesante patrimonio fundamentalmente representado en sus iglesias, monasterios o conventos y también, como no podía ser de otro modo, en sus fiestas y tradiciones. Invitamos a los participantes a realizar una pausa y charlar con los vecinos, probar los platos típicos de la zona en los bares y restaurantes, y a descubrir de forma calmada el rico patrimonio cultural, histórico, artístico y monumental de estos pueblos.

La ruta:

Existe una ruta de peregrinación, de algo más de 110 kilómetros, entre Ávila y Alba de Tormes: 'Ruta Teresiana, de la cuna al sepulcro'. Un famoso camino que une estas dos localidades, pasando por otros tantos lugares importantes en la vida y obra de Teresa de Jesús. Es un itinerario en el que el peregrino podrá disfrutar, en una o varias jornadas, de los paisajes y los monumentos, y, como indican en su página web, de la mano de Teresa, vivir una experiencia enriquecedora de encuentro con los demás, contigo mismo y, si eres creyente, con Dios.

La ruta teresiana, en un momento dado, se bifurca en dos opciones o ramales: el itinerario sur y el itinerario norte. Nosotros hemos aprovechado parte de estas dos partes teresianas, surnorte, para unirlos y diseñar esta ruta circular que transita por algunos municipios de la comarca Tierra de Peñaranda y otros de Tierra de Alba de Tormes. Con ella podremos visitar varios pueblos y deleitarnos con su patrimonio, su historia, su cultura, sus gentes...

Resumen de la actividad



El itinerario está bien señalizado y algunas localidades ofrecen modestos albergues municipales. A lo largo de toda la ruta encontraremos hitos que nos marcan el sentido del camino. Además, en algunos cruces se han establecido señales complementarias para avisar de ciertos peligros, y a la entrada y la salida de las localidades de esta ruta, podremos ver unos paneles informativos que mostrarán, además de la vinculación de Santa Teresa con cada municipio, datos sobre los distintos servicios de alojamiento, restaurantes, horarios de misas, farmacias...

Esta actividad nos acerca, en esta zona de las tierras de Peñaranda y Alba, a un rosario de templos que atesoran soberbios artesonados y retablos, sumado a esas curiosas construcciones donde el ladrillo macizo se convierte en arte en los sencillos, a la vez que interesantes y llamativos, edificios mudéjares de estas comarcas. Arte mudéjar, desarrollado en estas zonas entre los siglos XII y XIII, adaptando las técnicas mudéjares al románico y con el ladrillo como claro elemento identificador, y que bien merece una tranquila visita. El recorrido de esta actividad lo comenzamos en Peñaranda de Bracamonte buscando el ramal sur de la ruta Teresiana. Dado que la ruta es circular, bien al inicio, o al terminar la ruta, aquí podremos visitar, por ejemplo: el museo y el convento de las Madres Carmelitas (S. XVII), la ermita del Humilladero, el Centro Internacional de Tecnologías Avanzadas y el Centro de Desarrollo Socio Cultural, el Teatro Calderón, la ermita de San Luis, la iglesia parroquial de San Miguel Arcángel, la fuente de los Cuatro Caños, el Templete, las plazas porticadas y su conjunto histórico artístico.

Nuestro camino nos dirige, pasando antes por el peñarandino parque natural de El Inestal, a Bóveda del Río Almar, donde podemos visitar la iglesia de Nuestra de las Angustias. Siempre encontraremos señales de la ruta Teresiana, en este caso en dirección hacia Alba de Tormes, que guiarán nuestro viaje. Continuamos en dirección a Mancera de Abajo, lugar teresiano y sanjuanista, donde nos espera el convento de las Madres Carmelitas Descalzas (lugar Teresiano), los restos del Palacio de los Marqueses de Mancera (S. XV; benefactores de la orden de los carmelitas), un molino señorial (S. XV), la iglesia Parroquial Nuestra Señora del Rosario (S. XV), la Casa Consistorial (S. XV) y una exposición permanente informativa sobre Teresa de Jesús.

Resumen de la actividad

Cruzamos el río Navazamplón y un camino de pendiente ligeramente favorable nos conduce hasta Macotera, localidad en la que podremos ver su iglesia de Nuestra Señora del Castillo (B.I.C.) y el museo etnográfico de las llanuras y campiñas de Salamanca. Durante toda la ruta es frecuente cruzar alguna carretera, pedalear por entornos urbanos, etc., por lo que debemos extremar la atención en todas estas intersecciones, calles, etc. Un tramo de carretera nos acerca al espacio natural Las Cárcavas, a cruzar el río Margañán y posteriormente a Tordillos, una localidad que nos invita a visitar su iglesia de Nuestra Sra. de la Asunción, la ermita de la Virgen del Carmen y la capilla de la Purísima. Ahora nuestro rumbo experimenta un giro para acercarnos al ramal norte de esta ruta Teresiana. Ahora las señales o hitos que debemos buscar son las que nos llevan a Ávila. Ponemos rumbo hasta Coca de Alba para disfrutar de la iglesia de San Juan (BIC), también de estilo románico-mudéjar (s. XIII). Continuamos viaje hasta la siguiente localidad, La Nava de Sotrobal, y su iglesia parroquial de San Miguel. Salimos de la localidad cruzando el río Almar para acercarnos hasta el punto de partida de la actividad: Peñaranda de Bracamonte.

Equipamiento de la ruta

A lo largo de la ruta tenemos un buen número de localidades, de mayor o menor tamaño, en las que podremos encontrar alguna fuente, alguna tienda de alimentación, bares, restaurantes, alojamiento, transporte, consultorios médicos o centros de salud, etc. También atravesamos dos áreas recreativas naturales: parque de El Inestal (Peñaranda de Bracamonte) y Las Cárcavas (Macotera).



Kilómetros y desnivel	9,4 km. Desnivel positivo: 186 m. Desnivel de negativo: 186 m.
Duración estimada	3-4 h. (con descansos).
Tipo de terreno	Pistas de tierra compactada y algún tramo carretera.
Cotas	Máxima: 932 m. Mínima: 816 m.

Dificultad de la ruta según sistema MIDE:

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

Dificultad ruta según sistema IBP Index

Dificultad de la ruta según sistema IBP Index: **20** (cada uno deberá adaptar a su preparación física, a la distancia de la actividad, la época del año, el manejo y la técnica al ciclar por pistas con roderas, tierra, etc.).

	Preparación física					Dificultad de la ruta
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

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

- Casco y bicicleta BBT.
- 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 en bicicleta.
- Chubasquero y ropa de abrigo.
- Teléfono móvil cargado.
- Ficha de la actividad (leída).
- Crema de protección solar (para cara, labios...)

Bicicleta revisada y puesta a punto, cámaras de recambio, kit para reparar pinchazos (parches, lija, pegamento, desmontables...), bomba para dar aire, herramientas multifunción, etc.

Material opcional

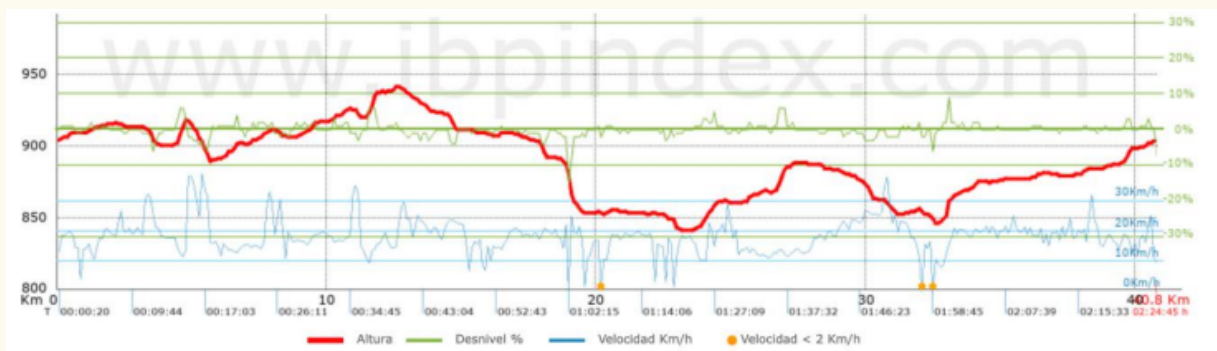
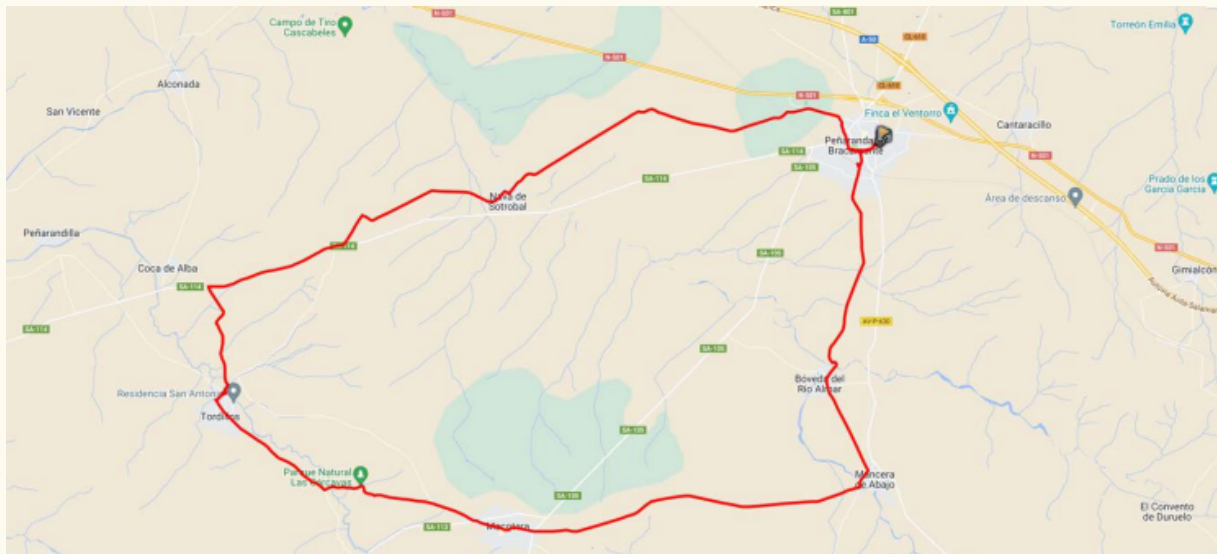
- Guantes, crema para rozaduras, gafas de sol
- Gorra y/o pañuelo.
- Dinero.
- Cámara de fotos.
- Track de la ruta cargado en GPS.
- Aperitivos variados, sales de hidratación.
- Vaso de plástico reutilizable (al finalizar la ruta es probable que demos algo calentito, si tienes un vaso de silicona o de plástico reutilizable te pedimos que lo traigas para evitar el uso de plásticos de un solo uso. ¡Los pequeños gestos cuentan!
- BTT: Tronchacadenas, cables, tornillos, alicate, herramientas, cubierta de repuesto...

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:



Otras cosas a tener en cuenta/ Normativa

Esta actividad no es una carrera. Actualmente las normas de circulación para conducir bicicletas son las mismas que para cualquier otro vehículo de motor (con algunos posibles agravios y contradicciones; algunas asociaciones luchan por modificar normativa otorgando a la bicicleta, por la función social que cumple, el rango de «Vehículo preferente»; se está trabajando en ello...)

Son diversas las normas que rigen la circulación de vehículos y de mayor a menor lo hacen con este rango (pinchar sobre ellas para consultar):

- Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial
- Reglamento General de Circulación (RGC)
- Ordenanzas municipales (cada zona, las suyas particulares).

Cada una no debe contradecir ni invadir las competencias de la precedente.

Sé cauto y respetuoso.



B612

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