

FICHA DE ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: <i>Transmorucha 2017</i>	FECHA Y LUGAR: 1,2,3,4 junio	
	AUTOR: A. Sánchez (Salandar) José Fernando Román (Salandar)	

INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD			
Objetivo de la actividad: Desplazarse en btt de manera autosuficiente desde Aldeadávila de la Ribera hasta Peñaranda de Bte. En modo aventura por caminos y callejas.	Fecha: 01/06/2017 04/06/2017	Horario final: <i>Domingo 17:00 H</i>	Hora prevista llegada a casa:
	Duración: 4 días	Horario Inicio máxima: <i>Jueves 15:00 H</i>	Hora salida de casa: <i>Jueves 10:00 H (Peñaranda) 10:30 salamanca</i>
Lugar de salida transporte: <i>Cocheras Tour San (Peñaranda de Bracamonte). Gasolinera LA Arrabal (Salamanca)</i>		Medio de transporte: <i>Autocar</i>	
Responsable de la actividad: (Nombre, tlf...) <i>Club Salandar Angel García (620266600) Alberto Sánchez (609132357)</i>			
Croquis: (anexo)		Información meteorológica para esos días: (anexo) Revisar dos días antes	
Persona de contacto en la zona: VILLARES DE YELTES BAR PEDRO TLF, 923519437 CABACO CAMPING CAVENES TLF, 923 45 41 05 HERGUIJUELA BAR YE-YE TLF, 923 433 040 FUENTE BUENA MESON NICOLAS TLF, 923411285 PTE. CONGOSTO LA BARDERA TLF, 653339319		Bibliografía y webs de información: <i>Wikiloc</i> <i>Mapa topográfico : ITN</i> <i>Web.</i> <i>https://blogclubsalandar.blogspot.com.es/p/transmorucha.html</i>	
		Persona de contacto en origen: Federación 622 0907 75 Angelica: 639674745	

INFORMACIÓN DE LOS PARTICIPANTES		
Nº de participantes: 30-35	Menores: no	¿Autorización paterna? no
Nivel mínimo requerido a los participantes: <i>Medio Alto viajes btt</i>		Experiencia: <i>medio</i>
Nº de monitores: 4	Nivel mínimo requerido a los monitores: <i>Media. Alta en actividades de Btt y excursionismo</i>	

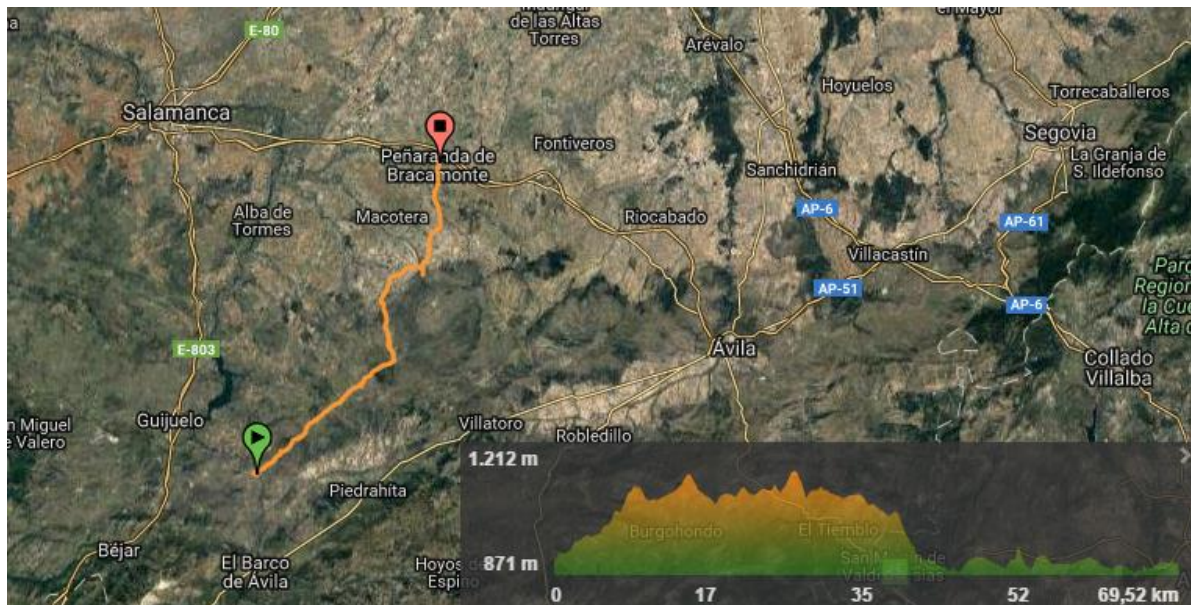
MATERIAL	
Material mínimo obligatorio:	Material opcional:
Personal: Linterna/frontal, chubasquero/poncho, recipientes para agua mínimo 1 litro, comida caliente/desayuno, gorra, crema solar, teléfono, botiquín, documentación, calzado cómodo/chancas, ropa de abrigo, saco de dormir, esterilla, funda vivac/t. campaña, menaje de cocina, hornillo, combustible, ropa de recambio, crema para rozaduras, gafas de sol Material Btt: Btt puesta a punto y revisada, alforjas y trasportín, bolsas de plástico, pulpos de sujeción, cámaras de recambio, juego de pinchazos, herramientas multifunción, radios, bridas, cinta americana, cables de freno/cambio, tronchacadenas, bulones/cierres rapidos,	Personal: Aperitivos variados, sales de hidratación, cacao labial, ropa/calzado cómodo para los vivac, cámara de fotos, gps, pilas, cargadores, cuaderno, bolígrafo, dinero Btt: funda gel sillín, patilla del desviador trasero, llaves para piñonera, llave para eje pedalier, llave inglesa, cubierta repuesto, alambre

INFORMACIÓN SOBRE EL RECORRIDO	
<i>Anexo III</i>	Rutas y puntos de evacuación: <i>Casi todo el recorrido es transitable para vehículos todo terreno, salvo alguna zona de callejas en la Alberca, Fincas privadas de ganado llegando a Villares de Yeltes, Bajada del Alto de la Hoya (Trialera) y caminos hacia Puente Congosto.</i>
	Zonas de sombra de cobertura telefónica: <i>Casi en todo el trayecto existe cobertura telefónica</i> Números de emergencia: 1-1-2
<p>OTRAS OBSERVACIONES DE INTERES: En el viaje está incluido el autocar y remolque para bicicletas desde Peñaranda-Salamanca- Aldeadávila, La comida del domingo día 4 en Alaráz y herramientas técnicas y útiles de reparación de fortuna en la actividad.</p> <p>ii Es una actividad de aventura y autosuficiencia en la que el participante deberá tener previsto sus propios medios de alimentación, pernoctas en vivac y formas de recogida en caso de abandonar en mitad del recorrido. Tal y como se plantea en la web del evento: https://blogclubsalandar.blogspot.com.es/p/transmorucha.html</p> <p>Prestar atención a la meteo de los días previos, mucho calor o tormentas pueden hacer que varíe la configuración del material. Todo abandono de la actividad ha de realizarse en las poblaciones por las que discurre la ruta, y por sus propios medios ha de llegar a su lugar de residencia dando por terminada la relación con la organización en el lugar que ésta se produzca.</p>	
Peligros intrínsecos a la actividad:	Medidas Preventivas:
Carretera - Cruces con carretera	Grupo compacto y en línea por el carril derecho. Precaución con el volumen de las alforjas en los quitamiedos. Señalizando el ultimo del grupo y el primero con chaleco reflectante. Parar al grupo antes de cruzar y realizar la acción a la vez. En la salida y puesta del sol luz blanca frontal y roja fija trasera
Caidas - enganches	Llevar al grupo compacto, con distancia de seguridad. Comenzar la jornada a un ritmo moderado para adaptar el pedalear a las alforjas y el tipo de recorrido. Llevar botiquín y teléfono móvil cargado y encendido. Moderar la velocidad en los descensos y avisar de las zonas complicadas. Tener al grupo controlado en todo momento.
Extravíos en los cruces	Avisar al inicio de cada etapa y en las reanudaciones de la actividad que se reunifica el grupo en cada cruce. Llevar el track en plano y en GPS, señalar y avisar en los cruces de caminos, grupo compacto. Llevar el teléfono móvil cargado y encendido.
Caidas - enganches	Llevar al grupo compacto, con distancia de seguridad. Comenzar la jornada a un ritmo moderado para adaptar el pedalear a las alforjas y el tipo de recorrido. Llevar botiquín y teléfono móvil cargado y encendido. Moderar la velocidad en los descensos y avisar de las zonas complicadas. Tener al grupo controlado en todo momento.
Animales	Precaución al atravesar fincas de ganado suelto. Realizarlo en moderado silencio y todos juntos. Ante la presencia de perros de trabajo, mantener la calma y el grupo unido. Avisar al grupo de la posibilidad de cruzar con culebras, no distraerse y no dar giros bruscos inesperados. Revisar las bicicletas antes de montar en cada parada, comprobar los lugares de descanso y la ausencia de colmenas de abejas. Llevar botiquín y teléfono móvil cargado y encendido. Avisar al grupo de la posibilidad de cruzar con colmenas, no hacer ruido, agruparse y no hacer movimientos bruscos. Medicación personal para alérgenos. Crema utópica para picaduras.

<p>Insolación – Deshidratación – Golpes de calor Pájaras</p>	<p>Tener previsto altas temperaturas, ropa adecuada, crema solar, realizar las paradas en lugares de sombra, mantener un mínimo de agua en ruta de 1 litro. Tomas frecuentes de frutos secos, gominolas. Bebidas isotónicas para contrarrestar la pérdida de sales provocadas por el sudor. Vigilar que todo el grupo hace sus necesidades fisiológicas habitualmente. Llevar el teléfono móvil cargado y encendido.</p>
<p>Orientación</p>	<p>Mantener al grupo unido en todo momento. Avisar de la parada obligatoria al grupo hasta la reunificación en los cruces. Llevar teléfono móvil cargado y encendido</p>
<p>Caidas a distinto nivel</p>	<p>Precaución al superar las bajadas por las sendas y trochas. Mantener una velocidad segura y una distancia de seguridad mayor. Llevar botiquín y teléfono móvil cargado y encendido</p>
<p>Meteorología</p>	<p>Avisar al grupo de la previsión meteorológica y comprobar que todos tienen ropa adecuada. Tener previsto las altas temperaturas, controlando las fuentes y captaciones de agua. Puntos de sombra para el descanso y las explicaciones y lugares de resguardo para las tardes por la previsión de tormentas. Avisar del uso de crema de protección solar, Gafas de sol y ropa ligera y transpirable. Llevar chubasquero y algo de ropa de abrigo a mano</p>

En caso de que el nivel técnico de la ruta no sea el adecuado para la correcta progresión del grupo se pueden tomar las carreteras y visitar los pueblos de la zona hasta llegar al destino.

<https://blogclubsalandar.blogspot.com.es/p/transmorucha.html>



- La **primera etapa** ([track](#)) nos lleva desde los profundos cañones tallados por el Duero en el corazón de las Arribes, Aldeadávila de la Ribera, hasta las dehesas de encinas en el campo de Villares de Yeltes. Destacan durante el recorrido las riberas de los ríos Huebra y Yeltes, el pueblo abandonado de Pedro Álvaro o el propio Villares.
- La **segunda y maratoniana etapa** (casi 100 Km) es la que mayor variedad de paisajes nos regala ([track](#)). Nos ofrece pistas interminables por el Campo Charro que nos dejan en Tamames, puerta de la Sierra de Francia. A partir de aquí el entorno se transforma y toman protagonismo los desniveles más serios, en contrapartida nos regala los paisajes espectaculares del Parque Natural Las Batuecas - Sierra de Francia. Destacan las primeras vistas de la Peña de Francia, El Cabaco (donde normalmente comemos) y sus minas romanas (las Cávenes), los ríos Francia y Lera, La Alberca, el sendero Gr 10 que nos acerca a Herguivuela de la Sierra, en un espectacular descenso de más de 16 Km que finalmente nos deja junto al río Alagón, próximo a Sotoserrano, un sitio perfecto para vivaquear.
- Estos últimos años han demostrado que la **tercera etapa**, sin ser la más larga, es la más dura ([track](#)). Los desniveles, casi siempre en subida, son importantes (punto más bajo a 400 m y el más alto a casi 1500 m). La variedad que nos ofrece el paisaje no deja de sorprendernos: pasamos de vegetación de ribera y olivares soleados a bosques de robles, atravesamos pueblos serranos y nos acercamos a las laderas de la Sierra de Béjar. A la variedad del paisaje hay que añadir la de los caminos. Tenemos de todo: senderos empinados y estrechos, ascensos y descensos imposibles, y sobre todo, durante bastantes tramos, caminos inundados. Desde Sotoserrano nos acercamos a Béjar, rodeándola por Calzada de Béjar, Naval Moral, Fuentebuena (aquí solemos darnos un homenaje: patatas meneas con chupetón ¡hay que reservar!) y Navacarros, subimos al Alto de la Hoya y descendemos para terminar en Puente Congosto, después de pasar por San Bartolomé de Béjar, Becedas, Gilbuena y El Tejado. De nuevo un río, el Tormes en Puente del Congosto, nos acoge para pernoctar.
- La **cuarta y última etapa** ([track](#)) nos tiene que dejar en Peñaranda, para esto utilizamos un camino muy usado en otros tiempos: la [Cañada Real Occidental Soriana](#), garantía de buen camino, aunque no fácil, que transcurre por páramos altos y poco poblados. Las pocas poblaciones que vemos son, sin embargo, de arquitectura tradicional interesante, es el caso de Gallegos de Solmirón. Pronto nos acercamos a caminos conocidos por los que practicamos habitualmente BTT, pueblos como Pascualcobo, San Miguel de Serrezuela, Alaraz o Malpartida dan paso a las largas pistas que definitivamente nos acercan a Peñaranda de Bracamonte.

IMPORTANTE:

FILOSOFÍA DE LA TRANSMORUCHA

Todos estos años nos han demostrado que el proyecto es viable en cualquier circunstancia, por adversa que sea. La aparición de la lluvia y el frío en las últimas ediciones han puesto a prueba la resistencia de los participantes y de las máquinas, obligándonos a pedalear empapados y cubiertos de barro durante horas. Esta circunstancia añade un plus de dureza, los kilómetros son los mismos pero los tiempos empleados en recorrerlos se multiplican, las averías y roturas son más frecuentes, además de que al equipaje normal hay que añadir un peso extra por las tiendas de campaña para la acampada, que en condiciones normales es un vivac con un simple saco de dormir ligero.

Es un proyecto consolidado que no ha sido, ni será nunca, multitudinario. **No es una carrera** (no es una contrarreloj ante el cuentakilómetros u otros compañeros), los horarios son aproximados, **la participación es libre, voluntaria** y cada uno es responsable de sí mismo y de sus actos... La gente que ha participado hasta ahora ha sido por referencias de un amigo que le contó de qué iba este **invento deportivo-social-aventurero** de la Transmorucha.

Piano piano se va lontano... El ritmo se intenta adaptar, de forma que será igual al del que va más despacio... Nada de que el último apriete un poco y el mejor baje un poco el ritmo. Peeeeeero... Siempre hay un pero... La ruta también tiene su ritmo propio y algunos horarios cerrados, marcados por el amanecer y el anochecer... Y normalmente madrugamos bastante (el gallo canta a las 6 AM), para curarnos en salud, y tenemos que estar obligatoriamente en los lugares de pernocta a las horas adecuadas. Por eso es necesario un entrenamiento previo (físico, técnico y mental); mejor llegar sobrado... Y **si alguno de los transmoruchos no pudiera seguir el ritmo mínimo que la actividad exige, deberá, muy a nuestro pesar, abandonar...** ¡O le echamos a los leones! Por eso es interesante tener a un familiar o amigo localizado por si nos tiene que ir a buscar a no sé qué pueblo (cuando esto sucede, suele ser el lugar más lejano... ¡Cosas de la vida...!).

Para los que estén dispuestos, la propuesta es muy sencilla: prepara meticulosamente y a conciencia tu bici, cárgala con lo que creas que necesitas y seas capaz de transportar, olvídate de las prisas y carreras con cronómetro y prepárate para disfrutar del campo y de la compañía de unos cuantos amigos. Eso sí, es necesario que tengas varios centenares de kilómetros en tus piernas, que tengas a algún familiar o amigo 'engañado' por si te tiene que ir a buscar a algún punto del recorrido, que estés federado o tengas un seguro que te cubra las espaldas (y el cuerpo entero...), que tu cuerpo sepa que va a dormir en el suelo (vivaqueamos sobre una humilde y fina esterilla, acurrucados en un saco de dormir) y muchas ganas para disfrutar del paisaje y la compañía.