



## “VI Circuito de Senderismo de Castilla y León - Jóvenes y Montaña”

FDMESCYL (Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Castilla y León) y el Club  
Deportivo Abulense de Montaña Almanzor

Colabora: Centro Integrado de FP de Ávila, profesores y alumnado del ciclo formativo de  
Guía en el medio natural

### Introducción

La actividad “Jóvenes y montaña” está destinada para padres/madres/adultos responsables de un menor, acompañándolos en esta preciosa ruta por la montaña con el objetivo de fomentar la vinculación con el senderismo y las actividades en el medio natural para los jóvenes.

Será conducida en todo momento por miembros del CDAM Almanzor de Ávila, con la colaboración de profesores y alumnos del ciclo formativo de Guía en el medio natural del Centro Integrado de FP de Ávila.

*Podrán apuntarse adultos individualmente, pero los menores se tendrán que apuntar con un adulto, que se responsabilizará en todo momento del menor.*

La edad mínima de participación de los menores es a partir de 13 años.

Características de la ruta : aunque no es una ruta muy exigente física y técnicamente, sí que debemos tener presente sus características, ya que **se sube a una altura importante -2.021m.** - superando 635m. de desnivel y su **longitud total son 9 km.**, siendo su duración aproximada, con paradas para descansar y contemplar las vistas, de **unas 6 horas totales de duración** por lo que los participantes deberán estar en una forma física adecuada que permita afrontarla con garantías de realizarla sin problemas siendo conscientes de su capacidad física y limitaciones.

Para que cada participante pueda comprender las características de la ruta, adjuntamos la calificación según el sistema MIDE, que valora en una escala de 1 a 5 (1 muy fácil – 5 muy difícil) los diferentes elementos que debemos tener en cuenta. Rogamos analizar la información de la tabla y reflexionar sobre nuestra capacidad y preparación física para poder afrontarla:

MIDE		Puerto de El Pico - El Toro - Puerto de El Pico		
horario	4h 20'		 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	635 m		2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	635 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	9,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2024.				



**FDMESCYL**  
Federación de Deportes de Montaña,  
Escalada y Senderismo de Castilla y León



## **“VI Circuito de Senderismo de Castilla y León - Jóvenes y Montaña”**

**FDMESCYL (Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Castilla y León) y el Club Deportivo Abulense de Montaña Almanzor**

**Colabora: Centro Integrado de FP de Ávila, profesores y alumnado del ciclo formativo de Guía en el medio natural**

### **Breve descripción del recorrido y el entorno**

#### ***El Toro***

Se trata de un recorrido por el Macizo Oriental, que parte desde el puerto del Pico y nos lleva hasta la cima de El Toro, rodeándolo por su lado este.

Desde la cima podemos ver el Barranco de las Cinco Villas y observar águilas reales y buitres que anidan cerca de allí. Estas aves utilizan corrientes de aire caliente para elevarse sin gastar mucha energía en sus vuelos.

La ruta de subida transcurre principalmente entre arbustos de piorno, con bosques de pinos silvestres a nuestra izquierda. Hacia el sur, nos llaman la atención los antiguos bancales que definen el paisaje del sur de Gredos, contruidos para cultivar olivos, viñas, higueras y castaños típicos del clima mediterráneo. Estos bancales se mezclan con bosques de pinos resineros y pinos laricios, creando un hermoso mosaico de colores en diferentes épocas del año.

Está ubicado en el sector oriental de la sierra de Gredos, entre el puerto de El Pico y el puerto de Serranillos. Su vertiente norte más bonachona, desciende alomada hacia el valle, mientras que su vertiente sur, está surcada por un paredón granítico que desde la misma cima, cae verticalmente hacia el valle, siendo esta pared sur muy frecuentada por escaladores dada su larga longitud.

Es una ruta semi circular llevadera y agradable si bien no exenta de esfuerzo al ganar rápidamente altura. En el itinerario no vamos a encontrar arbolado, ya que las vertientes por donde discurre el itinerario, están pobladas de piornos, no obstante, son paisajes que tienen gran atractivo.

**(fuentes de la descripción: [web San Esteban del Valle](#) y [wikiloc](#))**



## **“VI Circuito de Senderismo de Castilla y León - Jóvenes y Montaña”**

**FDMESCYL (Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Castilla y León) y el Club  
Deportivo Abulense de Montaña Almanzor**

**Colabora: Centro Integrado de FP de Ávila, profesores y alumnado del ciclo formativo de  
Guía en el medio natural**

### **Puntos de interés por los que pasamos**

Majada del Tío Manteca y refugio (1.523 m.) y pozo de nieve que veremos en la bajada

Fuente de las Belesas, toma de agua (1.804 m.)

Refugio de los Cervunales (1.891 m)

Cima de El Torocho (2.021 m.)

### **Material necesario que debemos llevar**

Al estar al comienzo del otoño, todavía nos podemos encontrar con días agradables, pero las mañanas son frías, por lo que la variabilidad de las condiciones de temperatura puede ser la tónica dominante en el recorrido. Llevaremos ropa de abrigo ya que vamos a subir a una altura importante e iremos regulando nuestra temperatura corporal con la ropa de abrigo que llevemos:

- botas de montaña o zapato de montaña, aconsejable con membrana impermeable (no zapatillas deportivas)
- mochila ligera
- ropa de abrigo, siendo recomendable meter en la mochila chubasquero, unos guantes y gorro
- gorra para el sol y gafas
- protección solar para la cara
- agua (aunque podemos repostar en una fuente hacia la mitad aproximadamente del recorrido) y comida suficiente, siendo aconsejable barritas o geles energéticos
- aconsejable bastones de marcha
- silbato para casos de emergencia
- pequeño botiquín
- teléfono móvil con la batería cargada
- muy recomendable llevar en el móvil descargada la aplicación **My112**



**FDMESCYL**

Federación de Deportes de Montaña,  
Escalada y Senderismo de Castilla y León



## **“VI Circuito de Senderismo de Castilla y León - Jóvenes y Montaña”**

**FDMESCYL (Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Castilla y León) y el Club  
Deportivo Abulense de Montaña Almanzor**

**Colabora: Centro Integrado de FP de Ávila, profesores y alumnado del ciclo formativo de  
Guía en el medio natural**

### **Reglamento de la actividad**

El participante asume el cumplimiento de todas las obligaciones del reglamento de la ruta descrito a continuación:

#### **Reglamento de la ruta:**

1. Todo participante, socio o no del grupo Almanzor, deberá respetar las indicaciones de los encargados de coordinar la marcha, haciendo hincapié en el tema de horarios.
2. No se deberá, bajo ningún concepto, abandonar el recorrido propuesto, y del que previamente se ha informado a cada persona participante, ya sea online con la ficha informativa de la ruta o físicamente al comienzo de la actividad.
3. El CDAM Almanzor se reserva el derecho de modificar, sustituir o suspender la actividad si las circunstancias ambientales, de seguridad u otras ajenas a la organización así lo aconsejaren
4. Los menores de edad deberán ir permanentemente acompañados por adultos responsables de ellas.
5. El CDAM Almanzor declina toda la responsabilidad por los accidentes que puedan sufrir los participantes por la inobservancia de las normas de seguridad y del Reglamento de la actividad.

### **Horarios y lugares de salida y llegada del autobús:**

- sábado 5 de octubre:

**salida 8h.** del Centro de Recepción de visitantes de San Vicente en Ávila

- 9,30h. aprox<sup>te.</sup> comienzo de la ruta desde el puerto de El Pico

- 16,30h. regreso aproximado al autobús, puerto de El Pico

- 18,30h. aprox<sup>te.</sup> llegada a Ávila

<https://www.cdamalmanzor.es/>

[https://x.com/CDAM\\_Almanzor](https://x.com/CDAM_Almanzor)

Mira la predicción meteorológica antes de cualquier salida: [AEMET](#)





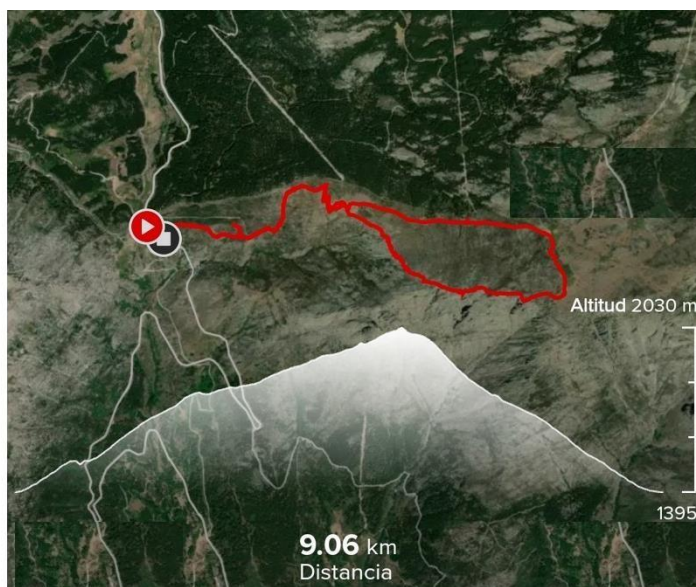
**FDMESCYL**  
Federación de Deportes de Montaña,  
Escalada y Senderismo de Castilla y León



## **“VI Circuito de Senderismo de Castilla y León - Jóvenes y Montaña”**

**FDMESCYL (Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Castilla y León) y el Club  
Deportivo Abulense de Montaña Almanzor**

**Colabora: Centro Integrado de FP de Ávila, profesores y alumnado del ciclo formativo de  
Guía en el medio natural**



Perfil y vista aérea del recorrido

