

SENDERISMO DE MONTAÑA

**RUTA POR LA SIERRA DE BEJAR**

**LLANO ALTO – PEÑA DE LA CRUZ – PEÑA NEGRA – NAVANUÑO –  
LLANO ALTO**

**FECHA: 27/06/2013**

**PRECIO APROXIMADO: Menos de 30 EUROS (Incluye  
viaje, cafés, refrigerios y comida)**

Distancia: 16 Km.

Dificultad: Baja hasta la Peña de la Cruz.- Moderada hasta la Peña Negra.

Tiempo: 5 horas

RECORRIDO Y HORARIOS:

7,30.- Salida de la Avda. de Mirat

8.30.- Llegada hacia Llano Alto (1.145 M.) y salida hacia la Peña de la Cruz.

Esta vez no habrá café ni compra de barras de pan. El bocadillo debe ir preparado desde casa.

9.30.- Llegada a Peña de la Cruz (3 kms.) (1.381 m.)

En este punto, habrá dos opciones:

a) Continuar hasta la Peña Negra y seguir la ruta circular

b) Dar un paseo por los alrededores, tomar el bocata y volver hacia Llano Alto y el Castañar. ( A los que lo deseen, el autocar los podrá trasladar a Candelario para dar un paseo por sus calles) ( A las 13,30 el autocar deberá regresar a Llano Alto para recoger al resto del grupo de senderistas)

9.35- Salida hacia La Peña Negra

10,40 – Llegada a Peña Negra (3 km.)( 1635 m.) (Bocata)

11.- Salida hacia el Pantano de Navanuño

11.45.- Llegada a la portera de vuelta (3.8 km.)(1383 m.)

12.10.- Llegada al Pantano de Navanuño (1,30 km.) (1311 m.)

13,30.- Llegada a Llano Alto (4.80 km.) (1.145 m.)

14.00.- Comida en El Castañar

17.30.- Regreso a Salamanca

RECOMENDACIONES:

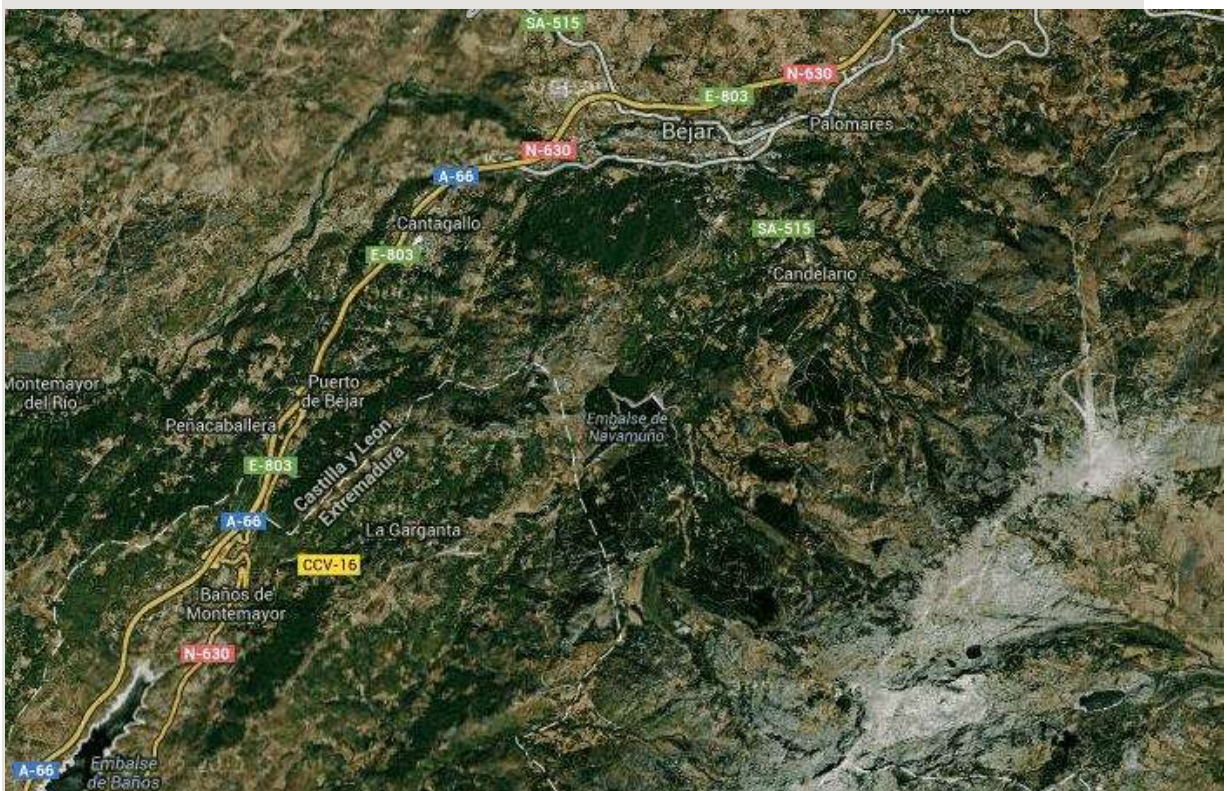
- Llevar calzado resistente para la ruta (preferiblemente botas)
- Conviene llevar paraguas o chubasquero.
- La ruta transcurre en ligero ascenso y por buen camino hasta La Peña de la Cruz. Desde este punto a la Peña Negra el camino es un poco más exigente. Desde la Peña Negra, la ruta es en descenso.
- Conviene llevar bastón o cualquier instrumento similar de apoyo.
- Siempre es conveniente llevar alguna botella de agua o refresco.

**RESPONSABILIDAD EN LA PRÁCTICA DE SENDERISMO.-**

**Esta Asociación quiere dejar claro que siendo la práctica senderista una actividad en auge, entretenida, saludable, extensible a todas las edades y divertida, no deja por ello de**

estar exenta de peligros y dificultades--distancia, tipo de terreno, desnivel, climatología y resistencia física, son factores a tener en cuenta-- y por ello requiere de cierto grado de responsabilidad por parte de los participantes. En base a esto, las personas que programan cada una de las salidas--con criterios objetivos y conocimientos previos sobre las mismas--, quedan exentas de cualquier tipo de responsabilidad que pudiera derivarse de la mala práctica senderista por parte de alguno de los participantes, siendo el propio infractor, el único responsable a todos los efectos, de la situación generada.

#### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:



Satélite

Etiquetas

Mapa

Relieve

9.1 km

1.626 m

1.153 m

0

4

8

11

15,11 km

Ruta circular desde Llano Alto (Béjar) a Peña Negra (Límite provincial Salamanca-Cáceres). Buenas Vistas desde la Peña Negra a toda la Sierra de Béjar, Candelario y al pueblo de la Garganta en Cáceres. El tramo hasta Peña Negra se realiza por un camino forestal sin sombras y la vuelta se realiza atravesando pinares al principio y sendas paralelas al pantano de Navamuño posteriormente. El mayor esfuerzo, en el sentido propuesto, se realiza en los 5 primeros Km

#### RESTAURANTE "VEGALLANA":

##### Menús:

APERITIVO: Gazpacho

1º PLATO : a elegir entre:

- Entremeses Ibéricos D.O. Guijuelo
- Calderillo bejarano
- Ensalada fresca de ahumados

2º PLATO.- a elegir entre:

- Solomillo de 4 cerdo con salsa de champiñones y Roquefort
- Bacalao a la vizcaína
- Carrilleras estofadas Pedro Ximénez

POSTRE:

- Postre casero a elegir (Tarta de queso con arándanos, Tarta de naranja, Flan de huevo, Arroz con leche, ....)
- Tarta helada
- Fruta del tiempo

BEBIDAS:

Agua , Vino de la Casa

Pan, café y chupito

#### **Gastos:**

Cervezas post marcha

0

Comida:

Autobús (50 plazas)

#### **TOTAL**

**Importe recaudado:**

**Importe sobrante:**