

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La ruta pretende la ascensión de una montaña de cercana a Ávila y antes de adentrarnos en la Sierra de Gredos. Se trata de una montaña muy sencilla de ascender que puede ganar en complicación si la nieve nos acompaña. En ningún caso se trata de una montaña escarpada y con pasos difíciles, todo lo contrario. Es una montaña redondeada que nos servirá de mirador hacia la Sierra de Gredos, Ávila y la meseta castellana.

El punto inicial es Cepeda de la Mora (Ávila) a 1500m. El recorrido pasa por el Arroyo de las Serradillas, Cerro Valderroman, Dehesa de la Honda, Cerro del Santo, Collado de la Honda, La Serrota, Cerro de Calamocho

El recorrido tiene un desnivel positivo de unos 790 m y una distancia aproximada de 16,4 km.

MAPA / PERFIL DE LA RUTA



TRACK DE LA RUTA

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/subida-a-la-serrota-desde-cepeda-la-mora-sierra-de-la-serrota-sistema-central-60582494>

VALORACIÓN MIDE

MIDE

La Serrota

horario	3h 20'		2	severidad del medio natural
desnivel de subida	790 m		3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	790 m		2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	0,0 Km		3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		20	pendiente de nieve

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2025.

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

	Medio. Severidad del medio natural	- El medio no está exento de riesgos - Hay más de un factor de riesgo - Hay varios factores de riesgo - Hay bastantes factores de riesgo - Hay muchos factores de riesgo
	Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	- Caminos y cruces bien definidos - Sendas o señalización que indica la continuidad - Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales - Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza - La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	- Marcha por superficie lisa - Marcha por caminos de herradura - Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares - Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio - Requiere pasos de escalada para la progresión
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	- Hasta 1 h de marcha efectiva - Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva - Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva - Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva - Más de 10 h de marcha efectiva

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: www.euromide.info



HOJA DE ACTIVIDAD LA SERROTA (ÁVILA)

16/03/2025

 La práctica deportiva en entornos naturales, particularmente en la montaña, no está exenta de riesgos. Aunque la prioridad del Club es garantizar la seguridad y salud en todas las actividades, es importante señalar que no podemos garantizar la seguridad absoluta. Por ello, nos comprometemos a establecer un nivel de seguridad aceptable y a realizar actividades que presenten riesgos asumibles para los participantes.

Es por esto que la Junta Directiva y responsables de la organización de la actividad, se reservan el derecho a **modificar o anular** la ruta prevista, por causas de fuerza mayor (meteorología, nivel, de los participantes, etc.) así como como el **derecho de admisión** para los participantes de la actividad que no cumplan con el **equipamiento obligatorio** exigido para el desarrollo de la misma.

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO NECESARIO

Calzado: botas de montaña.	OBLIGATORIO
Piolet, crampones y casco.	OBLIGATORIO
Ropa según sistema de 4 capas adaptada al pronóstico meteorológico. Nota: 1ª capa base, camiseta manga larga o corta, técnica y transpirable; 2ª capa, para aislamiento muy dinámico, tipo forro polar o similar ligero; 3ª capa externa/interna para aislamiento menos dinámico: tipo Primaloft o Plumas; y 4ª capa, cortavientos e impermeable ligero (membrana tipo Goretex® o similar).	OBLIGATORIO
Guantes, gorra, gafas de sol y crema solar	OBLIGATORIO
Cantimplora con líquido suficiente (con capacidad para 2 litros)	OBLIGATORIO
DNI y tarjeta sanitaria	OBLIGATORIO
Alimentación ligera, nutritiva, fácil de ingerir y digerir	OBLIGATORIO
Licencia federativa	RECOMENDADO
Calzado y ropa de descanso, toalla y neceser (para después de la actividad)	RECOMENDADO
Manta térmica, silbato, botiquín personal, teléfono móvil (cargado) y frontal (con pilas).	RECOMENDADO
Bastones	RECOMENDADO

- Si fuera necesario actualizar la información, se enviará por email, unos días antes de la ruta, información sobre la necesidad de adaptar el material al pronóstico meteorológico.

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS