


## FICHAS DE INFORMACIÓN BÁSICA SEGMENTOS CIRCUITO VIRTUAL

ORGANIZACIÓN QUE LO PROPONE	<b>TECHO DE EXTREMADURA LA GARGANTA</b> 
NOMBRE SEGMENTO	<b>Carrera virtual Techo Extremadura La Garganta de Luismi Neila Lubián</b> <a href="https://www.strava.com/segments/26826448">https://www.strava.com/segments/26826448</a>
LOCALIDAD	<b>LA GARGANTA (CACERES)</b>
DISTANCIA	<b>14,71 km</b>
DESNIVEL	<b>+822m</b>
DIFICULTAD	<b>MEDIA</b>
LUGAR DE SALIDA Y META	<b>PLAZA DEL SOLANO, frente al ayuntamiento, al lado de la carretera que atraviesa la localidad de La Garganta</b>
MATERIAL NECESARIO	<p><b>+ Es una ruta transcurre íntegramente por encima de los 1000 metros de altitud (se llega a los 1654m), por lo que en épocas invernales (e incluso Otoño y Primavera) es necesario proveerse con ropa de abrigo (guantes, cortavientos, camiseta y mallas térmicas, gorro, etc.). En varias ocasiones, parte del recorrido está cubierto de nieve y en el Alto de La Muela es habitual fuerte viento que reduce aún más la sensación térmica. Hay que añadir, que los días de densa niebla, que son bastantes durante estos periodos, reducen significativamente la visibilidad y se recomienda no realizar el recorrido en este caso.</b></p> <p><b>+ Estamos en una zona con abundantes precipitaciones, especialmente en Otoño y Primavera, por lo que se recomienda ropa impermeable en caso de realizarla en estas condiciones.</b></p> <p><b>+ Tiene tramos técnicos y grandes pendientes, por lo que un calzado de trail en buenas condiciones es obligatorio, especialmente en las épocas de más lluvias, que dificulta el</b></p>

	<p>terreno por resbaladizo.</p> <p>+ Raramente en verano se alcanzan temperaturas extremas de calor, hay bastante zona arbolada y arroyos de agua, pero en momentos puntuales de Alertas Meteorológicas por Calor, se recomienda vestimenta protectora de los rayos UV (gorra, gafas sol, manga larga, etc.) e hidratación.</p>
<p>TRAMOS PELIGROSOS CON PK Y DESCRIPCION DE LOS MISMOS</p>	<p>PK. 2,9. Precaución cruce de carretera.</p> <p>PK. 3,1 a 3,9. Atención al track para atravesar el pinar, ya que el sendero no está muy marcado.</p> <p>PK. 4,5. Subida al alto de La Muela. Zona de grandes bolos graníticos con peligro de caída de gran altura si se abandona el estrecho paso de subida. Igualmente sucede a la bajada, en el mismo punto.</p> <p>PK. 5,9 a 6,2. Atención al track para atravesar el pinar, ya que es sendero no está muy marcado.</p> <p>PK. 11,4 a 11,8. Precaución con tramo de pista asfaltada 400 metros que se puede coincidir con vehículos.</p> <p>PK. 13,8. Precaución cruce de carretera.</p> <p>PK. 13,9. Bajada con terreno irregular por piedras sueltas.</p>
<p>PUNTOS DE AGUA</p>	<p>PK. 3,1. Fuente Piluka, a la izquierda de la pista.</p> <p>PK. 8,9 y 9,5. Cruce de algunos pequeños arroyos.</p> <p>PK. 10,8 y 11,4. Arroyo del Valle, Puente Los Pontones.</p>
<p>LUGARES ACONSEJADOS PARA DESAYUNAR O COMER</p>	<p>Bar Choni, en la plaza central, o Bar La Vigareta, debajo del ayuntamiento.</p> <p>Nota: es un pueblo muy pequeño y en ciertas épocas y horarios determinados, puede que no estén disponibles dichos bares. En ese caso, la localidad más cercana con dichos servicios sería Baños de Montemayor.</p>
<p>LUGAR DE APARCAMIENTO</p>	<p>Hay mucho aparcamiento en la misma Plaza del Solano.</p>