



**El Centro de Turismo Activo Sierra de Béjar La Covatilla lanza sus retos Strava.** Durante los meses de **agosto y septiembre** los aficionados a la **bicicleta** y la **carrera** podrán entrar en el **sorteo de forfaits** para la temporada de invierno. Tan solo tendrán que **pasar en su entrenamiento por un tramo concreto**. Con esta iniciativa se **pretende incentivar la visita al Centro Turístico Bejarano** y que los aficionados **conozcan la Sierra de Béjar** y sus ya deportivamente famosos espacios.

**De viernes a domingo, en horario de 9:00 a 13:30 horas, por 5 € obtendrás el pase de uso turístico para el telesilla y el uso de vestuarios.**

#### **PREMIOS.**

Entre todos los que hayan realizado el segmento, durante los meses de agosto y septiembre, se sortearán 2 lotes (uno en categoría masculina y otro en femenina) de 2 forfaits diarios, para la temporada de invierno.

#### **REGLAMENTO.**

1. **Tener una cuenta en** la red social deportiva **Strava**.
2. Ser **miembro del Club Strava Sierra De Béjar - La Covatilla**.
3. **Realizar los segmentos establecidos** para bicicleta o carrera dentro de una actividad deportiva, durante el mes de agosto y septiembre.
4. **Registrar la actividad y hacer la pública en Strava**.
5. En el caso de la actividad de ciclismo, está permitido el uso de bicicletas eléctricas.
6. Si se detecta un fraude, por haber hecho la actividad en un vehículo a motor, se eliminará a las personas del evento.

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO.**

La persona que se disponga a hacer estos eventos debe saber las siguientes cuestiones:

- No es una actividad competitiva. Se opta a los premios con la simple realización del segmento, dentro de una actividad individual, sin influir el tiempo realizado.
- Los segmentos no están señalizadas. Por eso el usuario deberá conocer el itinerario mediante mapa o dispositivo GPS, sus características técnicas (expuestas en la descripción del evento en la web <http://www.sierradebejar-lacovatilla.com/noticias.php> y la propia red social STRAVA, dentro del perfil del Club Sierra de Béjar La Covatilla.
- Se deberá tener la certeza de poseer la condición física y habilidad técnica necesaria para llevar a cabo estos itinerarios sin problema alguno.
- Estas rutas discurren por zonas de alta montaña, por lo que es necesario conocer las condiciones meteorológicas del momento, disponer del equipamiento necesario, llevar la alimentación e hidratación en régimen de autosuficiencia.
- El participante lo hace dentro de una actividad personal de forma voluntaria, no es un evento organizado. El Centro de Turismo Activo Sierra de Béjar La Covatilla no dispone al servicio del participante un seguro de responsabilidad civil ni de accidentes para su realización. Por esta razón, se recomienda disponer de un seguro federativo o médico específico para la disciplina deportiva que cubra los posibles riesgos.

## TU, TU BICI Y ¡LA COVATILLA!

El segmento **Béjar-Sierra de Béjar La Covatilla** ( <https://www.strava.com/segments/3636489> ) es un recorrido para hacerlo en bicicleta, que lleva al ciclista desde Béjar hasta La Covatilla, a través de su mítico puerto.

El trazado empieza en Béjar, exactamente en el cruce hacia el Parque Forestal de Monte Mario (junto a los Cines Béjar), y sus datos son 17 km y más de 1.000 m positivos de ascenso. En su primera parte transita por carreteras que unen las localidades cercanas, por lo que el tráfico, sin ser excesivo, es a tener en cuenta. En esta primera parte de unos 9,5 km el porcentaje medio es de entorno al 5% y hay algún descanso.

A partir del kilómetro 9 es donde empieza la verdadera “fiesta”, con pendientes mantenidas de más del 10% y hasta el 15%. Tras 4 km un respiro, la recta de las antenas. Y tras él, la temida y última pendiente, con porcentajes superiores al 15%. La parte final aunque sigue ascendiendo, ya lo hace de una forma más suave. ¡Y, por fin, estás en LA COVATILLA!

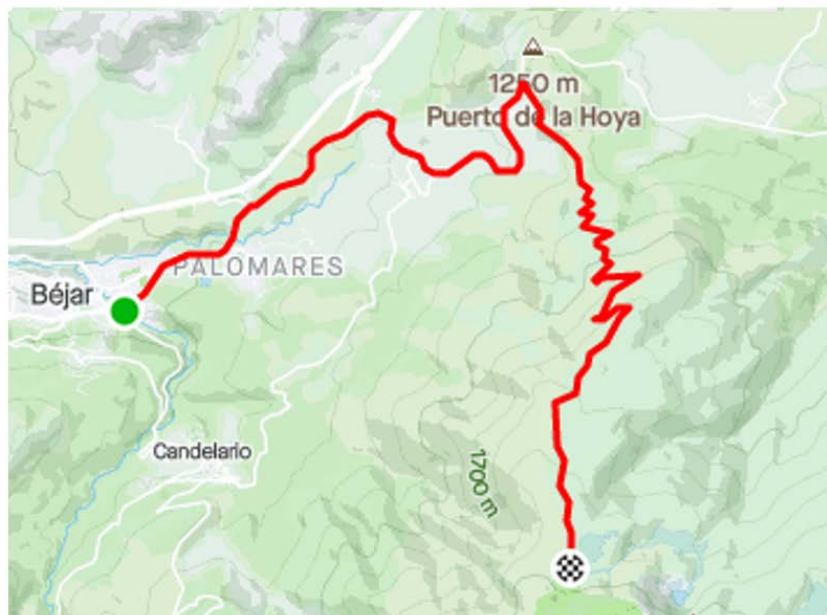
Béjar, cruce con crta. A Monte Mario (936 m) > Salida norte N-630 dir. Salamanca > Km 3,5, cruce a Barco de Ávila > Km 8, cruce a la Estación de Esquí - Puerto de la Covatilla > Llegada (1.936 m).

### ★ BÉJAR - LA COVATILLA

17,35km  
Distancia

1.012m  
Desnivel positivo

Carretera  
Tipo de carrera



## CORRE, VUELA, DISFRUTA POR LA CUERDA DE LA SIERRA

El segmento **Cuerda de la Sierra de Béjar y Candelario** (<https://www.strava.com/segments/29376510>) es una de las históricas rutas de este macizo montañoso. Discurre desde el Canchal Negro hasta la Portilla de La Ceja. Es un recorrido muy rápido apto para todos los niveles, de 5 km y menos de 100 m positivos y una dificultad técnica baja. Desde la ruta se pueden ver distintas zonas que maravillarán como La Sierra de Gredos, la Sierra de Barco, la Meseta Castellana,... Y algo súper importante, este recorrido da acceso a los lugares más emblemáticos de esta sierra: Las Lagunas del Trampal, Hoya Moros, La Ceja...

El inicio se encuentra la zona más alta de la estación de esquí de La Covatilla, exactamente, en el punto geodésico del Canchal Negro, donde se inicia el sendero de la cuerda, un continuo sube y baja de desniveles suaves. Dejarás al lado derecho la cima de El Calvitero e iniciaremos un leve descenso hasta la Portilla de La Ceja, donde acaba este segmento.

Para iniciar la ruta tienes dos opciones subir por la zona de La Cardosa, desde el parking o, en horario de apertura cogiendo el telesilla y evitando un importante ascenso. Para bajar la elección también es tuya.

