

## IX Encuentro Provincial de Senderistas Veteranos/as

*Organiza: **Vocalía de Veteranos de la Delegación Sevillana de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.***

*Colabora: **Ayuntamiento de Guadalcanal, Club Deportivo El Batolito y Club Senderistas de Guadalcanal.***

Fecha: 18 de noviembre de 2023

Hora de Salida desde Sevilla 07:15 h. Hora de Regreso a Sevilla: 17:30 h

Lugar de salida: Aparcamiento del Centro Deportivo de San Pablo (Avda. Doctor Laffón Soto, 41007 Sevilla) **07:15 h.**

Punto de encuentro en Guadalcanal: C/ Coso Bajo, junto a Piscina Municipal **10:00 h.**

Desayuno: Gratuito a la llegada a Guadalcanal.

Recorrido: Subida a la Capitana - 14 kms - Dificultad Media baja - Avituallamiento.  
Duración 4 h aprox.

Al final de la ruta disponemos de tiempo libre para almorzar hasta las 17:30.

Coste de la actividad: 12€ Federados y 16€ No Federados (incluye desplazamiento, Técnicos Titulados, Sanitario, desayuno molinero, avituallamiento y regalo conmemorativo de la actividad. Para los NO federados seguro de accidentes). **Una vez satisfecha la cuota, la devolución de ésta no será posible.**

Inscripción: a través de este enlace desde el 11 de octubre hasta el 15 de noviembre.

<https://forms.gle/TGJfj16gPXJbZnF29>

Se confirmará vía correo electrónico la inscripción al evento.

### **MATERIAL NECESARIO:**

- Calzado adecuado para caminar por la montaña.
- Ropa cómoda y acorde a las condiciones climatológicas.
- Gorra y bastones
- Agua (al menos 1 litro y medio)
- Fruta, barritas energéticas, frutos secos, etc...

**NOTA.- Capacidad de inscritos 50 (ampliable según demanda)**

Consultas e incidencias: [Sevilla@fadmes.es](mailto:Sevilla@fadmes.es)

## Ruta La Capitana – El Rincón

Tipo de ruta: Circular

Distancia: 14 kms.

Desnivel: +327 y -324 mts.

Altitud máxima: 932 msnm

Altitud mínima: 737 msnm

Dificultad: Fácil

El Cerro de La Capitana es el más alto de Sierra Norte con 932 metros, aunque su subida desde el inicio de la ruta es muy sencilla. Es un balcón- mirador de la Sierra Norte desde el que se puede observar desde la provincia extremeña de Badajoz a la capital de Sevilla incluidas aves migratorias y grandes rapaces.

El recorrido comienza en un pequeño llano a pocos kilómetros de Guadalcanal, en la carretera que nos lleva hasta Llerena y antes de llegar al Puerto del Viento.

Atrás queda la vista de esta localidad que fue íbera y romana, llamada Sisapo fue punto de paso entre Hispalis y Emérita Augusta. Durante la Edad Media existió un castillo y murallas debido a su situación estratégica. Reconquistada por D. Rodrigo Iñiguez, pasó a depender de la Orden de Santiago. Dependió de la localidad de Malcocinado, hasta que en 1833 esta pasó a integrarse en Extremadura.

La subida se desarrolla con una ligera subida entre entre olivares y encinas, por un camino ancho que, tras unos kilómetros, se va estrechando aunque de fácil caminar. Siempre regalándonos bellas vistas conforme vamos ascendiendo el cerro.

Cuando llegamos a la cumbre la vista es extraordinaria. Al norte, en la amplia penillanura extremeña, un mosaico de poblaciones entre cultivos, prados y dehesas que se extienden hasta el horizonte. Destacan Fuente del Arco, Castillo de la Reina (con su castillo medieval), Berlanga, Valverde de Llerena y, más lejos, Azuaga o, en días despejados, Badajoz.

Al sur destaca una sucesión de sierras: Sierra del Agua con el Pico Hamapega (910 metros), Sierra de La Grana tras los Llanos de Guadalcanal y la Sierra de San Miguel. En el valle de esta última discurre La Senda, una vía pecuaria crucial en la Mesta para ovejas merinas, comunicación con Extremadura.

La bajada será por el lado opuesto por donde hicimos la subida, permitiéndonos visitar un árbol centenario y nos llevará otra vez al punto de inicio de la ruta.