



Naturaleza y montaña

Turismo Activo Verano 2022

Actividades de montaña y naturaleza
Tur. Activo 05/0038
EL EJE DE LA TIERRA





Una experiencia de altura

- ❑ Oferta de actividades para **todos los públicos**.
- ❑ **Grados** de dificultad bajo y medio.
- ❑ Flexibilidad y adaptabilidad a la meteorología.
- ❑ **Naturaleza y senderismo** de la mano.
- ❑ **Pregunta si no te cuadran las fechas**. Podemos adaptarnos.
- ❑ **Tenemos bonos** de 4 rutas.

Turismo activo Bójar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com, Of. Turismo: 923 403 005, WhatsApp: 636 307 084

AGOSTO/SEPTIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
					 1 	
8	9				2	
15	16				 3	
22	23				 1	
29	30				 2	
5	6				3	

Baños de altura



Rutas de montaña



1 Lagunas del Trampal

2 La Ceja

3 Torreón-Hoya Moros

Trekking



Marcha Nórdica



Cielo oscuro



Rutas luna llena



Pilates



Yoga



Clausura





Baños de altura

· LA AVENTURA TE ESPERA ·



Grado de dificultad bajo



Tur. Activo 05/0038
Mercedes Sánchez

Baños de altura

Descripción: ¿Has estado alguna vez a 2.364m. de altitud? ¿Te vas a perder la vista desde allí arriba? Es fácil, consiste en subir en todo terreno hasta los 2.250m. y ascender caminando hasta el Canchal negro 2.364m.

Ruta guiada con interpretación de paisaje y bajada caminando por la Cardosa.

Adecuada para familias y personas que no están acostumbradas a caminar por montaña pero que quieren experimentar la sensación de estar en altura, en las cumbres.

Material: botas de montaña o calzado adecuado, bastones, cortavientos o similar (forro polar, abrigo...) mochila, agua, algo de comida, gafas de sol y protección solar.

Distancia: 5,5Km.

Desnivel positivo: 150m.

Desnivel negativo: 430m.

Horario de la actividad: De 10:00 a 13:30 horas

DÍAS: Todos los domingos

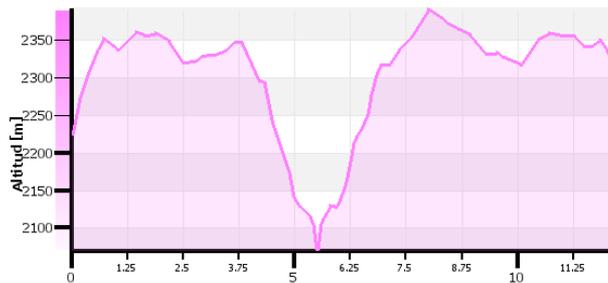
Nº Máximo pax: 20

Precio: 15€ adultos/ 10€ niños. (A partir de 6 años, el resto consultar).

Incluye: Subida en todoterreno, guía de montaña y seguros.

Turismo activo Béjar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com. Of. Turismo: 923 403 005. WhatsApp. 636 307 084

1-Rutas de montaña: Lagunas del Trampal



Tur. Activo 05/0038
Mercedes Sánchez



Descripción: Las Lagunas del Trampal son tres lagunas de origen glaciar. Llegar hasta ellas requiere esfuerzo pero tiene una gran recompensa. La ruta pasa por lugares emblemáticos y al caminar por la cuerda de la montaña se tienen unas vistas impresionantes en todas direcciones. Para regresar al inicio lo haremos por el camino de los Dibujos, subiendo umbrales y hoyas.

Realizaremos la ruta utilizando todoterrenos hasta el final del telesilla.

Material: Botas de montaña, ropa de abrigo, gafas de sol, protección solar, mochila, agua, comida y bastones.

Distancia: 14,80Km.

Desnivel positivo: 522m.

Inicio: Centro Turístico Sierra de Béjar-La Covatilla

Horario de la actividad: De 09:00 a 16:00 horas.

DÍAS: 6 y 27 de agosto.

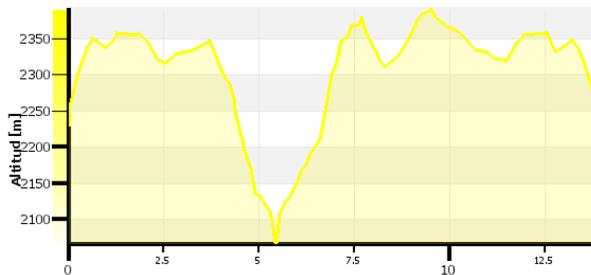
Nº Máximo pax: 12

Precio: 25€ adultos/ 20€ niños de 12 a 16 años.

Incluye: subida en todoterreno, guía de montaña y seguros.

Turismo activo Béjar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com. Of. Turismo: 923 403 005. WhatsApp. 636 307 084

2-Rutas de montaña: La Ceja



Tur. Activo 05/0038
Mercedes Sánchez



Descripción: La Ceja es el punto más alto de la sierra, 2.427m. de altitud. Esta ruta es una variante de las lagunas del Trampal ascendiendo desde la segunda laguna a la cuerda de La Ceja.

Una ruta más alpina, pero con unas vistas impresionantes de toda la sierra.

Realizaremos la ruta utilizando todoterrenos hasta el final del telesilla.

Material: Botas de montaña, ropa de abrigo, gafas de sol, protección solar, mochila, agua, comida y bastones.

Distancia: 16Km.

Inicio: Centro Turístico Sierra de Béjar-La Covatilla.

Desnivel positivo: 612m.

DÍAS: 13 de agosto y 3 de septiembre.

Horario de la actividad: De 09:00 a 16:00 horas.

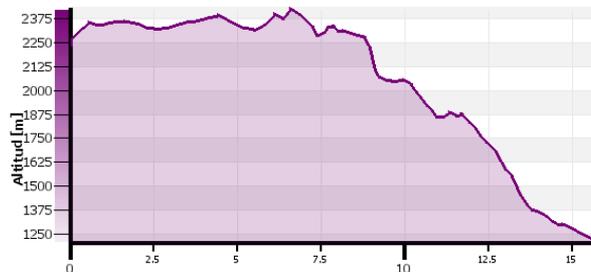
Nº Máximo pax: 12

Precio: 25€ adultos/ 20€ niños de 12 a 16 años.

Incluye: subida en todoterreno guía de montaña y seguros.

Turismo activo Béjar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com. Of. Turismo: 923 403 005. WhatsApp. 636 307 084

3-Rutas de montaña: El Torreón – Hoya Moros



Tur. Activo 05/0038
Mercedes Sánchez



Descripción: ruta larga de más de 16km. que atraviesa la sierra en sentido longitudinal. Subiremos en todoterreno hasta el final del telesilla y caminaremos toda la cuerda, pasando por el Calvitero, La Ceja, las Agujas y llegaremos hasta el Torreón, punto de unión de las tres provincias (Salamanca, Cáceres y Ávila). Desde allí descenderemos por Hoya Moros y Hoya Cuevas hasta la dehesa de Candelario.

Realizaremos la ruta utilizando todoterrenos hasta el final del telesilla.

Material: Botas de montaña, ropa de abrigo, gafas de sol, protección solar, mochila, agua, comida y bastones.

Distancia: 16Km.

Inicio: Centro Turístico Sierra de Béjar-La Covatilla.

Fin: Dehesa de Candelario.

Desnivel positivo: 472 m.

DÍAS: 20 de agosto y 10 de septiembre.

Horario de la actividad: De 09:00 a 17:00 horas.

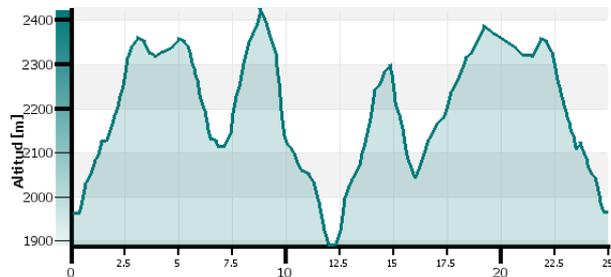
Nº Máximo pax: 12.

Precio: 25€ adultos/ 20€ niños de 12 a 16 años (acostumbrados a caminar por montaña).

Incluye: subida en todoterreno, guía de montaña y seguros.

Turismo activo Béjar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com. Of. Turismo: 923 403 005. WhatsApp. 636 307 084

Trekking Sierra de Béjar



Tur. Activo 05/0038
Mercedes Sánchez



Descripción: Dos días caminando para conocer la Sierra de Béjar y pasar por los sitios más emblemáticos: Hoya Moros, los Dos Hermanitos, Hoya Cuevas, La Ceja, lagunas del Trampal.

Es un trekking de iniciación para conocer la montaña y dormir al raso, bajo un manto de estrellas.

Material: Botas de montaña, ropa de abrigo, saco de dormir, esterilla, mochila, agua y comida para dos días, gafas de sol, protección solar, bastones, frontal,... consultar listado completo.

Distancia: 25Km.

Desnivel positivo: 1.554m.

Inicio: Centro turístico Sierra de Béjar-La Covadilla.

Horario: Un día y medio.

DÍAS: 3-4, 24-25 de agosto y 31-1 de septiembre.

Nº Máximo pax: 8.

Precio especial: 60€ adultos/ 50€ niños de 14 a 16 años.

Incluye: Guía de montaña y seguros.

Turismo activo Béjar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com. Of. Turismo: 923 403 005. WhatsApp. 636 307 084



Tur. Activo 05/0038
Mercedes Sánchez



Marcha nórdica

Descripción: Iniciación a la marcha nórdica por la cuerda de la montaña. Consiste en caminar de una manera natural a la vez que empleamos unos bastones acompañando al balanceo instintivo de los brazos.

Es una técnica integral y suave que ejercita el 90% de los músculos del cuerpo. Y este año con la novedad de realizarla en el alto de la montaña, subiendo en todoterreno.

Material: zapatillas de montaña o calzado adecuado, bastones de marcha nórdica, cortavientos o similar (forro polar, abrigo...) mochila, agua, algo de comida, gafas de sol y protección solar.

Distancia: 10-12Km aproximadamente.

Desnivel: 250m aproximadamente.

Inicio: Centro turístico Sierra de Béjar-La Covatilla.

Horario de la actividad: De 09:00 a 13:00 horas.

DÍAS: Todos los viernes desde el 5 de agosto al 9 de septiembre.

Nº Máximo pax: 20.

Precio: 15 € a partir de 15 años.

Incluye: todoterreno, guía de montaña y seguros.

Turismo activo Béjar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com. Of. Turismo: 923 403 005. WhatsApp. 636 307 084



Tur. Activo 05/0038
Mercedes Sánchez



Observaciones nocturnas ★

Descripción: esta actividad es de acercamiento a la astronomía, al conocimiento del cielo a ojo desnudo y este año con la novedad de tener en dos ocasiones el día 10 y el día 20 de agosto observaciones con 2 telescopios de Ad Astra y siempre con monitores Starlight.

Material: botas de montaña o calzado adecuado, ropa de abrigo (plumas, una manta,...), esterilla o similar para sentarse o tumbarse en el suelo.

Tiempo: 1 hora y media.

Lugar: Alrededores del Centro Turístico Sierra de Béjar La Covatilla.

DÍAS: 6,10, 11, 20, 27 de agosto y 3 de septiembre.

Nº Máximo pax: 40

Hora: 22:00 (aproximadamente).

Precio: 10€ adultos / 5€ niños (entre 5 y12).

Turismo activo Béjar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com. Of. Turismo: 923 403 005. WhatsApp. 636 307 084



Tur. Activo 05/0038
Mercedes Sánchez



Ruta nocturna con luna llena 🌙

Descripción: El recorrido se inicia por la tarde, antes de que se oculte el sol, y así poder disfrutar de los impresionantes atardeceres que vemos desde nuestra sierra. Comenzamos en el parking del Centro Turístico Sierra de Béjar –La Covatilla y ascenderemos hacia el Canchal Negro donde estaremos esperando a que la luna haga su aparición y así regresar con la luz que ésta nos ofrece.

Material: Botas de montaña, ropa de abrigo, frontal, bastones, mochila, agua y algo de comida.

Distancia: 10Km.

Desnivel positivo: 496m.

Inicio: Parking del Centro Turístico Sierra de Béjar-La Covatilla.

Horario de la actividad: De 19:00 a 24:00 horas.

DÍAS: 12 de agosto y 9 de septiembre.

Nº Máximo pax: 15.

Precio: 12€ adultos/ 8€ niños de 12 a 16 años.

Incluye: Guía de montaña y seguros.

Turismo activo Béjar 2022. Información y reservas:
infoturismo@aytobejar.com. Of. Turismo: 923 403 005. WhatsApp. 636 307 084



Yoga y pilates en altura



Descripción: Yoga y pilates en altura. Posturas básicas.

Despedida al sol.

Material: Esterilla, algo de ropa de abrigo y manta de abrigo.

Lugar: Alrededores de la estación.

Hora: 19:00.

Duración: 1,5 horas.

Nº Máximo pax: 20.

Fechas yoga: 5 y 6 de agosto.

Fechas pilates: 19 y 26 de agosto
2 de septiembre.

Precio: 6€.

Incluye: monitores especializados
Rebeca White/Mercedes Bermejo



¿Cómo y dónde reservar tu plaza?

Enviar correo electrónico informando del número de personas, nombre, DNI, teléfono de contacto y la actividad que se quiere realizar a:

infoturismo@aytobejar.com

Siempre hay que esperar confirmación de la solicitud.

Pueden llamar para informarse en horarios de apertura al público:

- **Oficina de Turismo: 923 403 005**
 - **WhatsApp: 636 307 084**

Béjar



**Un paraíso de emociones en un entorno natural único
¿TE LO VAS A PERDER? #Béjar**